

Técnicas de estudio empleadas por estudiantes de licenciatura en educación

Study techniques used by undergraduate education students

Suzana Bienvenida Hernández-Rosario¹

<https://orcid.org/0009-0000-4447-7204>

Miyosis Doraliza Mendieta-Hernández²

<https://orcid.org/0009-0000-3077-2624>

Roberto Antonio Cabrera-Alcántara³

<https://orcid.org/0009-0009-0760-6877>

Recibido: 11 de marzo de 2025 | Revisado: 25 de marzo de 2025 | Aprobado: 30 de mayo de 2025

Resumen

Las técnicas de estudio resultan cada día más desafiantes debido a las competencias y habilidades que los estudiantes deben adquirir en la universidad. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo analizar las técnicas de estudio que los estudiantes de Educación de una universidad pública declaran utilizar. Se adoptó una metodología cuantitativa con un diseño descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 81 estudiantes de licenciatura en Educación Básica, a quienes se les aplicó un cuestionario en línea de 34 ítems con respuestas politómicas divididas en 3 variables. El instrumento fue validado por expertos y alcanzó un nivel de confiabilidad de 0.892 según la escala Alfa de Cronbach. Los resultados de la prueba t-student reflejan una preferencia por estrategias receptivas y organizativas, como la escucha de explicaciones o la memorización del material de estudios, por encima de técnicas activas de procesamiento de la información como la elaboración de mapas conceptuales y relacionar los aprendizajes con saberes previos. Se concluye que es necesario promover en los procesos educativos la participación activa, el pensamiento crítico y la indagación dialógica para facilitar los procesos de comprensión.

Palabras clave: técnicas, estrategias, atención, comprensión, hábitos de estudio

1 Dra. en Educación y magíster en Neuropsicología. Docente en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña ISFODOSU y la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD). Para contactar a la autora: suzana.hernandez@isfodosu.edu.do

2 Magíster en Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica. Para contactar a la autora: miyosisdoraliza@gmail.com

3 Magíster en Gestión de Centro vinculado al Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU. Para contactar al autor: roberto.cabrera@isfodosu.edu.do

Abstract

Study techniques are becoming increasingly challenging due to competencies and skills students must acquire and develop. In this context, the present study analyzes the study techniques reported by undergraduate students in Education at a university in the southern region of the Dominican Republic. The methodology adopted a quantitative approach with a descriptive design. The study sample was composed of 81 students from the Basic Education bachelor's program, who completed an online questionnaire comprising 34 polytomous items organized into three variables. The instrument, validated by expert judgment, reached a reliability level of 0.892 according to Cronbach's Alpha scale. The results indicate that students predominantly utilize techniques for information retention and storage, as well as strategies for organizing time dedicated to examinations and presentations. However, findings reveal a preference for receptive and organizational strategies rather than active techniques aimed at deeper information processing. The study concludes that it is necessary to foster active participation, critical thinking, and dialogic inquiry within educational processes to facilitate deeper comprehension.

Keywords: *study techniques, learning strategies, attention, comprehension, study habits*

Introducción

Las técnicas de estudio se consideran elementos fundamentales para el desarrollo de competencias, habilidades y destrezas que fortalecen el rendimiento académico y aumentan las probabilidades de éxito en la formación educativa (Delgado y Ruiz, 2021). Estas herramientas permiten a los estudiantes alcanzar un mayor grado de aprendizaje, siempre que seleccionen y adopten aquella que mejor se ajuste a su forma de aprender y a las particularidades de cada asignatura (Cárdenas-Narváez, 2019). De igual modo, Jaén (2022) sostiene que el uso adecuado de las técnicas de estudio brinda dominio y seguridad al estudiante; además, contribuye a favorecer su autoestima, transforma su actitud frente al proceso formativo y garantiza el éxito académico al abrir nuevas posibilidades de acción y reducir el riesgo de fracaso escolar.

El estudiantado universitario enfrenta grandes desafíos que afectan de manera directa o indirecta la calidad de sus aprendizajes, debido a las exigencias de los programas curriculares. En este contexto, se hace necesario implementar técnicas de estudio pertinentes que permitan optimizar el rendimiento académico (Pallo-Pilalumbo et al., 2024). Según Cervantes et al. (2020), estas estrategias favorecen la mejora de los resultados, ya que motivan al autoestudio y fortalecen las capacidades investigativas del alumnado. Bedolla (2018) afirma que la educación es sostenible cuando se emplean técnicas de estudio adecuadas en los procesos de adquisición de los aprendizajes. Estas cobran especial relevancia en el nivel superior, donde se espera un mayor grado de autonomía por parte del estudiante.

La falta de uso de las técnicas de estudio genera en el estudiantado inseguridad, bajos niveles de retención de información y de atención, dificultades para comprender e interpretar conceptos complejos, así como estrés y ansiedad ante exámenes y exposiciones. Esta situación, en última instancia, conduce a un bajo rendimiento académico. Es preciso considerar que el uso inadecuado de

dichas técnicas impide que los estudiantes alcancen los aprendizajes esperados, lo cual desencadena sentimientos de frustración, impotencia, apatía y desinterés. Tales consecuencias pueden, a su vez, provocar el abandono de los estudios, la repetición de asignaturas y la extensión innecesaria del tiempo destinado a completar la carrera universitaria (Venet-Muñoz y Carbo-Ramírez, 2017).

En esta misma línea, Pérez (2017), a partir de los resultados obtenidos en su estudio cuantitativo de corte transversal, sostiene que los estudiantes no aplican de forma sistemática técnicas como el resumen, la lectura interpretativa, el análisis, los mapas conceptuales, las fichas de estudio ni la formulación de preguntas. Asimismo, advierte que estudiar para los exámenes y completar las tareas se convierte en una actividad relegada hasta el último momento. Esta práctica afecta de manera negativa en su rendimiento académico, ya que los estudiantes no organizan su tiempo de estudio. Conviene que el alumnado universitario abunde en el conocimiento de las técnicas de estudio y aprenda a utilizarlas con precisión en sus actividades pedagógicas, con el fin de mejorar su desempeño.

