

Revista Educación Vol. 24, Núm. 27(2026), 45-56

Hábitos de estudio desde una perspectiva neuroeducativa en estudiantes del primer ciclo de una universidad pública de Ayacucho

Study habits from a neuroeducational perspective in first-cycle students of a public university in Ayacucho



Olga Hurtado Ambrocio¹

Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho

olga.hurtado@unsch.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-5769-5702>

Rubén Jaime Murguía Farfán²

Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho

rujamur@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-4675-2579>

Recibido 5 de mayo de 2025

Aprobado 25 de octubre de 2025

Resumen

La presente investigación, analiza los hábitos de estudio desde una perspectiva neuro educativa en estudiantes universitarios de primer ciclo en una universidad pública de Ayacucho. Bajo un enfoque cuantitativo y descriptivo, se evaluó a una muestra de 115 ingresantes de las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico e intencionado. Se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85-R-2014, el cual reportó una alta confiabilidad ($\alpha = 0,783$). Los resultados evidenciaron una predominancia de niveles negativos en la mayoría de las dimensiones evaluadas, particularmente en como hacen sus tareas, en la preparación para los exámenes y como escuchan las clases. No obstante, se observaron tendencias positivas en como estudian y con que se acompañan en sus momentos de estudio, que revelan la organización del estudio y la gestión del entorno ambiental. Se concluye que existe una necesidad imperativa de fortalecer las funciones ejecutivas y los hábitos cognitivos desde el inicio de la formación universitaria para optimizar el aprendizaje. La neuroeducación permite analizar cómo la neuro plasticidad cerebral, es muy importante porque permite la formación y modificar de la estructura orgánica en respuesta a las experiencias y la consolidación de nuevos hábitos. En este proceso, la liberación de dopamina (vinculada a la motivación) y el cuidado del sueño resultan cruciales para la atención selectiva y la consolidación de la memoria, con especial énfasis en la memoria de trabajo. Por tanto, es necesario formar hábitos de estudio efectivos, considerando su base biológica cerebral, que es clave para un mejor desempeño académico en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: neuroeducación, hábitos de estudio, ingresantes universitarios, rendimiento académico.

¹ Doctora en Ciencias de la Educación, Docente en la categoría de Principal, Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

² Doctor en Ciencias de la Educación, Exdocente Principal de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Abstract

This research analyzes study habits from a neuroeducational perspective in first-year university students at a public university in Ayacucho. Using a quantitative and descriptive approach, a sample of 115 incoming students from the Nursing and Obstetrics programs was evaluated, selected through non-probability, purposive sampling. The CASM-85-R-2014 Study Habits Inventory was used, which demonstrated high reliability ($\alpha = 0,783$). The results showed a predominance of negative levels in most of the dimensions evaluated, particularly in how they complete their assignments, prepare for exams, and listen in class. However, positive trends were observed in their study methods and the resources they use during study time, revealing organizational skills and effective management of their study environment. The study concludes that there is a critical need to strengthen executive functions and cognitive habits from the beginning of university education to optimize learning. Neuroeducation allows us to analyze how brain neuroplasticity is crucial because it enables the formation and modification of the brain's organic structure in response to experiences and the consolidation of new habits. In this process, the release of dopamine (linked to motivation) and sleep are essential for selective attention and memory consolidation, with particular emphasis on working memory. Therefore, it is necessary to develop effective study habits, considering their biological basis in the brain, which is key to improved academic performance in university students.

Keywords: neuroeducation, study habits, university entrants, academic performance.

Introducción

En México, solo el 21% de los estudiantes que inician la educación primaria terminan una carrera universitaria; cuatro de cada cien obtienen una maestría y apenas uno logra un doctorado. Además, solo el 17% de la población de entre 25 y 64 años ha completado estudios superiores, en contraste con el promedio del 37% en los países de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) (Román et al., 2020). Unas de las principales causas de estos resultados académicos negativos son por los inadecuados hábitos de estudio, así como la didáctica de enseñanza-aprendizaje tradicionales. La investigación tuvo como objetivo determinar las características de los hábitos de estudio y las dimensiones, con un análisis basado en la neuroeducación, en un grupo de universitarios ingresantes a una universidad en Ayacucho durante el año 2024.

