

Capítulo 4

Análisis sobre los hábitos de estudio en transición en el nivel universitario: de lo tradicional a lo digital

*Graciela Lara López
Edwin Christian Becerra Álvarez
Adriana Peña Pérez Negrón*

*graciela.lara@academicos.udg.mx
(Autor de correspondencia)*

DOI: <https://doi.org/10.61728/AE26002057>



Resumen

Los hábitos de estudio han experimentado una evolución significativa en las últimas décadas, principalmente por el avance tecnológico y la digitalización educativa en el nivel universitario. Tradicionalmente, los estudiantes utilizaban estrategias como la lectura de textos impresos, el subrayado, los resúmenes y la toma de apuntes manuscritos. Estas prácticas fomentaban la concentración, la memoria y la organización en un contexto con pocas distracciones externas. Con la expansión de internet y los recursos digitales, tales como plataformas en línea, aplicaciones de organización, vídeos explicativos, entornos virtuales y el uso de inteligencia artificial, han surgido nuevas formas de aprender y de personalizar el aprendizaje. Estas herramientas ofrecen rapidez, interactividad y acceso ilimitado a información, pero también presentan riesgos digitales de la atención, la dependencia tecnológica y la sobrecarga informática. En este contexto, mediante una encuesta descriptiva realizada a un conjunto de estudiantes de las carreras de Ingeniería Informática e Ingeniería en Computación del Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías de la Universidad de Guadalajara, se detectó el reemplazo de los hábitos de estudio tradicionales por los modernos o digitales. Más que un reemplazo, la transición hacia lo digital representa una oportunidad de integración. Los resultados que obtuvimos muestran que los estudiantes pueden crear un enfoque híbrido. Esto significa que pueden combinar la disciplina de los métodos tradicionales con la flexibilidad y energía de los recursos digitales. De esta manera, pueden formar hábitos de estudio más efectivos y que se ajusten a los desafíos actuales.

Palabras clave: *Hábitos de estudio, tradicional, digital.*

1. Introducción

En las últimas décadas, los hábitos de estudio han experimentado una profunda transformación impulsada por la incorporación de las tecnologías digitales en los procesos educativos. Las formas en que los estudiantes adquieren, organizan y aplican el conocimiento se han redefinido gracias al acceso a Internet, los dispositivos móviles, las plataformas de aprendizaje en línea y las aplicaciones interactivas. El cambio ha reemplazado gradualmente los métodos tradicionales basados en el libro impreso, la memorización y la toma manual de notas por estrategias más dinámicas, colaborativas y personalizadas mediadas por recursos digitales (Abang Yusof, 2021; David et al., 2024).

No solo han cambiado los métodos de aprendizaje, sino también las habilidades necesarias para obtener un aprendizaje efectivo. A medida que se ha producido la transición hacia ambientes digitales, en un entorno en el que la información es incesante y sumamente abundante, las habilidades de autorregulación, gestión del tiempo y alfabetización digital se han vuelto fundamentales. Además, la interacción entre estudiantes y maestros ha progresado, impulsando formas híbridas y flexibles que fomentan el aprendizaje constante y la autonomía (Getenet et al., 2024).

Sin embargo, este proceso de transición también conlleva retos significativos. Si no se establecen estrategias apropiadas para un uso crítico y consciente de la tecnología, las distracciones digitales, la sobrecarga de información y la brecha tecnológica tienen el potencial de disminuir la eficacia del aprendizaje. En este contexto, resulta esencial examinar los hábitos de estudio en transición para entender la manera en que las prácticas educativas se están ajustando a los requerimientos del siglo XXI.

Dentro de este orden de ideas, el presente capítulo explora y analiza la transición de los hábitos de estudio de lo tradicional a lo digital. Con el apoyo de una encuesta descriptiva realizada a 76 estudiantes, se pudo recabar información sobre los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios, para dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué resulta más útil para aprender en los estudiantes universitarios: los hábitos de estudio tradicionales o el uso de los recursos digitales?

En varias de las preguntas de nuestra encuesta, los/las estudiantes señalaron sus respuestas en una escala de tipo Likert, lo cual nos permitió recabar información de tipo cuantitativa. Cabe mencionar que también fueron planteadas varias preguntas con opciones múltiples y una pregunta abierta, las cuales nos permitieron obtener información cualitativa. Ambos tipos de información fueron analizados en la sección de análisis de los datos.

2. Hábitos de estudio

Elizalde (2017) define los hábitos de estudio como las estrategias y los métodos que una persona emplea normalmente a diario para tratar con los contenidos de aprendizaje; estos requieren esfuerzo, compromiso y disciplina, sin dejar de lado las expectativas y motivaciones que surgen del deseo de aprender. Para Cartagena (2008), los hábitos de estudio son, en otras palabras, las estrategias que un estudiante emplea continuamente para absorber unidades de aprendizaje, su disposición para evitar distracciones y su atención a materiales específicos, así como el esfuerzo que pone durante todo el proceso de aprendizaje.

Los hábitos de estudio son fundamentales en la vida del estudiante, ya que de ellos depende en gran medida su rendimiento académico. Cuando son eficaces, favorecen mejores resultados. Sin embargo, el entorno, las responsabilidades, el contexto cultural y las ideologías influyen en sus actividades cotidianas, generando transformaciones en su desarrollo académico y social (Elizalde, 2017).