Con relación a lo anterior, Soto y Rocha (2020) identificaron, a través de sus investigaciones, una similitud con los datos recabados entre estudiantes de los primeros ciclos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, en lo referente a los hábitos de estudio. Los participantes señalaron que suelen dejar las tareas para el último momento, no profundizan en los contenidos, estudian únicamente antes de los exámenes, recurren al plagio y muestran poca disposición para atender la información proporcionada por el profesorado. Como consecuencia, esta conducta tiende a reflejarse en un bajo rendimiento académico y calificaciones deficientes. Todo indica que los estudiantes no logran comprender el valor de las técnicas de estudio como herramienta para potenciar el aprendizaje con menos esfuerzo.

Pallo-Pilalumbo et al. (2024), en sus investigaciones sobre técnicas de estudio y rendimiento académico, destacaron aspectos positivos al apuntar que los estudiantes con hábitos de estudio consistentes y bien organizados muestran un mejor desempeño académico. Estos estudiantes hacen uso adecuado de técnicas como el subrayado y la resolución de ejercicios, lo que les permite mejorar la concentración en los procesos pedagógicos, la recuperación del conocimiento y la comprensión del contenido (Dorado et al., 2020). No obstante, también advirtieron aspectos negativos en un grupo distinto de estudiantes, entre los cuales resalta la falta de planificación efectiva del tiempo de estudio, situación que origina un uso ineficiente del mismo. Esta deficiencia provoca distracciones frecuentes y una menor retención del material académico, lo cual repercute de manera negativa en su rendimiento.

Por otro lado, Barrientos y Flores (2023) señalan que, en el contexto de las clases virtuales, las técnicas de estudio más utilizadas por los estudiantes incluyen la toma de notas de las ideas principales, grabaciones de audio y video para su posterior revisión, el intercambio de ideas con compañeros y la lectura de las presentaciones facilitadas por el docente. En el caso de la clase magistral, la técnica predominante consiste en tomar notas para registrar lo más relevante y mejorar la comprensión (Cova, 2019). Este proceso se divide en dos fases fundamentales: la primera corresponde al registro literal o lineal de los contenidos, tal como los presenta el profesor; la segunda involucra la activación de procesos cognitivos necesarios para interpretar, analizar o parafrasear la información (Briceño, 2020).

En contraste con los estudios anteriores, Vela-Vásquez et al. (2022) plantean que los estudiantes presentan desconocimiento en aspectos como el horario de estudio, la técnica del subrayado y la toma de apuntes. En esa misma línea, Guevara et al. (2022) observan que muchos alumnos suelen estudiar en condiciones poco favorables, como sillas sin respaldo, mesas pequeñas y ambientes ruidosos. Asimismo, tienden a copiar y pegar contenidos en lugar de analizarlos y sintetizarlos de forma adecuada, lo que obstaculiza la retención de las ideas clave. A esto se suma la falta de aprovechamiento del tiempo libre para repasar los contenidos y la ausencia de una planificación estructurada. Esto se traduce en una organización deficiente durante los exámenes, lectura lenta y dificultad para identificar las ideas principales, lo que limita el desarrollo de sus capacidades cognitivas.

Por otro lado, los estudios realizados por Vera-Díaz et al. (2017) revelan que las condiciones ambientales en las aulas carecen de un clima propicio para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. De la misma manera, los hábitos de estudio se consideran fundamentales en el proceso formativo; la ausencia de los mismos puede afectar negativamente el desempeño académico en cualquiera de sus etapas. Por esta razón, es necesario fomentar, desde las aulas y en sus diferentes niveles educativos, el interés por los estudios, con la finalidad de instaurar una rutina que fortalezca, progresivamente su proceso de formación (Antamba-Valencia et al. 2022).

En efecto, en el contexto actual de la educación superior, uno de los desafíos más importantes es la optimización del proceso de aprendizaje. Las técnicas de estudio adquieren un interés particular, ya que su correcta aplicación puede mejorar el rendimiento académico de manera significativa. Dada la diversidad de estrategias disponibles, resulta pertinente examinar cuáles son las más utilizadas por los estudiantes universitarios, con el propósito de generar aportes teóricos en torno a aquellas con mayor frecuencia de uso. A partir de los planteamientos anteriores, surge la siguiente pregunta: ¿cuáles son las técnicas de estudio más utilizadas por los estudiantes universitarios, según sus propias percepciones? En este sentido, esta investigación tiene como propósito analizar las técnicas de estudio que los estudiantes de Educación de una universidad pública declaran utilizar.

Es decir, el estudio explora las percepciones que los estudiantes universitarios tienen respecto al uso de estas estrategias. A partir del análisis de los resultados, se espera contribuir a la puesta en práctica de las técnicas de estudio más efectivas implementadas por el estudiantado, con el objetivo de impulsar el logro académico. En los apartados siguientes, se aborda en primer lugar la conceptualización de los procesos de aprendizaje desde una perspectiva que integra la comprensión, la retención, la memoria y la atención, así como las estrategias de estudio asociadas a estas destrezas cognitivas. Luego, se describe la metodología cuantitativa empleada en la investigación. A continuación, se exponen los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario, organizados en tres tablas correspondientes a las dimensiones evaluadas: técnicas de comprensión, técnicas de retención y almacenamiento y técnicas vinculadas a procesos atencionales.