Los aportes teóricos y metodológicos subrayan la relevancia de conocer y evaluar los hábitos de estudio, en jóvenes universitarios debido a su impacto en el desarrollo académico y rendimiento. Estos hábitos no solo mejoran las capacidades cognitivas y valores, sino que también ayudan a prevenir problemas de aprendizaje y deserción.

Investigaciones recientes resaltan la importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico. Chanamé (2020), encontró que el 68,2% de los estudiantes con hábitos positivos logran un aprendizaje significativo, mientras que aquellos con hábitos negativos tienden a postergar sus obligaciones académicas. Cota (2020) descubrió deficiencias en las estrategias de estudio del 35,5% de los estudiantes en una institución privada en Lima, destacando la necesidad de mejorar sus técnicas de

aprendizaje. Vázquez (2021), evaluó diferentes aspectos de los hábitos de estudio y encontró que un porcentaje significativo de estudiantes se sitúa en un nivel medio en cuanto a la resolución de tareas y la preparación para exámenes. Ayala (2022), reportó un nivel positivo en los hábitos de estudio, con una notable escucha activa en clase. Alburqueque (2019), demostró una correlación positiva notable entre los hábitos de estudio y el aprendizaje significativo, en estudiantes de arquitectura. Este estudio subraya la relevancia de hábitos de estudio adecuados para potenciar procesos cognitivos fundamentales. En México, Castro (2019), determinó que los hábitos, técnicas, organización y motivación son cruciales para el rendimiento académico. En Colombia, Jiménez-Reyes et al. (2019), identificaron que las técnicas de organización y elaboración del estudio prevalecen entre los estudiantes universitarios. Finalmente, estudios en Ecuador y Cuba reportan que los estudiantes enfrentan dificultades en la distribución del tiempo y comprensión de lectura, lo que afecta sus hábitos de estudio y rendimiento académico. Estos hallazgos subrayan la importancia de los hábitos de estudio en la educación superior.

Las teorías sobre los hábitos de estudio se exploran desde diversas perspectivas. El enfoque conductista considera los hábitos de estudio, como una serie de acciones que comprenden la organización, el aprendizaje y las estrategias de estudio. Por su parte, el paradigma cognitivo destaca la relevancia de la memoria y el proceso de codificación, considerando aspectos como las condiciones del estudio, técnicas de estudio, períodos de descanso, motivación y refuerzos.

Martínez-Otero y Torres (2005), destacan la memoria, comprensión de textos y metacognición en el paradigma cognitivo, aportando técnicas de trabajo intelectual que relacionan aprendizajes previos y nuevos. Vicuña (1999) y Clark Hull (1996) citan los hábitos de estudio, como factor determinante del logro académico, resaltando su automatización y rutina.

Vicuña (2005), señala cinco dimensiones de los hábitos de estudio: métodos de estudio (como el uso del subrayado), realización de tareas (incluyendo la búsqueda de soluciones), preparación para los exámenes (como el estudio regular y un ambiente adecuado), atención en clase (con énfasis en la concentración y un mobiliario confortable) y apoyo al estudio (evitando distracciones).

La teoría constructivista de Jean Piaget (1968), enfocó el estudio de la inteligencia y el pensamiento, destacando la relación entre los procesos de asimilación y acomodación. Enfatiza que el aprendizaje se basa en la interacción directa y activa con el entorno y activas, ajustando el pensamiento al entorno mediante asimilación y acomodación. Najarro (2020), señala que establecer hábitos de estudio reduce el tiempo de aprendizaje y aumenta la asimilación de información, destacando la lectura crítica y técnicas de estudio. En resumen, los hábitos de estudio son fundamentales para el éxito académico y deben fomentarse desde el ingreso universitario. Practicar buenos hábitos de estudio ayuda a los estudiantes a adquirir conocimientos de manera efectiva y mejorar su rendimiento académico.

Por otra parte, Lara (2019) y Charris et al. (2023), integran la neurociencia en la educación superior para optimizar el aprendizaje, respetando los ritmos individuales y reduciendo el estrés

académico. La clave es entender cómo el cerebro aprende para diseñar estrategias educativas más efectivas y personalizadas.

