

# HÁBITOS DE ESTUDIO, EMOCIONALIDAD Y COGNICIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**Julio César Cañas Rojas**  
elatleta88@hotmail.com  
Universidad Nacional Experimental de la Seguridad  
Puerto Ordaz - Venezuela  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-5361-6783>

## RESUMEN

Este escrito reflexivo trata lo relacionado con, hábitos de estudio, emocionalidad y cognición en estudiantes universitarios, y se elaboró con el propósito de determinar la relación que existe entre esas tres categorías en el ámbito académico estudiantil considerando como escenario la Universidad Nacional Experimental de Guayana. Es así, que el estudio considera entre las perspectivas teóricas las de Vygotsky (1978), Bruner (2002) y Schunk (2012) siendo un escrito de tipo documental. En cuanto al enfoque analítico que orienta este escrito se hace uso de una estrategia metodológica hermenéutica, que se utiliza para abordar un examen detallado de las categorías en cuestión para realizar una interpretación reflexiva de las mismas, convirtiendo al ensayo en una investigación profunda y metódica para presentar una comprensión articulada del texto estudiado. Se concluye que, los hábitos de estudio tienen relación con las emociones en estudiantes del nivel superior emparentadas al propio tiempo con la cognición. Finalmente, se proponen una serie de ideas generales para motivar a estudiantes y docentes al desarrollo de los hábitos de estudio, la emocionalidad y los procesos cognitivos como factores clave dentro del ámbito educativo.

**Palabras Clave:** Hábitos de estudio, emocionalidad, cognición, estudiantes.

## STUDY HABITS, EMOTIONALITY, AND COGNITION IN UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

This reflective essay addresses topics related to study habits, emotionality, and cognition in university students, and was developed with the purpose of determining the relationship that exists among these three categories within the academic context of students, considering the National Experimental University of Guayana as the setting. In this way, the study incorporates the theoretical perspectives of Vygotsky (1978), Bruner (2002), and Schunk (2012), being a documentary-type essay. Regarding the analytical approach guiding this writing, a hermeneutic methodological strategy is used, which serves to conduct a detailed examination of the categories in question to provide a reflective interpretation of them, making the essay a thorough and methodical investigation aimed at presenting a well-articulated understanding of the studied text. It is concluded that study habits are related to emotions in higher education students, which in turn are connected to cognition. Finally, a series of general ideas are proposed to motivate students and teachers in the development of study habits, emotionality, and cognitive processes as key factors within the educational field.

**Keywords:** Study habits, emotionality, cognition, students.

## HÁBITOS DE ESTUDO, EMOCIONALIDADE E COGNIÇÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

### RESUMO

Este escrito reflexivo trata sobre hábitos de estudo, emocionalidade e cognição em estudantes universitários, e foi elaborado com o propósito de determinar a relação existente entre essas três categorias no âmbito acadêmico estudiantil, considerando como cenário a Universidade Nacional Experimental de Guayana. Assim, o estudo considera, entre as perspectivas teóricas, as de Vygotsky (1978), Bruner (2002) e Schunk (2012), sendo um escrito de tipo documental. Quanto à abordagem analítica que orienta este escrito, utiliza-se uma estratégia metodológica hermenéutica, que é utilizada para abordar um exame detalhado das categorias em questão, realizando uma interpretação reflexiva das mesmas, convertendo o ensaio numa investigação profunda e metódica para apresentar uma compreensão articulada do texto estudado. Conclui-se que os hábitos de estudo estão relacionados com as emoções nos estudantes do ensino superior, sendo também associados à própria cognição. Por fim, propõe-se uma série de ideias gerais para motivar estudantes e professores ao desenvolvimento dos hábitos de estudo, da emocionalidade e dos processos cognitivos como fatores-chave no âmbito educativo.

**Palavras-chave:** Hábitos de estudo, emocionalidade, cognição, estudantes.

**Recibido:** 10 de junio de 2025 | **Aceptado:** 22 de junio de 2025

## Introducción

**P**ara observar el progreso del aprendizaje en estudiantes universitarios, los hábitos de estudio, la emocionalidad y la cognición vienen a ser categorías muy importantes especialmente en ambientes educativos, psicológicos y de desarrollo humano, puesto que en conjunto representan el proceso integral de aprendizaje y desempeño interpersonal, el estudiar, por ejemplo, es un hábito que se asocia al crecimiento académico y personal, juntamente con factores como los sentimientos, creatividad, las emociones, voluntad e inteligencia, estos responden a obligaciones, competencias, afectos y valores que son puestos en práctica por el estudiante. Formar hábitos de estudios es un reto que debe ser asumido por educadores y educandos y los procesos relacionados con el proceso formativo del alumno, tal actividad es asumida en el camino hacia el aprendizaje, de esta manera inicia el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender, mediante una rutina de estudio en la universidad.