Fundamentación teórica

Se entiende el aprendizaje como una actividad compleja que implica una serie de procesos o fases necesarios para su consolidación. En este sentido, dos procesos importantes del acto de aprender son la comprensión y la retención. Esta última se refiere al primer contacto con el contenido y se nutre de la memorización, a través de la cual se recuperan los saberes previos (Rojas-Villarce, 2020).

Por su parte, la comprensión consiste en la interacción entre los nuevos conceptos y las ideas previas, lo que permite a los estudiantes argumentar, establecer conexiones, elaborar conclusiones e interiorizar la información (Pernía y Méndez, 2018).

En otro orden de ideas, la memoria se define como la capacidad humana para recibir, codificar, almacenar y recuperar la información, y se apoya en tres sistemas de almacenamiento. La memoria sensorial permite captar la información del mundo exterior a través de los sentidos; la memoria operativa o de trabajo se encarga de procesar la información; y la memoria de largo plazo almacena los datos de manera organizada (Schunk, 2012).

Desde la teoría multialmacén, el proceso de retención de la información comienza cuando esta ingresa a la memoria sensorial a través de los sentidos, la cual se caracteriza por su capacidad ilimitada. Por esta razón, requiere que haya un papel activo de los procesos atencionales que, a su vez, activan la percepción sensorial del estudiante (Meza, 2022). En este sentido, para que el estudiante logre almacenar la información, debe mantener un nivel apropiado de atención y concentración, utilizar la repetición o el repaso como estrategia de aprendizaje y organizar los contenidos mediante recursos como mapas mentales, esquemas, cuadros sinópticos o resúmenes. Además, la vinculación de la nueva información con los saberes previos actúa como eslabón para almacenar los conocimientos en la memoria a largo plazo (Elosúa y García, 1993).

Siguiendo a Hernández y García (1991), el proceso de comprensión se basa en las estrategias de selección, dentro de las cuales están las técnicas de exploración, notas, subrayado, esquema, toma de apuntes, selección de libros y esencialización. En años recientes, algunos docentes han orientado sus esfuerzos hacia la identificación de nuevas estrategias de enseñanza, basadas en un mejor entendimiento de los procesos involucrados en la comprensión, desde un enfoque crítico, cognitivo o constructivista. A esta búsqueda se suman diversos factores que inciden en el aprendizaje, analizados desde las perspectivas de los distintos actores del ámbito educativo, como son los alumnos, los profesores, las familias y las autoridades escolares.

Asimismo, se considera que desarrollar los procesos de comprensión sienta las bases para el éxito de las diferentes disciplinas (Cevallos, 2023). Por su parte, González (2023) sostiene que dicha habilidad no solo prepara a los estudiantes a nivel académico, sino también para la vida. Este autor también destaca que la interacción entre alumno y docente fortalece la capacidad de aprender a aprender y mejora los procesos de comprensión; además, permite romper esquemas tradicionales centrados en la memorización.

De igual forma, dentro de la estrategia de organización, se sugieren el resumen y los organizadores gráficos. Estas técnicas favorecen el desarrollo de la planificación, el monitoreo y la autorregulación del propio aprendizaje (Beltrán et al., 2020). La implementación de estrategias eficaces le permite al estudiante no solo recordar la información, sino aplicarla en los diferentes contextos educativos de manera efectiva. También promueve su autonomía y autoeficacia, lo que puede generar un impacto positivo en su desempeño académico general (Zimmerman y Martínez-Pons, 1990; Wo, 2011). Los estudiantes exitosos tienen metas claras y desarrollan planes de estudio organizados y estructurados.

En este sentido, la planificación permite a los estudiantes gestionar su tiempo de manera eficiente, establecer prioridades y evitar la procrastinación (Ninacuri et al., 2023). Delgado y Ruiz (2021) retoman investigaciones que evidencian dificultades frecuentes en este ámbito: los estudiantes disponen de poco tiempo para estudiar y completar sus tareas, carecen de un horario específico para llevar a cabo sus actividades escolares, repasan contenidos en momentos inadecuados y se preparan de forma deficiente antes de los exámenes. Por ello, dichos autores subrayan la necesidad de que el alumnado desarrolle una mayor organización respecto a su rutina de estudio.

En esa misma línea, Hernández y García (1991) plantean que los procesos de retención y almacenamiento se sustentan en la estrategia de elaboración, la cual integra técnicas de estudio que privilegian la toma de notas, la visión previa, la elaboración para la memorización, la elaboración para la comprensión, la consolidación, la valoración y la ampliación. En la estrategia de repetición se consideran técnicas como las mnemotecnias, las conexiones motivacionales y la asociación de dimensión superficial y profunda. Asimismo, se toman en cuenta los procesos atencionales, a partir de las técnicas de estudios ergonómicas que se corresponden con el condicionamiento espacial y temporal del estudio.

En este mismo orden de ideas, Arco y Fernández (2011) destacan que los hábitos de estudio representan la forma en que el aprendiz se involucra en su accionar académico a través de la costumbre adquirida de aprender de manera permanente y sistemática. Esto implica organizar adecuadamente el tiempo, los espacios, los métodos, los recursos y las condiciones físicas y ambientales que influyen en los estudios. Un hábito de estudio es una conducta observable en determinadas circunstancias sin necesidad de reflexionar continuamente sobre cómo proceder (Solano et al., 2023).

Metodología

Para analizar las técnicas de estudio implementadas por estudiantes de la Licenciatura en Educación Básica de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD-Neiba), se aplicó un enfoque cuantitativo con un diseño de tipo descriptivo, cuyo propósito es ofrecer una visión general —tentativa o aproximativa— de una determinada realidad (Niño, 2019). De igual manera, se aplicó la prueba *t-student* y el análisis estadístico, con el objetivo de formular conclusiones generales sobre la población a partir de los resultados obtenidos de una muestra (Flores-Ruiz et al., 2017).