Desde una perspectiva investigativa en el ámbito educativo, se puede deducir que los hábitos de estudio constituyen un componente esencial en la construcción del aprendizaje autónomo y significativo. Las definiciones presentadas destacan que estos hábitos son estratégicos, disciplinados y continuos. No son solo un grupo de técnicas, sino también una muestra de la actitud personal hacia el aprendizaje. Asimismo, resaltan la importancia de considerar el entorno sociocultural del estudiante como un factor determinante que puede favorecer o limitar la consolidación de dichos hábitos.

En consecuencia, el estudio de los hábitos de estudio podría abordarse desde una visión integral que contemple tanto las variables individuales —como la motivación y la autorregulación— como las contextuales —cultura, entorno familiar e institucional—. Dado que de su interacción depende, en gran medida, el desarrollo académico y personal del estudiante.

Cabe mencionar que el contenido de este capítulo no aborda una visión global de los hábitos de estudio desde todas estas dimensiones personales, sociales y culturales, sino que se centra en un aspecto específico: la transformación de dichos hábitos ante la incorporación de entornos digitales y nuevas formas de aprendizaje.

2.1 Hábitos tradicionales

Los hábitos de estudio tradicionales son rutinas y prácticas establecidas, frecuentemente enseñadas en la escuela o en manuales para los estudiantes, que tienen como objetivo organizar el aprendizaje y facilitar la memorización de información. Históricamente, se reconocen los siguientes:

Organización y gestión del tiempo:

Comprenden la programación del estudio (horarios, cronograma de tareas y exámenes), fijar objetivos semanales/día a día y segmentar el trabajo en sesiones concretas. Estas prácticas tienen como objetivo hacer del estudio una actividad habitual y evitar la procrastinación a través de la asignación de tiempo y la priorización de las tareas (Pauk, 2002).

Estrategias de adquisición y registro de la información:

Históricamente, se ha instruido cómo hacer esquemas y resúmenes, tomar notas en clase y subrayar textos para entender y estructurar la información. El propósito es convertir información escrita y oral en registros personales que hagan más fácil la revisión y el repaso. Estos métodos son considerados por libros y estudios clásicos como la base de una práctica de estudio adecuada (Pauk, 2002).

Técnicas de memorización y repaso:

Comprenden el repaso programado o repetición espaciada, el uso de tarjetas, la práctica de recuperación y la repetición elaborada (parafrasear, explicando en voz alta). En la educación tradicional, se complementa la memorización a través de la repetición con actividades que promueven una recuperación activa para reforzar la memoria a largo plazo (Panadero, 2017).

Ambiente y hábitos físicos:

Entre los hábitos tradicionales que vinculan el desempeño cognitivo con condiciones físicas se encuentran: establecer un espacio de estudio con poca distracción, buena iluminación y materiales organizados; conservar rutinas de sueño y pausas frecuentes; y utilizar métodos de concentración (por ejemplo, intervalos de trabajo y de descanso) (Pauk, 2002).

Actitudes y autorregulación en su forma clásica:

Aunque hoy se denomina “autorregulación”, la tradición educativa destaca responsabilidad, disciplina y perseverancia para cumplir tareas y horarios. La investigación muestra que estas actitudes se concretan en planificación, monitoreo y autoevaluación, estrategias que mejoran el aprendizaje cuando se enseñan y practican sistemáticamente (Zimmerman, 2002).

Una de las limitaciones y sutilezas que resalta Panadero (2017) es que no todos los hábitos tradicionales son igualmente eficaces. El subrayado y la relectura empleados sin ser complementados con un repaso activo o una elaboración muestran ventajas limitadas en comparación con prácticas como la autoevaluación y el repaso espaciado. Por otra parte, Zimmerman (2002) sostiene que el contexto y la enseñanza de las técnicas son importantes; en otras palabras, los estudiantes logran mejores resultados cuando no solo se les indica “qué” hacer, sino también cómo organizarse, cómo tomar apuntes útiles y cómo emplear la práctica distribuida. La autorregulación (planificación, supervisión y evaluación) es esencial para convertir hábitos en resultados sostenibles.

Desde el punto de vista de la investigación educativa, consideramos que el asunto de los hábitos de estudio y su desarrollo es altamente significativo, en la actualidad, cuando la digitalización está transformando las maneras en que los estudiantes obtienen, procesan y retienen información.

Ciertamente, los hábitos tradicionales de estudio —como la organización del tiempo, la toma de apuntes y el repaso sistemático— continúan siendo fundamentales para un aprendizaje efectivo; sin embargo, deben ser reinterpretados y ajustados a las nuevas circunstancias cognitivas y tecnológicas del siglo XXI. El objetivo no es reemplazar lo tradicional con lo digital, sino combinar ambos elementos para mejorar el desarrollo de competencias autorreguladoras y metacognitivas.

