
Hábitos de estudio

Señora Directora:

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

muestra 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.

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.

Viviana Rada/Academia Vivir y transformar