Para la recogida de los datos, se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento se diseñó un cuestionario estructurado, compuesto por 3 dimensiones: técnicas de comprensión (9 ítems), técnicas de retención y almacenamiento de información (11 ítems) y procesos atencionales (14 ítems), para un total de 34 ítems. La escala de respuesta fue tipo Likert, de carácter policotómico, con valores del 1 al 4 (1: *Nunca*, 2: *Pocas veces*, 3: *Casi siempre*, 4: *Siempre*). Este instrumento fue validado por 5 doctores en áreas de educación y metodología de la investigación. Su elaboración y validación tuvieron lugar entre los meses de julio y agosto de 2024, mientras que la aplicación se realizó en noviembre del mismo año.

Para determinar la consistencia interna de los ítems del cuestionario, se utilizó el Alfa de Cronbach (Tabla 1), cuyo resultado fue de 0.892, lo que evidencia la homogeneidad del instrumento y un nivel alto de fiabilidad (Valencia y Carmenates, 2022; Caycho-Rodríguez, 2017). Además, se aplicó una prueba piloto a 34 estudiantes en condiciones similares a la población objeto de estudio.

Tabla 1*Fiabilidad del instrumento*

Alfa de Cronbach	N.º de elementos
0.892	34

La población está constituida por 243 estudiantes de Licenciatura en Educación Básica. En el estudio participó una muestra representativa de 81 estudiantes de ambos sexos, lo que corresponde a un nivel de confianza de un 95 % y un margen de error de 9 %.

El cuestionario fue aplicado a esta muestra mediante un formulario de Google en línea, lo que facilitó la recogida de información de las respuestas. Para el análisis de los datos, se utilizó el programa estadístico SPSS.

Resultados

Los resultados se exponen por variables (tipos de técnicas). Primero se muestran las frecuencias y luego los resultados de la prueba *t-student* que permiten inferir cuáles porcentajes son significativos.

Tabla 2*Frecuencia de técnicas de comprensión utilizadas por estudiantes universitarios*

Ítems	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Siempre
Escucha las explicaciones del profesor	2 %	3 %	21 %	74 %
Pregunta al profesor	19 %	23 %	23 %	35 %
Toma notas de las explicaciones dadas por el profesor durante la clase	2 %	7 %	27 %	64 %
Toma apuntes de tareas y actividades a realizar	4 %	6 %	10 %	80 %
Subraya las ideas	40 %	21 %	38 %	1 %
Hace resúmenes	3 %	22 %	47 %	28 %
Hace esquemas	14 %	30 %	37 %	19 %
Usa esquemas	9 %	33 %	41 %	17 %
Relaciona los aprendizajes	4 %	10 %	41 %	45 %

Nota. La toma de notas consiste en anotar las explicaciones, ideas clave y conceptos que el profesor comparte durante la clase o escribir de manera breve, rápida y veraz las ideas de un texto oral o escrito (León y Casar, 2022). Y la toma de apuntes consiste en registrar las tareas, actividades, instrucciones específicas o información que el estudiante necesita para realizar después (Tejedor y Rodríguez, 1996).

Con relación a las técnicas de los procesos de comprensión (Tabla 2), se observa que un porcentaje alto, específicamente el 74 % de los participantes, sigue las explicaciones dadas por el profesor. Más de la mitad declara que siempre toma nota de las explicaciones brindadas durante la clase y el 80 % indica que siempre toma apuntes sobre tareas y actividades a realizar. De igual forma, la mayoría (86 %) relaciona los aprendizajes con conocimientos previos con una frecuencia de *casi siempre* y *siempre*. Por otro lado, llama la atención que un 40 % informó que nunca subraya las ideas más importantes del material de estudio cuando lee y un 44 % señala que hace esquemas con una frecuencia de nunca o pocas veces.

Tabla 3

Prueba T-Student: técnicas de comprensión utilizadas por estudiantes universitarios

Ítems	N	Med.	DE	Error	t	p	Dif. medias
Escucha las explicaciones dadas por el profesor	68	3.76	.522	.063	19.991	.000	1.265
Pregunta al profesor	68	3.00	.864	.105	4.773	.000	.500
Toma nota de las explicaciones dadas por el profesor	68	3.57	.630	.076	14.041	.000	1.074
Toma apuntes de las tareas y actividades a realizar	68	3.75	.529	.064	19.485	.000	1.250
Subraya las ideas	68	2.94	.879	.107	4.139	.000	.441
Hace resúmenes	68	3.19	.675	.082	8.446	.000	.691
Hace esquemas	68	2.31	.833	.101	-1.892	.063	-.191
Hace mapas conceptuales	68	2.37	.960	.116	-1.136	.260	-.132
Relaciona los aprendizajes	68	2.65	1.033	.125	1.174	.245	.147

Nota. Se utilizó una prueba *t* para una muestra con un valor de referencia teórico de 2.5. Nivel de significancia establecido en $p < .05$.

Los resultados de la prueba (Tabla 3) revelan que entre las estrategias de comprensión más utilizadas se encuentran escuchar las explicaciones del profesor ($M = 3.76$, $t = 19.991$, $p < .001$), tomar nota de dichas explicaciones ($M = 3.57$, $t = 14.041$, $p < .001$) y registrar las tareas y actividades a realizar ($M = 3.75$, $t = 19.485$, $p < .001$). Estas técnicas muestran diferencias de medias significativamente positivas respecto al valor de referencia (2.5), lo que sugiere una fuerte presencia en las prácticas declaradas por los estudiantes. También se reporta un uso considerable de la estrategia de resumen ($M = 3.19$, $t = 8.446$, $p < .001$), aunque en menor medida. Por el contrario, estrategias consideradas de procesamiento activo de la información, como hacer esquemas ($M = 2.31$, $p = .063$), usar esquemas ($M = 2.37$, $p = .260$) y relacionar aprendizajes ($M = 2.65$, $p = .245$), no alcanzaron significación estadística, lo cual indica una menor incorporación en sus hábitos de estudio.