2.2 Hábitos modernos o digitales

Los hábitos modernos de estudio se caracterizan por la integración de tecnologías digitales, herramientas en línea y nuevas formas de interacción y autorregulación en el aprendizaje. A continuación, se describen sus características más destacadas:

Flexibilidad digital y acceso ubicuo

Los estudiantes pueden acceder a materiales (plataformas interactivas, vídeos, textos) en cualquier momento y lugar, gracias a la conexión de internet y los dispositivos móviles. Esto fomenta la organización del estudio por parte de los estudiantes fuera del aula tradicional. Los estudiantes perciben que la tecnología de aprendizaje digital optimiza su eficacia y el tiempo dedicado a la investigación. Sin embargo, si no se regula de manera apropiada, este acceso puede también provocar distracciones y una fragmentación del tiempo dedicado al estudio (Zambrano y Londoño, 2017).

Herramientas digitales para organización y autorregulación

Las alarmas, plataformas de notas, calendarios y aplicaciones de tareas facilitan la organización, el seguimiento académico y la gestión de pla-

zos. Estos hábitos digitales permiten planificar y supervisar el estudio con mayor eficacia que el papel. Además, la alfabetización y disposición tecnológica influyen en el compromiso con entornos en línea o híbridos (Getenet et al., 2024).

Colaboración y participación en entornos digitales

Los estudiantes modernos utilizan foros, grupos de estudio en línea, chats y plataformas colaborativas para comunicarse, compartir apuntes, aclarar dudas y brindarse apoyo mutuo. Esto puede incrementar la motivación, así como favorecer el aprendizaje social. Al mismo tiempo, el uso de redes sociales y dispositivos digitales puede afectar la atención y producir multitarea improductiva, lo cual afecta negativamente la calidad del aprendizaje (Berondo y De la Fuente, 2021).

Uso de contenidos multimedia, materiales interactivos y personalización del aprendizaje

Los estudiantes pueden usar vídeos, simulaciones, podcasts y otros medios digitales en lugar de libros tradicionales, lo cual favorece más el aprendizaje activo. Esto hace más fácil entender conceptos abstractos y adecuarse al ritmo personal de estudios. Sin embargo, “más tecnología” no significa necesariamente “mejor aprendizaje”; esto depende de cómo se diseñan los entornos, de cómo se guían a los estudiantes y de su disciplina digital (Getenet et al., 2024).

Retos específicos del entorno digital

Tres retos se han reconocido con desafíos particulares de los hábitos modernos de estudio: primero, la fragmentación del tiempo y distracción a través de lo digital. A lo largo del tiempo se ha notado que una proporción de estudiantes utiliza dispositivos para fines no académicos en los momentos de estudio, lo que disminuye la eficacia del aprendizaje; segundo, las diferencias en la alfabetización digital y su utilización efectiva. Aun cuando un gran número de estudiantes usan dispositivos

digitales, su capacidad para usarlos como instrumentos de aprendizaje eficaz es variable; y tercero, la necesidad de orientar y educar sobre el uso digital. No basta con ofrecer plataformas o dispositivos; es necesario instruir sobre cómo regular y planificar su uso, además de desarrollar competencias o habilidades metacognitivas adecuadas para el entorno digital (Poscia et al., 2015).

En resumen, los hábitos de estudio modernos integran tecnologías digitales que facilitan el acceso a información, la autonomía y la flexibilidad. Los estudiantes planifican, supervisan y organizan tareas, y colaboran mediante plataformas interactivas. Los recursos multimedia apoyan la comprensión, pero se requiere orientación y desarrollo de alfabetización digital frente a distracciones, sobrecarga de información y brechas tecnológicas.

3. De lo tradicional a lo digital: un proceso de transición

La transición de los hábitos de estudio tradicionales a los digitales muestra una transformación significativa en la forma en que los estudiantes obtienen, analizan y utilizan la información. La digitalización de materiales y la integración de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) en los espacios educativos dio inicio a este proceso, lo que permitió que se pudiera acceder a recursos en línea de forma más inmediata y flexible. Los estudiantes han dejado de ser receptores pasivos y se han convertido en participantes activos de su propio proceso de aprendizaje, cultivando la autorregulación, el pensamiento crítico y las habilidades digitales.

Asimismo, los entornos de colaboración y las plataformas digitales han promovido la interacción y el desarrollo del conocimiento en forma conjunta. Sin embargo, esta transición también plantea retos como el exceso de información, las distracciones digitales y la necesidad de guía para el uso de herramientas tecnológicas. Por lo tanto, la transición hacia lo digital supone combinar las prácticas tecnológicas modernas con los hábitos tradicionales, promoviendo un aprendizaje más autónomo, interactivo y crítico (Dunlosky et al., 2013).

En este sentido, se refleja con acierto la evolución de los hábitos de estudio ante la integración de las TIC. Reconocemos los beneficios de la digitalización —autonomía, pensamiento crítico y colaboración—, pero también se observan los retos que enfrenta el estudiante actual. Su equilibrio entre ventajas y desafíos evidencia una visión pedagógica madura, centrada en el aprendizaje significativo y en la necesidad de acompañar la transición digital con orientación docente y desarrollo de competencias tecnológicas.