Consideran las siguientes bases biológicas del aprendizaje:

- Hemisferios Cerebrales: Fomenta un equilibrio entre el pensamiento lógico (hemisferio izquierdo) y la creatividad/intuición (hemisferio derecho) en los métodos de estudio.
- Sistema Límbico y Emociones: Crear un ambiente de aprendizaje positivo para reducir el estrés y favorecer la atención y la memoria. Las emociones influyen en el rendimiento académico.
- Atención y Motivación: Captar y mantener la atención mediante gamificación, narración de historias y conexión del contenido con experiencias personales para liberar neurotransmisores como la dopamina.
- Memoria y Consolidación: Utilizar la repetición espaciada, la elaboración profunda y la conexión con conocimientos previos para fortalecer la memoria a largo plazo. La auto-explicación y la enseñanza a otros son estrategias efectivas.
- Curiosidad: La curiosidad activa la atención, facilita la creación de conocimiento y está intrínsecamente ligada al placer a nivel cerebral.
- Atención: La neurociencia distingue varios tipos de atención que involucran diferentes procesos cerebrales, incluyendo la atención base, orientativa, ejecutiva y selectiva.

Hábitos de Estudio Optimizados por la Neuroeducación:

- Gestión del Estrés: Técnicas de relajación y mindfulness para reducir la activación de la amígdala y facilitar el aprendizaje.
- Planificación y Organización: Establecer metas claras, como crear un horario de estudio realista y dividir las tareas en bloques manejables.
- Descanso y Sueño: Priorizar un buen descanso nocturno para consolidar la memoria y mejorar el rendimiento cognitivo. Evitar ver TV, pantallas antes de dormir.
- Aprendizaje Activo: Participar en discusiones, proyectos y resolución de problemas para fortalecer las conexiones neuronales.
- Metacognición: Reflexionar sobre cómo aprendes mejor y adaptar tus estrategias de aprendizaje.

A manera de conclusión: La neuroeducación ofrece un marco prometedor para transformar la educación superior al integrar los principios de la neurociencia en la práctica educativa. Esto permite crear un ambiente de aprendizaje, más estimulante y efectivo, optimizando los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios al considerar las bases biológicas del aprendizaje.

Materiales y métodos

La investigación es de naturaleza básica, ya que su objetivo es obtener información sobre un fenómeno real y ampliar el conocimiento científico, buscando descubrir principios y leyes

fundamentales. El diseño de la investigación es cuantitativo y no experimental, con el fin de recolectar datos para responder a una problemática específica. Este diseño es transeccional y descriptivo, lo que significa que describe el fenómeno estudiado en un momento específico (Hernández, et al., 2014).

En este estudio, se examinó a un grupo de estudiantes de primer ingreso de una universidad pública en Ayacucho en las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia, Perú, poniendo el énfasis en la variable de hábitos de estudio, y analizado desde una perspectiva de la neuroeducación.

Según Vicuña (1998), los hábitos de estudio son conductas que se presentan automáticamente en situaciones específicas y se realizan inconscientemente, con regularidad, para mejorar la adquisición de conocimientos.

Operacionalmente, los hábitos de estudio incluyen dimensiones como el método de estudio (utilización de herramientas cognitivas), cumplimiento de tareas (uso de referencias bibliográficas y tutoría), y preparación para exámenes (disciplina y métodos de estudio), forma de escuchar en clase (atención y aclaración de dudas) y acompañamiento al estudio (evitar distracciones). El sistema de medición adoptado es ordinal.

La población investigada consistió en 135 estudiantes universitarios de primer ciclo en las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia de una universidad pública de Ayacucho del año 2024. La muestra seleccionada fue de 115 estudiantes, siendo representativa según Hernández et al. (2014).

El tipo de muestreo fue no probabilístico seleccionada por conveniencia de los investigadores. La muestra se eligió por conveniencia debido a su disponibilidad. Los criterios de inclusión fueron estudiantes ingresantes en 2024, no repitentes, con edades entre 18 y 30 años.

Se utilizó la técnica del test, utilizado en psicología y educación, sometido a análisis estadísticos rigurosos. El instrumento empleado fue el Inventario de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Perú, validado y confiable, implementado en distintos estudios dentro del territorio nacional.

El Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85-R-2014, elaborado por Vicuña (2014), fue administrado con el consentimiento del autor. Se aplicó una prueba piloto a una muestra de 15 estudiantes, sin presentar inconvenientes. Luego, se realizó la verificación de confiabilidad y se aplicó el instrumento a 115 estudiantes, empleando la herramienta estadística SPSS v. 24.

Según Hernández et al. (2014), la validez consiste en comprobar si el instrumento mide lo que se proponía medir. Para el instrumento de hábitos de estudio, Vicuña empleó la validez de contenido y aseguró que no existieran problemas semánticos, obteniendo una puntuación superior a 0,20, lo que indica un nivel adecuado de discriminación y validez.

En cuanto a la validez, Vicuña (2014) llevó a cabo el análisis de ítems, sin encontrar problemas semánticos. Además, validó el instrumento usando la razón crítica de la diferencia de medias. Finalmente, se aplicó la validez de criterio, logrando un coeficiente de 0,80, lo que sugiere una validez elevada.

Con relación a la fiabilidad, esta nos proporciona información sobre la consistencia y estabilidad de los resultados del instrumento. Se utilizó el α de Crombach para conocer la confiabilidad en una muestra de 30 estudiantes del primer año de estudios universitarios. Se obtuvo una confiabilidad de 0,783, que según Frías-Navarro (2022) es una fiabilidad aceptable, evidenciando que sus resultados son muy consistentes y estables. Los estudiantes fueron informados sobre la investigación y su participación voluntaria. Como los participantes tenían entre 18 y 30 años, se solicitó su consentimiento informado. El cuestionario se aplicó vía internet, a través de Google Forms.

El procedimiento de análisis de datos se utilizó el Excel para recolectar los resultados y el software SPSS v. 24 para procesarlos. Se describió la muestra según los criterios de inclusión y dimensiones categóricas, analizando los resultados para obtener conclusiones y recomendaciones. La investigación, de tipo descriptiva básica, tuvo como objetivo identificar las características de los hábitos de estudio en estudiantes universitarios de Ayacucho. En sus diferentes dimensiones: formas de estudio, resolución de tareas, preparación para exámenes, forma de escuchar en clase y acompañamiento al estudio.

Resultados

Tabla 1

Resultados del Inventario de hábitos de estudio por dimensiones

Dimensiones/Categorías	Muy Positivo	Positivo	Tendencia (+)	Tendencia (-)	Negativo	Muy negativo	Total
I. ¿Cómo estudia Ud?	0 0,00%	0 0,00%	64 55,65%	49 42,61%	2 1,74%	0 0,00%	115 100%
II. ¿Cómo hace usted sus tareas?	0 0,00%	0 0,00%	14 12,17%	99 86,09%	2 1,74%	0 0,00%	115 100%
III. ¿Cómo prepara sus exámenes?	0 0,00%	0 0,00%	0 0,00%	87 75,65%	28 24,35%	0 0,00%	115 100%
IV ¿Cómo escucha las clases?	0 0,00%	0 0,00%	53 46,09%	42 36,52%	18 15,65%	2 1,74%	115 100%
V. ¿Que acompaña sus momentos de estudio?	0 0,00%	54 46,96%	32 27,83%	18 15,65%	11 9,57%	0 0,00%	115 100%
Total: Hábitos de Estudios	0 0,00%	0 0,00%	49 42,61%	44 38,26%	22 19,13%	0 0,00%	115 100%

Nota. Esta tabla presenta los resultados en cuanto a frecuencia y porcentaje relacionados con los hábitos de estudio, distribuidos por dimensiones.

La tabla1 revela que la dimensión I, el 55,65% de los estudiantes presentan hábitos de estudio positivos, sobre ¿cómo estudia? superando el promedio a pesar de algunas debilidades. No obstante, un 42,61% muestra una tendencia negativa y un 1,74% tiene hábitos francamente negativos que suman 44,55%. Estos porcentajes, cuando se consideran en conjunto, muestran una predominancia positiva marcada del 55,65%, pero hay un porcentaje negativo significativo (44,35%) lo que sugiere posibles problemas de logro académico entre los estudiantes. A pesar de contar con técnicas y métodos para recopilar información.