Tabla 4

Técnicas de retención y almacenamiento de la información utilizadas por estudiantes universitarios

Ítems	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Siempre
Anota datos difíciles	2 %	6 %	28 %	64 %
Revisa el material	4 %	12 %	33 %	51 %
Identifica las ideas	5 %	21 %	33 %	41 %
Memoriza la información	1 %	15 %	35 %	49 %
Pone en práctica los aprendizajes	4 %	11 %	32 %	53 %
Muestra dominio en las exposiciones	4 %	25 %	28 %	43 %
Consulta mapas	3 %	13 %	26 %	58 %
Consulta esquemas	5 %	27 %	30 %	38 %
Organiza el material de estudio	1 %	21 %	35 %	43 %
Presenta el trabajo ordenadamente		11 %	28 %	61 %
Se prepara con anticipación		5 %	35 %	60 %

Los resultados de la Tabla 4 muestran que los participantes declaran utilizar ampliamente las técnicas de *retención* y *almacenamiento*, destacando que más de la mitad siempre anota datos difíciles (64 %), practica los aprendizajes (53 %), consulta mapas conceptuales (58 %), presenta el trabajo en orden (61 %) y se prepara con anticipación (60 %). En cambio, un 25 % indica que pocas veces siente seguridad al exponer y un 27 % pocas veces consulta esquemas para estudiar.

Tabla 5

Prueba t-Student: técnicas de retención y almacenamiento de la información

Ítems	N	Med.	DE	Error	p	t	gl	Dif. medias
Anota los datos difíciles de recordar	68	3.57	.630	.076	.000	14.041	67	1.074
Revisa el material de estudios	68	3.51	.658	.080	.000	12.722	67	1.015
Identifica las ideas	68	3.22	.619	.075	.000	9.596	67	.721
Memoriza la información	68	3.03	.846	.103	.000	5.161	67	.529

Ítems	N	Med.	DE	Error	p	t	gl	Dif. medias
Pone en práctica los aprendizajes	68	3.35	.641	.078	.000	10.973	67	.853
Consulta mapas	68	2.28	.789	.096	.001	3.395	67	.338
Consulta esquemas	68	2.60	.883	.107	.024	-2.306	67	-.221
Organiza el material de estudios	68	3.07	.698	.085	.340	.961	67	.103
Se prepara con anticipación	68	3.60	.602	.073	.000	17.173	67	1.132

Nota. Se utilizó una prueba t para una muestra con un valor de referencia teórico de 2.5. Nivel de significancia establecido en $p < .05$.

Como se muestra en la Tabla 5, entre las técnicas con mayor media se encuentran la memorización del material de estudio ($M = 3.03$, $t = 5.161$, $p < .001$), la preparación con anticipación ($M = 3.60$, $t = 15.109$, $p < .001$) y anotar los datos difíciles de recordar ($M = 3.57$, $t = 14.041$, $p < .001$). En contraste, la técnica de organización y sistematización de la información presentó una media inferior al punto teórico ($M = 2.28$), con un valor t negativo ($t = -2.306$, $p = .024$), lo que indica un uso significativamente bajo de esta estrategia. Del mismo modo, la técnica de organización de contenidos no resultó significativa ($p = .340$), lo que sugiere que su uso no difiere del valor teórico.

Tabla 6

Técnicas y condiciones de estudio vinculadas a procesos atencionales

Ítems	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Siempre
Tiene un horario de estudio fijo	4 %	22 %	36 %	38 %
Cumple con el horario de estudio establecido	3 %	12 %	31 %	54 %
Estudia al menos cinco días a la semana	4 %	40 %	42 %	14 %
Distribuye el tiempo según la dificultad de cada asignatura	-	9 %	38 %	53 %
Alcanza las metas de estudio en el tiempo establecido	-	12 %	43 %	45 %
Dedica tiempo suficiente a los estudios	-	12 %	47 %	41 %
Prepara a tiempo los trabajos y/o tareas asignadas	-	4 %	24 %	72 %
Tiene un lugar fijo de estudio	6 %	25 %	32 %	37 %
Estudia en un lugar lejos de ruidos	14 %	39 %	21 %	26 %

Ítems	Nunca	Pocas veces	Casi siempre	Siempre
Estudia en un lugar libre de objetos	11 %	27 %	32 %	30 %
Cuenta con materiales de estudio	3 %	25 %	10 %	62 %
Tiene espacio suficiente	3 %	19 %	16 %	62 %
Cuenta con un lugar con adecuada iluminación y ventilación	5 %	21 %	16 %	58 %

Al analizar las técnicas utilizadas en los procesos atencionales presentados en la Tabla 6, se observa que casi la totalidad de los participantes afirman preparar a tiempo sus asignaciones con frecuencia de casi siempre (24 %) y siempre (72 %). De igual forma, el 62 % siempre cuenta con los materiales de estudio. No obstante, en cuanto a la frecuencia de estudio, solo el 14 % indica siempre estudiar cinco veces a la semana, mientras que el 40 % lo hace en pocas ocasiones. A pesar de ello, un 54 % de los encuestados indicó que siempre cumple con el horario de estudio establecido. Por otro lado, resulta llamativo que más de la mitad carece de un entorno libre de ruido para estudiar, situación que se presenta con una frecuencia de pocas veces (39 %) y nunca (14 %).

