

Maximizando el potencial académico: El Poder de los hábitos de estudio

El fracaso académico en las universidades es un fenómeno que preocupa a estudiantes, padres y educadores por igual. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a considerar que la raíz de este problema no reside en la falta de habilidades intelectuales de los estudiantes, sino en algo mucho más simple: la ausencia de hábitos de estudio efectivos.

El cerebro humano, pese a su increíble capacidad, requiere de estrategias adecuadas para procesar y retener la información de manera óptima. Diversos estudios han demostrado que hasta el 80% de los estudiantes universitarios no utilizan técnicas de estudio basadas en la evidencia. En lugar de eso, se recurre al estudio intensivo de última hora, una práctica que, si bien puede proporcionar resultados a corto plazo, suele fallar estrepitosamente en la retención a largo plazo y en la comprensión profunda de la materia. La investigación en neurociencias muestran que el cerebro necesita tiempo y repetición espaciada para consolidar la memoria, un proceso que es prácticamente imposible de lograr con maratones de estudio la noche antes de un examen.

La planificación es un factor crítico que muchos estudiantes tienden a pasar por alto. El cerebro humano funciona de manera más eficiente cuando sigue patrones regulares. De hecho, se ha demostrado que los estudiantes que establecen horarios de estudio fijos tienen mayores probabilidades de superar sus cursos en comparación con aquellos que no lo hacen. Esto se debe a que la rutina prepara al cerebro para entrar en modo de concentración, lo que facilita la absorción de información.

Pero no se trata sólo de cuándo se estudia, sino de cómo se hace. Técnicas como la lectura pasiva o el simple subrayado de textos, aunque populares, son métodos que no activan suficientemente las áreas del cerebro responsables del aprendizaje profundo. En cambio, técnicas como la autoevaluación, la elaboración de resúmenes o la enseñanza de conceptos a otros son estrategias que promueven la comprensión y retención a largo plazo.

Además, no se puede ignorar el impacto del sueño y el descanso en el rendimiento académico. La ciencia es clara: la falta de sueño perjudica seriamente la función cognitiva. El sueño no es un lujo, es una necesidad biológica para el cerebro. Durante el sueño, el cerebro consolida la información adquirida durante el día, un proceso crucial para el aprendizaje. Estu-

dios de la Universidad de Harvard han destacado que un sueño adecuado, especialmente dormir al menos siete horas por noche, se asocia con una mejora de las funciones cognitivas

La neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales, es otro concepto esencial que a menudo se pasa por alto en el contexto académico. Este proceso significa que el cerebro tiene la capacidad de adaptarse y mejorar con la práctica continua y la adopción de nuevos hábitos. En otras palabras, no estamos limitados por nuestras habilidades iniciales; podemos mejorar y aprender a ser mejores estudiantes.

El éxito académico no depende únicamente del esfuerzo o de la inteligencia innata, sino de cómo se aborda el aprendizaje. Si los estudiantes universitarios adoptan hábitos de estudio basados en la ciencia, no solo mejorarán sus calificaciones, sino que también estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos que encontrarán en sus vidas profesionales y personales. La clave está en transformar el enfoque de estudio, comprendiendo que aprender es un proceso activo, continuo y que requiere estrategia.

Viviana Rada
Doctora en Educación
Academia Vivir y
transformar