En cuanto a la dimensión II de los hábitos de estudio sobre cómo realizan sus tareas, los resultados muestran que el 86,09% de los estudiantes tienen una tendencia negativa y un 1,74% son negativos, reflejando los porcentajes de una manera generalizada hacia la negatividad (87,83%). Solo un 12,17% exhibe una tendencia positiva.

En la dimensión III de los hábitos de estudio, que se refiere a la preparación para exámenes, el 75,65% de los estudiantes muestra una tendencia negativa, y el 24,35% pertenece a la categoría negativa. Este comportamiento predominantemente negativo (100%), no es lo previsto y sugiere que los estudiantes tienden a dejar el estudio para el último momento, lo cual es un hábito de procrastinación. Esta situación afecta de manera negativa su rendimiento académico, ya que la preparación para los exámenes no es adecuada.

En la dimensión IV, relacionada con la forma de escuchar las clases, el 46,09% de los estudiantes mostró una tendencia positiva. No obstante, una parte significativa presenta una tendencia negativa (36,52%), negativa (15,65%) y muy negativa (1,74%) que sumamos 53,91% negativo teniendo una predominancia negativa en un (53,9%), lo que indica que tienen problemas de atención, concentración sobre todo motivación y probables problemas emocionales y sus objetivos no sean claros.

En la dimensión V, que se relaciona que acompaña los momentos de estudio, el 46,96% de los estudiantes mostró una tendencia positiva, mientras que el 27,83% tuvo una tendencia positiva, sumados estos resultados predominan lo positivo (74,79%) sobre lo negativo. Sin embargo, el 15,65% presentó una tendencia negativa y el 9,57% hábitos negativos. Aunque en esta dimensión hay un mayor número de hábitos de estudio adecuados, sin embargo, existe un grupo que tienen formas de obtener información que resultan deficientes (25,22%), lo que requiere corrección para mejorar la eficacia de los estudiantes durante sus momentos de estudio.

En general, los hábitos de estudio mostraron una tendencia positiva en un 42,61%, mientras que un 38,26% tuvo una tendencia negativa y un 19,13% sumando estas últimas respuestas predomina lo negativo (57,49%) sobre lo positivo (42,61%). Estos resultados denotan que existen problemas en esta actividad de estudio que necesitan ser corregidas para optimizar el desempeño académico.

Discusión

El Inventario de Hábitos de Estudio se aplicó a estudiantes universitarios ingresantes de una universidad pública de Ayacucho, en las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia revelando una tendencia negativa en la mayoría de sus dimensiones (II, III y IV). Los resultados generales mostraron un 42,61% de tendencia positiva y predominantemente negativo porque sumados dan un 57,39%, sugiriendo que muchos estudiantes no poseen hábitos de estudio adecuados. Esto concuerda con estudios anteriores de Chamamé (2020) y Vásquez (2021), que también encontraron dificultades en los hábitos de estudio, y un grupo con prácticas de hábitos de estudio adecuadas, la mayoría presenta limitaciones significativas en la autorregulación, la planificación y la consolidación de aprendizajes, dificultades en la memoria de trabajo y en la transferencia de información a la memoria

a largo plazo, lo que afecta en la realización de las tareas y en la preparación para los exámenes. Las prácticas inadecuadas generan circuitos neuronales ineficientes. Pero por la plasticidad cerebral permite que mediante estrategias pedagógicas neuro educativas adecuadas influyen en los hábitos de estudio, y se reestructuren los patrones de estudio deseados (Tokuhami-Espinoza, 2018). Por otro lado, los resultados negativos pueden estar vinculados a altos niveles de ansiedad académica, por lo que es prioritario fortalecer la motivación intrínseca y el manejo del estrés académico (Immordino-Yang & Damasio, 2007).

Estos resultados sobre la hipótesis general muestran que el 57,39% de los estudiantes presentan hábitos de estudio negativos, en como hacen sus tareas, en la preparación de exámenes, como escucha las clases. Desde el punto de vista de la neuroeducación, no están aprovechando los procesos claves como la consolidación de la memoria y la repetición espaciada, por lo que el aprendizaje en general y en los hábitos de estudio es superficial y propensos al estrés, lo que explica la baja eficacia de sus estrategias de estudio. El 42,61 % presentó una tendencia positiva, por lo que tendrían mejores estrategias de estudio que favorece el aprendizaje, como ocurre en la forma de estudiar y en el acompañamiento en sus momentos de estudio.