4. Metodología del trabajo

4.1 Tipo y diseño de la investigación

Este estudio se llevó a cabo empleando métodos cualitativos y cuantitativos, por lo que se apoya en una investigación descriptiva donde estos enfoques permiten el análisis y el procesamiento de los datos recopilados. Asimismo, nos auxiliamos del método de investigación primaria, que consiste en recolectar información directamente de un conjunto de estudiantes. Este tipo de investigación nos permitió explorar diferentes características y comportamientos de manera sistemática y precisa sobre la transición de los hábitos de estudio: de lo tradicional a lo digital.

4.2 Encuesta descriptiva

Siendo la encuesta descriptiva una técnica de recolección de datos que hoy en día puede enviarse en línea y se logra acceder a ella fácilmente, se formuló una serie de preguntas a los estudiantes, para recabar y analizar información amplia y muy valiosa en función de dar respuesta a nuestra pregunta de investigación. Los tipos de preguntas incluidas en la encuesta fueron:

- Preguntas de opción múltiple.
- Preguntas abiertas.
- Preguntas cerradas.
- Preguntas con escala tipo Likert de: frecuencia de comportamiento, nivel de acuerdo, nivel de satisfacción y evaluación.

Es fundamental señalar que la encuesta descriptiva se desarrolló basándose en investigaciones anteriores de otros autores (Soto y Rocha, 2020; Atencio-Paulino et al., 2023; Sarabia Alcocer y Can Valle, 2016), así como en la experiencia previa del propio equipo investigador.

La encuesta fue desarrollada en Google Forms, lo que hizo más fácil la recolección de los datos y su tabulación subsiguiente. Se mandó a los estudiantes, a través del correo electrónico, el link de la encuesta (<https://forms.gle/BbktvydT4YAn2ePEA>).

La encuesta estuvo conformada por una pregunta de opción múltiple (7); 6 preguntas cerradas (3, 5, 8, 10, 13 y 15); y 12 preguntas en escala Likert; 5 de ellas evalúan la frecuencia de comportamiento (1, 4, 11, 14 y 18), 3 miden el nivel de acuerdo (2, 9 y 17), 2 valoran el grado de cuánto ocurre algo (6, 12), una evalúa el nivel de satisfacción (19), otra mide la evaluación de orden (16); y una pregunta abierta (20). La tabla 1 presenta la encuesta descriptiva realizada.

Tabla 1*Encuesta descriptiva*

1. ¿Con qué frecuencia utilizas libros impresos para estudiar tus materias de ingeniería?				
Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre	
2. ¿Qué tan útil consideras el subrayado en textos impresos para comprender mejor los temas?				
Nada útil	Poco útil	Ni útil ni inútil	Útil	Muy útil
3. ¿Tomas apuntes a mano durante las clases o al estudiar?				
Sí	No			
4. ¿Qué tan frecuente recurres a la memorización repetitiva para aprender fórmulas o conceptos?				
Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre	
5. ¿Elaboras resúmenes, esquemas o mapas conceptuales en papel para organizar tus ideas?				
Sí	No			
6. ¿Qué tan común es que estudies largas jornadas (más de 4 horas continuas) antes de un examen?				
Nunca	Raramente	Ocasional- mente	Frecuentemente	Muy fre- cuentemente
7. Cuando estudias, ¿prefieres hacerlo de manera individual o en grupo presencial?				
Individual		Grupo		
8. ¿Utilizas recursos digitales (PDF, videos, simuladores, tutoriales) para estudiar tus materias?				
Sí	No			
9. ¿Qué tan útil consideras el uso de videos educativos (YouTube, cursos en línea u otros recursos tecnológicos) para tu aprendizaje?				
Nada útil	Poco útil	Ni útil ni inútil	Útil	Muy útil

10. ¿Empleas aplicaciones digitales (Notion, Trello, Google Calendar, etc.) para organizar tu tiempo de estudio?

Sí No

11. ¿Participas en grupos de estudio virtuales (WhatsApp, foros académicos)?

Nunca A veces Frecuentemente Siempre

12. ¿Qué tan frecuentes son tus sesiones de microaprendizaje (estudio en lapsos cortos de 15 –30 min)?

Nunca Raramente Ocasional-
mente Frecuentemente Muy fre-
cuentemente

13. ¿Utilizas mapas conceptuales digitales, tarjetas en Quizlet/Anki o simuladores como parte de tu preparación?

Sí No

14. ¿Con qué frecuencia combinas diferentes recursos multimedia (lecturas, videos, podcasts, infografías) al estudiar?

Nunca A veces Frecuentemente Siempre

15. ¿Sueles practicar con bancos de preguntas, cuestionarios en línea o exámenes simulados antes de una evaluación?

Sí No

16. ¿Qué tan organizado consideras tu espacio digital y físico de estudio?

Muy desor-
ganizado Desorgani-
zado Ni desorganizado
ni organizado Organizado Muy
organizado

17. ¿Qué tan útil te resulta explicar a otros compañeros los temas para reforzar tu propio aprendizaje?

Nada útil Poco útil Ni útil ni inútil Útil Muy útil

18. ¿Con qué frecuencia recurres a la autoevaluación (tests, quizzes, retroalimentación en línea) para medir tu progreso?