Tabla 7

Prueba t-Student: técnicas de los procesos atencionales

Ítems	N	Med.	DE	Error	t	gl	p.	Dif. medias
Tiene un horario de estudio fijo	68	3.18	.845	.103	6.599	67	.000	.676
Cumple con el horario de estudio establecido	68	3.10	1.148	.139	4.331	67	.000	.603
Estudia al menos cinco días a la semana	68	3.18	.976	.118	5.713	67	.000	.676
Alcanza las metas de estudio en el tiempo establecido	68	3.41	.777	.094	9.674	67	.000	.912
Dedica tiempo suficiente a los estudios	68	3.46	.742	.090	10.626	67	.000	.956
Prepara a tiempo los trabajos y/o tareas asignadas	68	3.19	.833	.101	6.840	67	.000	.691
Tiene un lugar fijo de estudio	68	3.31	.815	.099	8.183	67	.000	.809
Estudia en un lugar lejos de ruidos	68	2.75	.780	.095	2.643	67	.010	.250
Estudia en un lugar libre de objetos	68	3.46	.609	.074	12.938	67	.010	.956

Ítems	N	Med.	DE	Error	t	gl	p.	Dif. medias
Cuenta con materiales de estudio	68	3.40	.626	.076	11.811	67	.000	.897
Tiene espacio suficiente	68	3.41	.604	.073	12.441	67	.000	.912
Cuenta con un lugar con adecuada iluminación y ventilación	68	3.71	.490	.059	20.274	67	.000	1.206

Nota. Se utilizó una prueba *t* para una muestra con un valor de referencia teórico de 2.5. Nivel de significancia establecido en $p < .05$.

Como se ve en la Tabla 7, entre las estrategias con mayor media destacan la distribución del tiempo de estudio según la dificultad de la asignatura ($M = 3.71$, $t = 17.307$, $p < .001$) y estudiar en un espacio con iluminación y ventilación adecuada ($M = 3.71$, $t = 20.274$, $p < .001$), ambas con los mayores efectos diferenciales. Según los datos obtenidos, una de las puntuaciones más bajas correspondió a “estudiar en un lugar lejos de ruidos” ($M = 2.75$), lo que sugiere un área de oportunidad para mejorar el ambiente físico de estudio.

Discusión

Los resultados referentes a las técnicas de estudio implementadas por los estudiantes universitarios encuestados evidencian que, para favorecer los procesos de comprensión, ellos priorizan la toma de apunte de las tareas y las explicaciones dadas por el profesor, seguidas de la toma de nota de las intervenciones del docente. Estos datos coinciden con los planteamientos de Cova (2019), quien establece que la toma de nota es una técnica aplicada en la clase magistral; para su adecuada implementación, es necesaria la escucha activa con el fin de registrar los aspectos más relevantes y comprender el contenido. Este hallazgo también se encuentra muy alineado con los estudios realizados por Barrientos y Flores (2023), quienes sostienen que los estudiantes, en su gran mayoría, toman apuntes y notas de las ideas más importantes. Esta práctica facilita el desarrollo de las capacidades y competencias cognitivas, las cuales constituyen aspectos claves para el aprendizaje. Además, favorece la comprensión de la clase magistral o conferencia, lo cual es un reflejo del proceso de aprendizaje activo. También fomenta el desarrollo de la atención y la capacidad de identificar lo relevante y significativo en el proceso formativo.

Asimismo, al considerar las técnicas de estudio utilizadas por la población participante en los procesos de retención y almacenamiento de la información, se observa una tendencia a prepararse a tiempo para exámenes y exposiciones, así como memorizar el material de estudio, lo que podría interpretarse a la luz de los estudios realizados por Demera-Zambrano et al. (2020), quienes afirman que, aunque la mayoría de los docentes entienden necesario ejercitar la memoria, se debe prestar atención a los procesos de comprensión de la información memorizada. En tal sentido, un uso inadecuado de estas técnicas podría derivar en un aprendizaje memorístico, que impide la comprensión profunda y que puede resultar en una asimilación superficial y poco significativa de los contenidos. Asimismo, Dorado et al. (2020) infieren que estas técnicas no solo permitieron la organización del material de estudio, sino también el desarrollo de la disciplina. En ese mismo sentido, Román et al. (2020)

manifiestan que la implementación de las técnicas de estudio se orienta a mejorar el rendimiento académico de los alumnos y a facilitar los procesos de memorización y análisis.

Con respecto a las técnicas de estudio utilizadas en los procesos atencionales, los participantes afirman contar siempre con un lugar de estudios con suficiente espacio, libre de objetos, disponer de todos los materiales necesarios y dedicar tiempo suficiente a la realización de las tareas. No obstante, resulta contradictorio que un porcentaje considerable declare que pocas veces tiene un lugar fijo y libre de ruidos y objetos. Esta inconsistencia sugiere la necesidad de ahondar en sus causas, por lo que el uso de métodos mixtos para abordar esta problemática podría ser favorable en futuras investigaciones sobre el tema.

En relación con la preparación a tiempo, los resultados de la prueba t-Student indican que, en general, los estudiantes se preparan sistemáticamente antes de asistir a las sesiones académicas. Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos son consistentes con los planteamientos del aprendizaje autorregulado (Zimmerman, 2002), el cual destaca la planificación y el establecimiento de metas como elementos clave del rendimiento académico. La preparación previa también puede entenderse como una manifestación de responsabilidad, autonomía y organización, todas ellas valoradas en contextos educativos orientados al desarrollo integral del estudiante.

De la misma manera, el cumplimiento del horario por parte de los estudiantes es significativamente mayor que el valor medio de la escala. En términos prácticos, se puede afirmar que los estudiantes presentan un alto apego al horario de estudio, lo cual constituye un indicador positivo de responsabilidad académica y autorregulación. Sin embargo, el alcance de estos datos es limitado, pues solo muestran las percepciones que tienen los participantes sobre su nivel de responsabilidad y organización.