En la dimensión I de cómo estudian, aunque hubo una tendencia positiva (55,65%), se identificaron problemas en la práctica del estudio y en las acciones metacognitivas, que sumados dieron un 44,35% negativo que es un porcentaje importante y preocupante. La dimensión II de cómo realizan su trabajo predomina lo negativo siendo el 87,83 y en la dimensión III de cómo preparan sus exámenes mostraron predominantemente negativa porque sumados dieron el 100%, destacándose dificultades en la investigación y procrastinación. Estos aspectos están relacionados con la planificación y la organización, funciones ejecutivas ligadas a la corteza prefrontal. La procrastinación y la falta de recursos adecuados pueden abordarse desarrollando habilidades de inhibición de respuestas automáticas y flexibilidad mental, permitiendo a los estudiantes adaptarse y ajustar sus estrategias de estudio.

En la dimensión IV sobre la forma de escuchar las clases, hay una predominancia hacia lo negativo que sumados dan el 53,91% frente a lo positivo en un 46,09% esto denota que hay una parte significativa que presentó distracción y falta de técnicas de toma de apuntes, la deficiencia de la escucha activa se relaciona con la atención sostenida y la capacidad de filtrar estímulos, y dependen de la corteza prefrontal y el sistema reticular. Se debe tomar en cuenta la plasticidad cerebral que permite entrenar estas funciones, clave en neuroeducación para mejorar la comprensión y aprendizaje y los hábitos de estudio. La dimensión V de acompañamiento en los momentos de estudio presenta una predominancia de lo positivo en un 74,79% frente a lo negativo un 25,22%, indicando la importancia de un ambiente de estudio tranquilo y sin interrupciones, que favorece el desarrollo de funciones ejecutivas y la autorregulación emocional. La atención selectiva, que permite distinguir información relevante del irrelevante, y la memoria de trabajo, que retiene y manipula información temporalmente, son

fundamentales para el éxito académico. Los resultados positivos en esta dimensión sugieren que algunos estudiantes utilizan eficazmente estas funciones cognitivas. No obstante, un número considerable de estudiantes debe mejorar su agilidad mental y habilidades de manejo emocional para mantener la concentración.

Los resultados generales de los hábitos de estudio son preocupantes, mostrando una predominancia de lo negativo que sumados dan el 57,49% frente a lo positivo 42,61%, estos resultados nos indican que en los estudiantes universitarios podrían tender hacia la deserción universitaria y afectar la personalidad de los estudiantes. Aquí es donde la neuroeducación juega un papel crucial, ya que la neuro plasticidad del cerebro permite Ajustar su estructura y conexiones como resultado del aprendizaje. La dopamina, relacionada con la motivación y la recompensa, se libera durante el estudio, mejorando la retención de información, especialmente en estados de alerta como en la mañana. El sueño es vital para consolidar la memoria, procesando y organizando la información asimilada durante el día. Los problemas en los hábitos de estudio pueden conducir al estrés académico y fomentar hábitos negativos como la procrastinación y la falta de sueño o actividad física. tienen efectos negativos.

Promover hábitos de estudio efectivos y reconocer la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje es esencial para alcanzar un alto rendimiento académico. Esto demuestra que los hábitos de estudio eficaces dependen tanto de la autodeterminación como de los procesos biológicos y educativos que influyen en nuestra capacidad de aprender y retener información.

Conclusiones

El Inventario de Hábitos de Estudio aplicado a estudiantes universitarios en Ayacucho reveló en total que el 42,61% de ellos mostró una tendencia positiva y negativa el 57,39%, predominando lo negativo. Las dimensiones relacionadas con las formas de estudiar, el 55,65% predomina lo positivo sobre lo negativo (44,35%) siendo esta cifra alta. Sobre la dimensión realizar sus tareas y escuchar hay una predominancia hacia lo negativo denotando procrastinación, falta de motivación, emoción los cuales están relacionados con la corteza prefrontal, la dopamina, la amígdala unida al hipotálamo y la corteza cingulada anterior respectivamente, cabe mencionar que todas estas áreas trabajan en conjunto para influir en nuestros comportamiento, decisiones y emociones. Estas actividades están vinculadas a la atención selectiva y la memoria de trabajo, lo que nos permite enfocarnos en la información relevante y manipularla mentalmente durante estas tareas (Castillero, 2024).