Nunca A veces Frecuentemente Siempre

19. En general, ¿qué tan satisfecho estás con tus hábitos y técnicas de estudio actuales en la carrera de ingeniería?

Nada
satisfecho Poco
satisfecho Satisfecho Muy
satisfecho

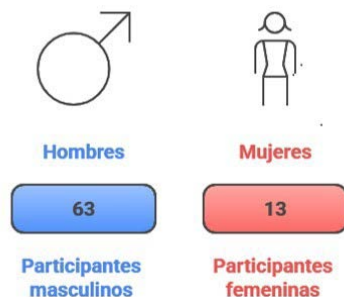
20. En tu opinión, ¿Qué te resulta más útil para aprender: los hábitos de estudio tradicionales (lectura, apuntes a mano, memorización) o los actuales con recursos digitales (uso de recursos digitales, aprendizaje colaborativo en línea, autoevaluación interactiva)? Explica brevemente por qué.

4.3 Población y muestra

La población estuvo conformada por 155 estudiantes de las carreras de Ingeniería Informática e Ingeniería en Computación del Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías de la Universidad de Guadalajara. La población la integraban un grupo de 35 estudiantes de la asignatura de Interacción Humano-Computadora; 2 grupos de la asignatura Seminario Integración: Protocolo con 35 y 34 estudiantes; y 2 grupos de la asignatura de Ingeniería de Software con 27 y 24 estudiantes. La encuesta descriptiva fue respondida solo por 76 estudiantes, los cuales representan el 49% de la población; 17.1 % (13 estudiantes) fueron mujeres y 82.9 % (63) fueron hombres (ver figura 1). Cabe destacar que 17.1 % (13) fueron de la carrera de Ingeniería Informática y 82.9 % (63) de la Ingeniería en Computación.

Figura 1

Participantes del estudio



Es pertinente mencionar que los estudiantes encuestados fueron los que atendieron la invitación de participar dentro de esta investigación, de forma desinteresada y de común acuerdo. La recolección de datos se realizó en el mes de septiembre del año 2025.

4.4 Contexto del trabajo académico

Los estudiantes que participaron en este estudio cursan un plan de estudios basado en competencias que se centra en el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes para un desempeño eficaz en un contexto

profesional y académico. Por lo que utilizan técnicas de aprendizaje activo y experiencial.

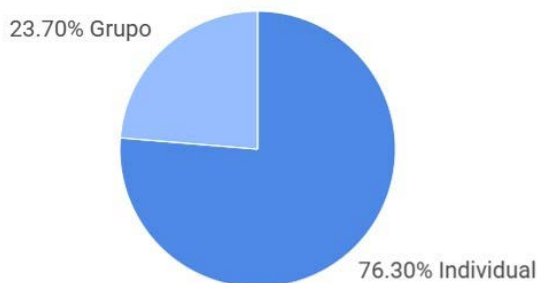
A continuación, se presentan las competencias que desarrollan los estudiantes de las tres asignaturas consideradas en este estudio. Interacción humano-computadora Desarrollar prototipos centrados en el usuario, demostrando conocimientos de usabilidad y desarrollo de interfaces. Seminario Integración: Protocolo: Identificar problemas concretos que le permitirán participar en futuros proyectos de investigación y/o desarrollo de manera sistematizada y organizada bajo la lógica científica. Ingeniería de software: Modelar y diseñar sistemas computacionales de una manera que demuestre la comprensión de las posibles implicaciones de las opciones de diseño.

De acuerdo con las mallas curriculares de las carreras de Ingeniería Informática e Ingeniería en Computación, estas competencias deberían ser adquiridas en quinto y sexto semestre. Además, son consideradas competencias de perfil intermedio.

En las tres asignaturas antes citadas, los estudiantes deben cumplir con una serie de actividades académicas que forman parte de la evaluación integral del semestre. Estas incluyen la presentación de un examen, la entrega de diversas actividades teóricas y prácticas, así como el desarrollo de un proyecto que evidencia la aplicación de los conocimientos adquiridos. Dada la naturaleza multidisciplinaria de estos cursos, los estudiantes requieren consultar y estudiar distintas fuentes de información, tales como bibliografía especializada, estándares, documentación técnica y materiales digitales, con el fin de fortalecer su comprensión y lograr un desempeño satisfactorio en cada una de sus evaluaciones.

4.5 Análisis de los datos

Una vez aplicada la encuesta descriptiva correspondiente, se procedió al análisis e interpretación de los datos obtenidos en cada una de las preguntas realizadas. Resulta interesante exponer los resultados obtenidos, para conocer cuántos estudiantes prefieren estudiar de manera individual o en grupo presencial. Se tiene que el 76.30 % (58 estudiantes) eligen estudiar de forma individual y el 23.70 % (18) de manera grupal. La figura 2 presenta esta distribución de datos.

Figura 2*Distribución de datos por individuo y grupo*

En la tabla 2 se presentan los resultados correspondientes a las preguntas cerradas de nuestra encuesta, los cuales muestran la distribución de frecuencias respecto a diversas prácticas de estudio empleadas por los estudiantes. En particular, se indica que 88.2 % (67) de los encuestados “Sí” toman apuntes de manera manuscrita y 11.8 % (9) declaró “No” tomar apuntes. En este sentido, el 38.2 % (29) señaló “Sí” elaborar resúmenes y mapas mentales para organizar sus ideas, mientras que el 61.8 % (47) manifestó “No” utilizar estos recursos para estructurar su conocimiento.

