

HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS UNIVERSITARIOS: CONSIDERACIONES

STUDY HABITS IN UNIVERSITY STUDENTS: CONSIDERATIONS

Nérida Uribe Ruiz¹ Braulio Melchor Acevedo²
Walter Mayhua Matamoros³ Humberto Jesús Suarez Agreda⁴

¹ Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. nerida.uribe@unh.edu.pe
ORCID <https://orcid.org/0009-0003-2660-3467>

² Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. braulio.melchor@unh.edu.pe
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4098-3860>

³ Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. walter.mayhua@unh.edu.pe
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3357-4767>

⁴ Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. humberto.suarez@unh.edu.pe
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8688-1106>

Recepción: 18 de junio del 2023
Aprobación: 18 de julio del 2023

RESUMEN

Los hábitos de estudio son fundamentales para el éxito académico de los universitarios. Establecer rutinas de estudio efectivas, gestionar el tiempo adecuadamente, mantener la concentración y la motivación son elementos clave para un rendimiento académico óptimo. Los buenos hábitos de estudio mejoran la comprensión, retención y aplicación del conocimiento adquirido, y permiten una gestión eficiente del tiempo para evitar la procrastinación. Además, fomentan la concentración en las tareas y la autorregulación del comportamiento de estudio.

Palabras clave: universidad, estudio, conocimiento, comportamiento

ABSTRACT

Study habits are fundamental to the academic success of university students. Establishing effective study routines, managing time properly, maintaining concentration and motivation are key elements for optimal academic performance. Good study habits improve understanding, retention, and application of acquired knowledge, and allow efficient time management to avoid procrastination. In addition, they encourage concentration on tasks and self-regulation of study behavior.

Key words: university, study, knowledge, behavior

1 INTRODUCCIÓN

Los hábitos de estudio son fundamentales para el éxito académico de los estudiantes universitarios. En este artículo, examinamos la importancia de desarrollar buenos hábitos de estudio y cómo pueden afectar el rendimiento de los estudiantes. Usando citas y referencias, examinaremos los beneficios de las estrategias para crear rutinas de estudio efectivas, administración del tiempo, enfoque y motivación, y mejorar los hábitos de estudio.

2 DESARROLLO

a. Mejora del rendimiento académico:

Desarrollar hábitos de estudio efectivos puede tener un impacto significativo en el desempeño académico de un estudiante universitario. Según Boekaerts (2016), "los hábitos de estudio bien desarrollados están asociados con mejores resultados académicos, ya que permiten una mayor comprensión, retención y aplicación del conocimiento adquirido".

b. Gestión del tiempo:

Los hábitos de estudio ayudan a los estudiantes universitarios a administrar su tiempo de manera efectiva. Según Schraw, Crippen y Hartley (2006), "la gestión efectiva del tiempo permite a los estudiantes equilibrar sus responsabilidades académicas y personales, asignar tiempo suficiente para el estudio y evitar la procrastinación".

c. Concentración y enfoque:

Los buenos hábitos de estudio te ayudan a concentrarte en el proceso de aprendizaje. Según Sana, Weston y Cepeda (2013), "la capacidad de concentrarse en una tarea específica mejora la retención de información y facilita un aprendizaje más profundo".

d. Motivación y autorregulación:

Los hábitos de estudio contribuyen a la motivación y autorregulación de los universitarios. Según Zimmerman (2002), "los estudiantes con hábitos de estudio sólidos son capaces de establecer metas claras, autorregular su comportamiento de estudio y mantener una motivación intrínseca a lo largo del proceso de aprendizaje".

e. Estrategias para mejorar los hábitos de estudio:

Los estudiantes universitarios pueden utilizar varias estrategias para mejorar sus hábitos de estudio. Según Weinstein y Acee (2014), algunas recomendaciones incluyen establecer metas de estudio realistas, utilizar técnicas de organización y planificación, adoptar estrategias de procesamiento profundo de la información y buscar apoyo de compañeros de estudio o profesores.

3 CONCLUSIONES

La importancia de los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios no puede ser subestimada. Crear un horario de estudio eficaz, una adecuada planificación del tiempo, centrarse en las tareas, mantener la motivación y la autorregulación son factores decisivos para alcanzar el éxito académico. Los estudiantes universitarios deben reconocer la importancia de desarrollar buenos hábitos de estudio y comprometerse a desarrollar y mantener estos hábitos a lo largo de su educación. Al hacerlo, podrán maximizar su aprendizaje, mejorar su desempeño académico y prepararse de manera efectiva para los desafíos que se avecinan.

4 BIBLIOGRAFÍA

- Boekaerts, M. (2016). *Engagement as an inherent aspect of the learning process*. Learning and Instruction, 43, 92-104.
- Schraw, G., Crippen, K. J., & Hartley, K. (2006). *Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning*. Research in Science Education, 36(1-2), 111-139.
- Sana, F., Weston, T., & Cepeda, N. J. (2013). *Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers*. Computers & Education, 62, 24-31.
- Weinstein, Y., & Acee, T. W. (2014). *Helping college students become more strategic and self-regulated learners*. In P. D. Cleary, A. B. Malani, & N. Weinstein (Eds.), Oxford Handbook of Economic Forecasting (Vol. 1, pp. 327-352). Oxford University Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. Theory into Practice, 41(2), 64-70.