En cuanto a la preparación para exámenes, dimensión III, y cómo escucha las clases, dimensión IV, se observó una tendencia negativa. La planificación y organización, funciones ejecutivas asociadas a la corteza prefrontal, son cruciales en este caso. La flexibilidad mental, que permite adaptarse a diferentes estrategias de estudio, también es importante (Castillero, 2024). La motivación y el control emocional, componentes de las funciones ejecutivas, contribuyen a mantener la concentración durante el estudio y la dimensión V que acompaña en sus momentos de estudio predomina lo positivo.

La primera dimensión, que evalúa cómo estudian, mostró que el 55,65% de los estudiantes presentaba una tendencia positiva, utilizando técnicas como el subrayado y la memorización. Estas prácticas están relacionadas con las funciones ejecutivas del cerebro, como la planificación y organización, desarrolladas en la corteza prefrontal y otras áreas cerebrales (Castillero, 2024; Charris et al., 2023).

La segunda dimensión, que evalúa la realización de tareas, tuvo un 87,83%, hacia lo negativo, indicando problemas con la bibliografía y la distribución del tiempo. La corteza prefrontal y la memoria de trabajo son cruciales para estructurar acciones y mantener la información relevante. Una mala gestión del tiempo impacta negativamente la flexibilidad cognitiva y la toma de decisiones, haciendo necesaria una adecuada priorización de tareas (Castillero, 2024; Lara, 2019).

En la tercera dimensión, que analiza la preparación para exámenes, el 100%, que predomina lo negativo el cual exhibió costumbres de procrastinación, vinculados con la supresión de respuestas automáticas y la flexibilidad mental. La planificación y organización, funciones de la corteza prefrontal, son esenciales para evitar dejar el estudio para último momento (Castillero, 2024; Ruíz, 2021).

La cuarta dimensión, sobre cómo escuchan las clases, mostró que predomina lo negativo en un 53,91 % frente al 46,09 % con respuestas positivas denotando que los estudiantes. no fueron disciplinados al tomar apuntes y no evita distracciones, involucrando funciones ejecutivas como la atención selectiva y la memoria de trabajo, esenciales para el aprendizaje efectivo (Castillero, 2024; Román, 2020).

La quinta dimensión, que evalúa el acompañamiento en momentos de estudio, mostró predominantemente lo positivo en un 74,79% frente al 25,22% de negativo, indicando que la realización de tareas en un entorno tranquilo y sin interrupciones, mejora las funciones ejecutivas, y la autorregulación emocional, por lo que un ambiente de estudio tranquilo y sin distracciones, favorece la formación de hábitos de estudio (Castillero, 2024).

En resumen, algunos estudiantes han creado métodos eficientes para estudiar y han adoptado estrategias exitosas para sus estudios. planificando y organizando su tiempo, siendo el porcentaje menor, frente a lo negativo que es mayor predominantemente, sin embargo, aún hay áreas que requieren mejoras, especialmente cómo hace sus tareas, en la preparación para exámenes y cómo escucha sus clases. La neuroeducación destaca la adaptabilidad del cerebro y cómo el establecimiento de buenos hábitos de estudio puede estimular la plasticidad neuronal, mejorando el rendimiento académico. La atención selectiva, la memoria de trabajo, la autorregulación emocional y la planificación son claves para un aprendizaje eficaz y el éxito académico (Castillero, 2024; Ruíz, 2021).