Por otro lado, 97.4 % (74) expresó que “Sí” utiliza recursos digitales como: PDF, vídeos, simuladores o tutoriales, para estudiar sus materias, pero el 2.6 % (2) indicó que “No”. En la visión de este análisis también se identificó que el 28.9 % (22) “Sí” utilizan aplicaciones digitales para la gestión de su tiempo de estudio, mientras que el 71.1 % (54) “No”. En lo que respecta a recurrir a mapas conceptuales digitales, tarjetas o simuladores como parte de su preparación, solo el 22.4 % (17) indicó que “Sí” los utilizan, pero el 77.6 % (59) manifestó que “No”. Por otra parte, 31.6 % (24) comentó que “Sí” recurren a simuladores que reproducen exámenes o situaciones de evaluación para emular a pruebas académicas, en tanto que el 68.4 % (52) expresó que “No”.

Tabla 2*Preguntas cerradas con la distribución de frecuencia*

Preguntas	Sí	No
(3) ¿Tomas apuntes a mano durante las clases o al estudiar?	67	9
(5) ¿Elaboras resúmenes, esquemas o mapas conceptuales en papel para organizar tus ideas?	29	47
(8) ¿Utilizas recursos digitales (PDF, videos, simuladores, tutoriales) para estudiar tus materias?	74	2
(10) ¿Empleas aplicaciones digitales (Notion, Trello, Google Calendar, etc.) para organizar tu tiempo de estudio?	22	54
(13) ¿Utilizas mapas conceptuales digitales, tarjetas en Quizlet/Anki o simuladores como parte de tu preparación?	17	59
(15) ¿Sueles practicar con bancos de preguntas, cuestionarios en línea o exámenes simulados antes de una evaluación?	24	52

Los resultados evidencian que los estudiantes combinan prácticas tradicionales y digitales en sus hábitos de estudio. Predomina la toma de apuntes manuscritos y el uso de recursos digitales para el aprendizaje, mientras que las estrategias de organización, gestión del tiempo y simulación de evaluaciones presentan una adopción limitada. Esto sugiere la necesidad de orientar a los estudiantes en el uso más sistemático y estratégico de herramientas que favorezcan la autorregulación y un aprendizaje más profundo.

En la tabla 3 se muestran los resultados relacionados con las preguntas en escala Likert que miden el grado de comportamiento. En cuanto al uso de libros para estudiar, el 42.1 % (32) manifestó “Nunca” utilizarlos, seguido del 56.6 % (43) que reveló que “A veces”, y solo el 1.3 % (1) señaló “Frecuentemente”. En relación a recurrir a la memorización repetitiva para aprender, 51.3 % (39) expresó que “A veces”, 44.7 % (34) declaró que “Frecuentemente”, mientras que 4 % (3) dijo que “Siempre”. En lo que respecta a la participación en grupos de estudio virtuales, 57.9 % (44) comentó que “Nunca”, seguido de 36.8 % (28) que expresó que “A veces” y 5.3 % (4) que declaró que “Frecuentemente”. En lo que se refiere a la combinación de diferentes recursos multimedia, 44.7 % (34) señaló que “Frecuentemente” los utilizan, 35.5 % (27) señalaron que “A veces”, mientras que 17.1 % (13) comentó que “Siempre” y solo el 2.7

% (2) dijo que “Nunca”. En relación a recurrir a la autoevaluación para medir su progreso, 55.3 % (42) mencionó que “A veces”, 26.3 % (20) indicó que “Nunca” y 18.4 % (14) que “Frecuentemente”.

Tabla 3

Preguntas en escala Likert de acuerdo con el grado de comportamiento

Preguntas	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
(1) ¿Con qué frecuencia utilizas libros impresos para estudiar tus materias de ingeniería?	32	43	1	0
(4) ¿Qué tan frecuente recurres a la memorización repetitiva para aprender fórmulas o conceptos?	0	39	34	3
(11) ¿Participas en grupos de estudio virtuales (WhatsApp, foros académicos)?	44	28	4	0
(14) ¿Con qué frecuencia combinas diferentes recursos multimedia (lecturas, videos, podcasts, infografías) al estudiar?	2	27	34	13
(18) ¿Con qué frecuencia recurres a la autoevaluación (tests, quizzes, retroalimentación en línea) para medir tu progreso?	20	42	14	0

Los hallazgos indican que, aunque la memorización repetitiva sigue siendo común, el uso de libros impresos y de grupos de estudio en línea es escaso. El empleo frecuente de recursos multimedia demuestra una inclinación hacia formatos digitales. Sin embargo, el uso de la autoevaluación es irregular, lo que indica que se necesita mejorar las estrategias para monitorear y regular el aprendizaje.