Conclusiones

A partir de los resultados del estudio, se concluye que las técnicas de comprensión más utilizadas por los estudiantes universitarios son: seguir las explicaciones dadas por el profesor, tomar nota de las explicaciones ofrecidas durante la clase y tomar apuntes de las tareas a realizar. Estos datos revelan una actitud proactiva y comprometida por parte de los estudiantes hacia su aprendizaje, quienes valoran las orientaciones proporcionadas por el profesor. Sin embargo, para el fortalecimiento de la comprensión, se hace necesaria la comunicación del estudiante hacia al maestro en el aula, ya que esto despierta la curiosidad por la información, facilita la adquisición del conocimiento y permite resolver inquietudes de manera eficaz. Igualmente, se debe promover la elaboración de esquemas y otros organizadores gráficos, que ayudan a jerarquizar los conceptos aprendidos.

Para la retención y el almacenamiento de la información, las técnicas más destacadas son la anotación de los datos difíciles de recordar, la revisión del material de estudio, la puesta en práctica de lo aprendido y la preparación a tiempo para exposiciones y exámenes. La implementación de estas técnicas permite que el estudiante se enfoque en los aspectos más relevantes y facilita la retención de datos complejos, organización de las ideas y consolidación de la información. También prepara al alumno para enfrentar desafíos y alcanzar sus metas educativas.

El análisis realizado mediante la prueba *t-student* permite afirmar que los estudiantes evaluados demuestran un nivel significativamente alto de preparación a tiempo para sus clases, lo cual constituye un indicador positivo del compromiso académico. Este hábito puede considerarse una fortaleza del grupo estudiado, al estar vinculado con un mejor aprovechamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, destaca la importancia de promover y sostener estrategias pedagógicas que fomenten la planificación, el estudio anticipado y la responsabilidad individual.

Con relación a los procesos atencionales, los estudiantes priorizan tener a mano todos los materiales de estudio y disponer de un lugar adecuado para estudiar. Esto favorece un entorno libre de distractores que puedan interferir en el aprendizaje y fortalece la capacidad del estudiante para procesar y mantener la información. No obstante, estudiar en un entorno ruidoso podría afectar el nivel de enfoque en las tareas y, por tanto, dificultar la asimilación de contenidos.

En definitiva, las diferencias en cuanto al uso de técnicas reflejan una preferencia por estrategias receptivas y organizativas por encima de técnicas activas de procesamiento de la información. No obstante, estos resultados indican únicamente la autopercepción de los estudiantes sobre sus propias técnicas de estudio, por lo que podrían no corresponderse necesariamente con las prácticas que ellos efectivamente llevan a cabo. En tal sentido, se requieren investigaciones de corte experimental que realicen intervenciones con relación al uso de técnicas y su efecto real en el aprendizaje.

A raíz de las conclusiones de esta investigación, se sugiere también que los docentes y orientadores educativos proporcionen técnicas de estudio a los alumnos que les permitan personalizar el entorno académico, desarrollar actividades interesantes que despierten la motivación y la comunicación entre estudiante y maestro. De igual forma, promover a través de talleres, la gestión del tiempo y la mejora de los procesos atencionales. En tal sentido, en lugar de presuponer el uso de técnicas activas de procesamiento de la información, estas deben enseñarse explícitamente, ya que es probable que el estudiantado las desconozca.

Referencias bibliográficas

- Antamba-Valencia, D., Salas-Ulcuguango, C. y Rodríguez-Quiñonez, V. (2022). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de educación general básica en Ecuador. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 7(2), 388–389. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8651451>
- Arco, J. y Fernández, F. (2011). Eficacia de un programa de tutorías entre iguales para la mejora de los hábitos de estudio del alumnado universitario. *Revista de Psicodidáctica*, 16(1), 162–180 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3360969>
- Barrientos, N. y Flores, I. (2023). Aplicación de hábitos y técnicas de estudio en la modalidad semipresencial. *Ciencia, Humanidad y Cultura*, 2(2), 21–33. <https://revistacultural.unasa.edu.sv/index.php/chc/article/view/38/49>
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista iberoamericana de educación*, 76(2). <https://doi.org/10.35362/rie7622959>

- Beltrán, G., Amaique, F. y López, F. (2020). La motivación en la enseñanza en línea. *Revista Conrado*, 16(75), 316–321. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1425/1413>
- Briceño, D. (2020). La toma de apuntes. Una descripción del proceso en estudiantes de primer año. *Revista de Educación*, 2(6), 176–192. <https://revistawarisata.org/index.php/warisata/article/view/233/697>
- Cárdenas-Narváez, J.-C. (2019). Relación entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en alumnos de pedagogía en inglés. *Revista iberoamericana de educación superior*, 10(27), 115–135. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299159574006>
- Caycho-Rodríguez, T. (2017). Intervalos de Confianza para el coeficiente alfa de Cronbach: aportes a la investigación pediátrica. *Acta pediátr. Méx v.*, 38(4), 291–292. <https://doi.org/10.18233/apm38no4pp291-2941440>
- Cervantes, M., Llanes, A., Peña, A., y Cruz, J. (2020). Estrategias para potenciar el aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 579–594. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/32402/33791>
- Cevallos, S. (2023). Técnicas y estrategias para la comprensión lectora: una propuesta didáctica. *Revista Científica Hallazgos21*, 8(2), 191–208. <http://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/>
- Cova, Y. (2019). La escucha en el contexto universitario. Una visión de los estudiantes para su teorización. *Revista de investigación*, 43(98), 1–13. <https://www.redalyc.org/journal/3761/376168604003/376168604003.pdf>
- Delgado, J. y Ruiz, K. (2021). Técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Journal of Science and Research*, 6(4), 1–21. <https://zenodo.org/records/5803712>
- Demera-Zambrano, K., López-Vera, L., Zambrano-Romero, M., Alcivar-Vera, N. y Barcia-Briones, M. (2020). Memorización y pensamiento crítico-reflexivo en el desarrollo del aprendizaje. *Ciencias de la Educación*, 6(3), 474–495. <https://goo.su/B3HHI>
- Dorado, Á., Ascuntar, J., Garces, Y. y Obando, L. (2020). Programa de estrategias de aprendizaje para estudiantes de una institución educativa. *Praxis & Saber: Revista de investigación y pedagogía*, 11(25), 75–95. <https://doi.org/10.19053/22160159.v11.n25.2020.9272>
- Elosúa, R. y García, E. (1993). *Estrategias para enseñar y aprender a pensar*. Ediciones Narcea. <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-del-istmo-panama/psicologia-educativa/elosua-documento/111079212>
- Flores-Ruiz, E., Miranda-Navales, M. y Villasís-Keever, M. (2017). El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. Estadística inferencial. *Revista Alergia México*, 64(3), 364–370. <https://doi.org/10.29262/ram.v64i3.304>
- González, R. (2023). Comprensión lectora y el impacto de las estrategias didácticas. *Revista Conexión*, 12(36), 42–56. <https://biblioteca.isfodosu.edu.do/opac-tmpl/files/tc/Comprension-LectoralImpactoEstrategiasDidacticas.pdf>