Recomendaciones

Las autoridades de la universidad deberían impulsar el uso de las estrategias de enseñanza-aprendizaje efectivas y para la formación de los hábitos de estudio, considerando la planificación, organización y motivación que afectan el rendimiento académico. Se debe practicar la mejora de la

atención, con las estrategias de enseñanza en base a juegos, temas con estímulos multisensoriales, desarrollar las actividades académicas que favorezca la atención sostenida y mejora el rendimiento académico. Asimismo, los profesores deberían crear programas sobre hábitos de estudio y capacitarse en estrategias de enseñanza-aprendizaje activa, reflexiva, crítica y creativas para reducir la deserción universitaria. Al promover la neuro plasticidad, la regulación neurotransmisores, como la dopamina, permitirá desarrollar habilidades cognitivas y ejecutivas, y se puede mejorar de manera notable el nivel académico y los hábitos de estudio de los alumnos. Es fundamental que, los estudiantes que están elaborando sus tesis, así como los docentes investigadores, deberían llevar a cabo estudios sobre este tema para evitar la deserción académica. También se debe estudiar los hábitos de estudio en relación con otras variables mediante análisis de correlación, regresión y multifactorial, con estrategias activas de enseñanza-aprendizaje y uso de la Inteligencia Artificial.

Finalmente, es importante que los estudiantes reciban información acerca de los resultados de las investigaciones y que se enseñen técnicas de estudio para la formación de hábitos de estudio a los alumnos ingresantes, desarrollando programas multidisciplinarios sobre esta temática, y en coordinación con la Oficina de Psicopedagogía de la universidad.

Referencias

- Alburqueque, R. (2019) *Hábitos de estudio y aprendizaje significativo en estudiantes universitarios de arquitectura, Trujillo, 2019* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucionale – UCV.
- Ayala, P. (2022). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2020*, [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio institucional -UNSCH.
- Castillero, O. (12 de abril de 2024). Las 11 funciones ejecutivas del cerebro humano. *Psicología y mente*. <https://psicologiymente.com/inteligencia/funciones-ejecutivas>
- Castro, A., Cosgaya, B. R. & Díaz, M. (2019). Hábitos de estudio presentes en estudiantes de nivel superior. *Asociación mexicana de metodología de la ciencia y la investigación, A.C.* 2(4), 406-417. <https://memorias.ammci.org.mx/documentos/RevistaAMMCICongresos2019.pdf>
- Chanamé A. (2020). *Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo. 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional – USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7893>
- Charris, V., Garzón, Y. & Vargas, D. (2023). *Aprendizaje basado en neuroeducación en el contexto de educación superior: Una revisión desde la literatura*. [Tesis de especialización, Universidad El Bosque]. Repositorio institucional – UB. <https://hdl.handle.net/20.500.12495/11104>
- Cota, D. (2020). *Competencias digitales y los hábitos de estudio en estudiantes de la facultad de Ingeniería de Sistemas informática en una Universidad Privada de Lima 2019*. [Tesis de Maestría, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio institucional - UTP.

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6° ed.). McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). *We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>
- Jiménez-Reyes, A., Molina, L. & Lara, M. (2019). Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior. *Revista de Psicología y Educación*, 14(1), 50-62. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.171>
- Lara (2019) *La neuroeducación*. Trabajo de fin de grado en maestro en Educación Primaria. Universidad Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/20830>
- Martínez-Otero, V. & Torres, L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*, 36(7), 1–9. <https://doi.org/10.35362/rie3672929>
- Najarro, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. *Revista Conrado*, 16(77), 354-363. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-354.pdf>
- Piaget, J. (1968). *La psicología de la inteligencia*. Psique.
- Román, J. C., Franco, R. T. & Román, R. (2020). Diagnóstico sobre hábitos de estudio en universitarios de nuevo ingreso como herramienta para identificar oportunidades de mejora. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 11(21), e102. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.692>
- Tokuhamma-Espinosa, T. (2018). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Plataforma Editorial.
- Vásquez, E. (2021) *Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes del primer ciclo de la carrera de enfermería del Instituto San Pablo, Independencia, 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional – UCV.
- Vicuña L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio Casm-85. Revisión 98 de Luis Vicuña*. UNMSM.
- Vicuña, L. (2005). *Inventario de hábitos de estudio Casm-85*. UNMSM.
- Vicuña, L. (2014). *Inventario de hábitos de estudio*. UNMSM.



© Los autores. Este artículo es publicado por la *Revista Educación* de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Es de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la licencia atribución no comercial 4.0 Internacional. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), que permite el uso no comercial y distribución en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.