Los resultados relacionados con las preguntas en escala Likert que evalúan el nivel de acuerdo se presentan en la tabla 4. En lo que respecta a qué tan útil consideran subrayar en textos impresos para comprender mejor los temas, 57.9 % (44) indicó que “Útil”, 21.1 % (16) expresó “Muy útil”, pero 10.5 % (8) manifestó “Ni útil ni inútil”, al igual que 10.5 % (8) opinó que “Poco útil”. Dentro de este orden de ideas, el 68.4 % (52) consideró que el uso de videos educativos para su aprendizaje es “Muy útil”, el 25 % (19) señaló que son “Útiles” y el 6.6 % (5) declaró

que “Ni útil ni inútil”. Por último, al 50 % (38) les resulta “Útil” explicar a otros compañeros los temas para reforzar su propio aprendizaje; 35.5 % (27) les pareció “Muy útil”, 9.2 % (7) dijo que “Ni útil ni inútil”, 4 % (3) señaló “Poco útil” y solo 1.3 % (1) lo consideró “Nada útil”.

Tabla 4

Preguntas en escala Likert que evalúan del nivel de acuerdo

Preguntas	Nada útil	Poco útil	Ni útil ni inútil	Útil	Muy útil
(2) ¿Qué tan útil consideras el subrayado en textos impresos para comprender mejor los temas?	0	8	8	44	16
(9) ¿Qué tan útil consideras el uso de videos educativos (YouTube, cursos en línea u otros recursos tecnológicos) para tu aprendizaje?	0	0	5	19	52
(17) ¿Qué tan útil te resulta explicar a otros compañeros los temas para reforzar tu propio aprendizaje?	1	3	7	38	27

Con base en lo anterior, se percibe que los estudiantes consideran como útiles tanto las estrategias tradicionales como las digitales para el aprendizaje. El subrayado en textos impresos mantiene relevancia, mientras que los videos educativos destacan como altamente valorados. Asimismo, explicar contenidos a otros compañeros es reconocido como una estrategia eficaz para reforzar la comprensión y consolidar el aprendizaje.

En la tabla 5 se muestran los resultados asociados con las preguntas en escala de Likert que evalúan el grado de cuán comunes y frecuentes son sus jornadas y sesiones de estudio. 35.5 % (27) de los encuestados comentó que “Raramente” estudian más de 4 horas continuas antes de un examen, pero un 31.6 % (24) manifestó que “Ocasionalmente” lo hace, 14.5 % (11) declaró que “Nunca” lo hace, 11.8 % (9) consideró que “Frecuentemente” y finalmente un 6.6 % (5) indicó que “Muy frecuentemente”. En este orden de ideas, 47.4 % (36) señaló que sus sesiones de microaprendizaje de 15–30 minutos son “Ocasionalmente”, 27.6 % (21) expresó que “Frecuentemente”, 10.5 % (8) manifestó que son “Raramente”, 7.9 % (6) declaró que “Nunca” y 6.6 % (5) que son “Muy frecuentemente”.

Tabla 5*Preguntas en escala de Likert que miden cuándo ocurren las sesiones de estudio*

Preguntas	Nunca	Rara- mente	Ocasional- mente	Frecuente- mente	Muy frecuente- mente
(6) ¿Qué tan común es que estudies largas jornadas (más de 4 horas continuas) antes de un examen?	1	27	24	9	5
(12) ¿Qué tan frecuentes son tus sesiones de microaprendizaje (estudio en lapsos cortos de 15–30 min)?	6	8	36	21	5

En este caso, los resultados indican que el estudio prolongado previo a los exámenes no es una práctica habitual entre la mayoría de los estudiantes, quienes recurren con mayor frecuencia a sesiones de estudio breves. El microaprendizaje se presenta como una estrategia ocasional o frecuente, reflejando una tendencia hacia métodos de estudio más fragmentados y flexibles.

Dentro de este análisis, es importante destacar el nivel de satisfacción que los encuestados tienen sobre sus hábitos y técnicas de estudio actuales. El 56.6 % (43) consideró que “Poco satisfecho”, el 36.8 % (28) señaló que “Satisfecho”, el 5.3 % (4) manifestó que “Muy satisfecho” y el 1.3 % (1) indicó que “Nada satisfecho”.

En lo que respecta a la organización que mantienen los encuestados en su espacio digital y físico de estudio, 46.1% (35) comentó que “Ni desorganizado ni organizado”, 27.6% (21) señaló que “Organizado”, 14.5% (11) declaró que “Muy organizado”, 9.2% (7) manifestó que “Muy desorganizado” y, finalmente, 2.6% (2) indicó que “Muy desorganizado”.

En lo referente a qué les resulta más útil para aprender: los hábitos de estudio tradicionales o los actuales con recursos digitales. Algunas de las respuestas que dieron fueron:

- Prefiero los métodos actuales, porque siento que los métodos nuevos agrupan y mejoran las técnicas tradicionales en menos cosas y hacen más ágil y más eficaz mi proceso de aprendizaje.
- La verdad, yo para poder aprender tengo que estar haciendo; tengo muy mala memoria, así que escuchado o por escrito no suelo aprender; yo ocupo estar realizando la actividad o hacer algo con mis manos para poder prestar atención.
- Prefiero los hábitos de estudio tradicionales, ya que me cuesta mucho concentrarme para estudiar cuando estoy quieta; el subrayar, hacer apuntes e incluso escribir en pizarrones me ayuda a retener información.
- Ambos mezclan las herramientas actuales con las técnicas de memorización y toma de apuntes.
- En mi punto de vista, una mezcla de ambos se convierte en la mejor forma de estudiar, ya que la información de fuentes confiables, como lo son libros, clases presenciales y talleres, y la demostración práctica (sin contar la posibilidad de repetir las veces que se requiera) que ofrecen los recursos digitales, ayudan a una mayor comprensión de los temas que se están estudiando.