- Guevara, M., Reales, L., Molina, G. y Peñafiel, A. (2022). Hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Enfermería Investigada: Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 7(4), 28–37. doi.org/10.31243/ei.uta.v7i4.1865.2022
- Hernández, P. y García, L. (1991). *Psicología y enseñanza del estudio. Teorías y técnicas para potenciar las habilidades intelectuales*. Pirámide.
- Jaén, U. (2022). Análisis de las técnicas de estudio en estudiantes universitarios de enfermería de nuevo ingreso. *Visión Antataura*, 6(1) 1–18. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/225/2253327001/html/>
- León. O. y Casar, L. (2022). La toma de notas en la Clase de Español como Segunda Lengua. *Revista Cubana de Educación Superior*, 41(1), 1–28. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142022000100014&lng=es&tlng=es
- Meza, I. (2022). Implicaciones de la teoría del procesamiento de información o cognitivismo en aprendices universitarios. Menciones al conductismo y constructivismo. *Investigación y posgrado*, 37(2), 217–232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9161992>
- Ninacuri, J., Barcenez, N., López, N., Flores, H. y Caleno, L. (2023). Estrategias de aprendizaje y desempeño académico. *Religación*, 8(37), 1–14. <https://revista.religacion.com/index.php/religacion/article/view/1075/1258>
- Niño, V. (2019). *Metodología de la Investigación*. Ediciones de la U.
- Pallo-Pilalumbo, S., Mayorga-Ases, M., Hernández-Del Salto, S. y Melo-Fiallos, D. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9 (1-1), 187–198, <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271>
- Pernía, H. y Méndez, G. (2018). Estrategias de comprensión lectora: experiencia en educación primaria. *Educere*, 22(71), 107–115. <https://www.redalyc.org/journal/356/35656002009/html/>
- Pérez, L. (2017). *Incidencia de las técnicas y los métodos de estudios en el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Sociales de la FAREM-Chontales* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua]. UNAM-FAREM Chontales. <https://repositorio.unan.edu.ni/5868/7/5868.pdf>
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S. y Núñez, I. (2023). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Rev. Cienc. Salud*, 20(1), 1–15 <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Study habits: crucial factor for good academic environment. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431–445. <https://goo.su/jU5Xu>
- Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa*. Pearson. <https://fundasira.cl/wp-content/uploads/2017/03/TEORIAS-DEL-APRENDIZAJE.-DALE-SCHUNK..pdf>
- Rojas-Villarce, J. (2020). La memorización: puente cognitivo entre la retención y la comprensión. *Rev. Int. Investig. Cienc. Soc.*, 6(1), 77–94. <http://scielo.iics.una.py/pdf/riics/v16n1/2226-4000-riics-16-01-77.pdf>

- Román, J., Franco, R., & Román, J. (2020). Diagnosis of study habits in new university students as a tool to identify opportunities for improvement. *RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ*, 11(21). <https://goo.su/I9ONs97>
- Tejedor, F. y Rodríguez, J. (1996). *Perspectivas de las nuevas tecnologías en la educación*. Narcea.
- Valencia, J. y Carmenates, O. (2022). Validación de instrumento encuesta para su aplicación en centros de capacitación. *Revista Conrado*, 18(88), 14–20. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n88/1990-8644-rc-18-88-14.pdf>
- Vela-Vásquez, T., Fernández-Sanjinés, L. y Ramos-Vela, J. (2022). Técnicas de estudio y ansiedad ante los exámenes internos en estudiantes preuniversitarios. *Revista Científica Episteme y Tekne*, 1(2), 1–7. <https://goo.su/nKhUn>
- Venet-Muñoz, R. y Carbo-Ramírez, I. (2017). Las técnicas de estudio. Reflexiones e instrucciones metodológicas para su aprendizaje y uso pertinentes en el contexto universitario. *Maestro y Sociedad*, 14(3), 502–516. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/2784/2505>
- Vera-Díaz, F., Galarza-Villalba M. y Galarza-Bravo, F. (2017). La ergonomía y su aplicación en las aulas universitarias. *Polo del Conocimiento*, 2(7), 44–62. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view>
- Wo, A. (2011). La motivación, factor clave para el éxito en la educación a distancia en la UNED. *Revista Espiga*, 21, 147–153. <https://doi.org/10.22458/re.v10i21.1024>
- Zimmerman, B. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. http://dx.doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B., & Martínez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82, 51–59. <https://psycnet.apa.org/record/1990-21082-001>