Estas opiniones nos permiten ver que los estudiantes muestran un nivel de satisfacción moderado respecto a sus hábitos de estudio y una organización parcialmente definida de sus espacios. Las opiniones expresadas reflejan preferencias diversas, destacando la combinación de hábitos tradicionales y recursos digitales como la estrategia más valorada para favorecer la comprensión, la práctica activa y un aprendizaje más efectivo.

5. Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos, se puede concluir que los hábitos de estudio de los estudiantes se encuentran en una etapa de transición, en la que coexisten prácticas tradicionales consolidadas con el uso creciente de recursos digitales. Si bien esta combinación refleja una adaptación progresiva a los entornos educativos contemporáneos, también evidencia una adopción parcial y, en muchos casos, poco estratégica de las herra-

mientas disponibles. La predominancia de la toma de apuntes manuscritos y del consumo de recursos digitales contrasta con el uso limitado de estrategias clave para el aprendizaje profundo, como la gestión del tiempo, la autoevaluación y la simulación de situaciones de evaluación, lo que sugiere carencias en los procesos de autorregulación del aprendizaje.

Desde una perspectiva crítica, resulta relevante señalar que la persistencia de la memorización repetitiva, junto con el escaso uso de libros impresos y de grupos de estudio en línea, pone de manifiesto prácticas de estudio que no siempre favorecen la comprensión significativa ni el desarrollo de habilidades metacognitivas. Aunque los estudiantes valoran positivamente tanto las estrategias tradicionales como las digitales, esta valoración no siempre se traduce en un uso consciente y sistemático que maximice su potencial formativo. La preferencia por recursos multimedia y sesiones de estudio breves refleja una tendencia hacia métodos más flexibles, pero también plantea el riesgo de un aprendizaje fragmentado si no se acompaña de orientación pedagógica adecuada.

Asimismo, el nivel moderado de satisfacción y la organización parcial de los espacios de estudio indican que los estudiantes reconocen limitaciones en sus propias prácticas. En este sentido, los hallazgos subrayan la necesidad de que las instituciones educativas y los docentes promuevan explícitamente el desarrollo de competencias de autorregulación, planificación y evaluación del aprendizaje, integrando de manera intencionada los hábitos tradicionales con los recursos digitales. Solo así será posible avanzar hacia un aprendizaje más autónomo, crítico y sostenible en el contexto universitario.

Referencias

- Abang Yusof, D. A. (2021). Reading habits among students in the digital era: Changes of trends and behaviours. *Journal of Academic Library Management (AcLiM)*, 1(1), 43-54. <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/49630>
- Atencio-Paulino, J. I., Galarza-Caceres, D. N., Santivañez-Lazo, A. A., Huaman-Julian, L. K., Huaripata-Safora, M. M., & Condor-Elizarbe, I. R. (2023). Uso de técnicas de estudio basadas en evidencia científ-

- ca en estudiantes de medicina, Perú. *Medicina clínica y social*, 7(3), 202-209. <https://doi.org/10.52379/mcs.v7i3.326>
- Berondo, R. G., & De la Fuente, J. A. (2021). Technology exposure: its relationship to the study habits and academic performance of students. *Utamax: Journal of Ultimate Research and Trends in Education*, 3(3), 125-141. <https://doi.org/10.31849/utamax.v3i3.7280>
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160304>
- David, L., Biwer, F., Crutzen, R., & De Bruin, A. (2024). *The challenge of change: Understanding the role of habits in university students' self-regulated learning*. *Higher Education*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01199-w>
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public interest*, 14(1), 4-58. <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>
- Elizalde, A. (2017). *Hábitos de estudio*. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de: <https://www.studocu.com/co/document/fundacion-universitaria-tecnologico-comfenalco/introduccion-a-la-ingenieria-ambiental/habitos-estudio-apuntes-1-8-9/16986043>
- Getenet, S., Cante, R., Redmond, P., & Albion, P. (2024). Students' digital technology attitude, literacy and self-efficacy and their effect on online learning engagement. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00437-y>
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pauk, W. (2002). Book Review: How to Study in College. *Developmental Education: Policy and Practice*, 149.

- Poscia, A., Frisicale, E. M., Parente, P., Milia, D. I. L., Waure, C. D., & Pietro, M. L. D. (2015). Study habits and technology use in Italian university students. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*, 51, 126-130. DOI: 10.4415/ANN_15_02_10
- Sarabia Alcocer, B., & Can Valle, A. R. (2016). Estudio comparativo de técnicas y hábitos de estudio de los alumnos tutorados de las licenciaturas en medicina y gerontología de la Universidad Autónoma de Campeche. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(13), 483-496. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672016000200483&script=sci_arttext
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Zambrano, J., & Londoño, G. (2017). Study Habits And Mobile Devices. In *EDULEARN17 Proceedings* (pp. 10210-10213). IATED. DOI:10.21125/edulearn.2017.0932
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2