En definitiva la relación de la cognición y la emocionalidad con los hábitos de estudio reside en su interdependencia entre las mismas, en ese sentido se puede afirmar que la emoción afecta la cognición, es decir la motivación determina si la atención se mantiene o no; además la cognición afecta los hábitos, se puede aseverar que el conocimiento de las propias capacidades promueve la adopción de mejores estrategias de estudio; también los hábitos afectan las emociones, puesto que al disponer de buenos hábitos se camina hacia el éxito, reforzándose la autoestima y reduciéndose la ansiedad.

### Descripción del problema

En la actualidad los hábitos de estudio posibilitan un alto nivel de desempeño académico en la universidad, aspecto que engloba una rápida adquisición de saberes con la práctica diaria y gradual a mediano y largo plazo, esto comprende la organización del tiempo y las actividades de estudio, es decir, vienen a ser una serie de acciones cíclicas y persistentes en el tiempo, efectuadas por los estudiantes para optimizar sus procesos de aprendizajes y así poder obtener resultados académicos adecuados. Los hábitos, indica Huamani (2019) están referidos a

la disposición constante de establecer cierto tipo de conductas repetitivas, concernientes a ampliar el nivel académico de los alumnos

El hábito de estudio, es calificado como un factor básico del aprendizaje eficaz en el ámbito educativo, donde se enfatiza además a la motivación como un principio de rápido aprendizaje, sumado a ello también se considera la adquisición de habilidades cognitivas, conocimientos y la aplicación de los mismos en la vida cotidiana, como prácticas capaces de fortalecer la formación integral de los estudiantes, cuya eficacia educativa se ha visto traducida en las últimas pruebas PISA realizadas por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, 2024) y el Centro Nacional de Educación y Economía, (2022), donde indican que la calidad educativa está asociada con los hábitos y las emociones.

Esta afirmación del Centro Nacional de Educación y Economía (ob. cit.) se puede soportar en la neurociencia, la psicología del aprendizaje y la pedagogía, transformándose la visión educativa de un simple proceso cognitivo en un fenómeno integral, al considerar que la calidad educativa no trata solo de lo que se enseña, más bien de la capacidad del estudiante para gestionar el aprendizaje, es decir, autorregularse, así se puede hablar de eficiencia cognitiva cuestión que permite al estudiante utilizar sus recursos cognitivos de forma más óptima. En ese sentido se puede afirmar que las emociones no son un complemento de la calidad, más bien son un componente intrínseco de los procesos cognitivos razones por la cual la calidad educativa debe atender el bienestar emocional para optimizar el acceso al conocimiento.

De la misma forma la emocionalidad educativa viene a ser parte del resultado de la experiencia del estudiante, es decir, de las situaciones y vivencias positivas o negativas en el ámbito académico, que inciden en la percepción del educando acerca de seguir sus tareas universitarias de forma eficiente. La vida estudiantil demanda aprendizaje e internalización de conocimientos, donde por algunas razones o circunstancias se puede dar la pérdida del interés por parte del estudiante, aspecto que influirá negativamente en la motivación.

En cuanto al hábito de estudio Mondragón, Cardoso y Bobadilla (2017) indican que comprenden un comportamiento que se adquiere por observación y repetición, producto de ello se convierte en una forma de conducta automática que permanece en el plano de la cognición.

Los autores exponen que se contemplan dos etapas: la estabilidad y la formación. Respecto a esta última, viene a ser aquel espacio de tiempo en el cual se adquiere el hábito, y la estabilidad, comprende los momentos donde se realizan los actos de manera usual, sencilla y a nivel inconsciente. García (2019) alude que, durante la etapa de primaria, los alumnos reciben el hábito de estudio en su dimensión informal, y de forma progresiva a razón de que, no se puede dar la enseñanza directamente por el docente por situaciones de tiempo y de contenido curricular.

En esta forma de entender los hábitos de estudio y la motivación educativa indican Salavera y Usán (2018) es parte del punto de partida, dirección y permanencia de un determinado comportamiento para alcanzar los logros académicos, en ese sentido la emocionalidad se caracteriza por consolidar parte del desempeño de los estudiantes, siendo así la motivación viene a ser el accionar que fortalece la persistencia de una conducta. En el sentido de los aspectos emocionales Rodríguez, Arteaga y Castillo (2024) indican que:

*La carencia de educación emocional en los docentes puede acarrear problemas significativos. Por ejemplo, la desconexión emocional puede generar un ambiente de aprendizaje desmotivador, y la falta de adaptabilidad afecta la respuesta a las necesidades cambiantes de los estudiantes. Promover estas competencias no solo mejora la calidad de la enseñanza, sino que también contribuye a un ambiente educativo más enriquecedor y favorable para el desarrollo integral de los estudiantes.*

(p. 246)

Atendiendo a lo indicado sobre la desconexión emocional de las teorías, los hábitos de estudio deben ser incorporados en los estudiantes desde temprana edad, a largo plazo, los beneficios motivacionales deben introducirlos de forma estable, permitiendo que ellos tengan espacios de uso académico positivo, lo cual le facilitará los tiempos de estudio, que son de importancia y que pueden verse reflejados en el desempeño universitario de forma positiva. Indica Vilches (2019) que las rutinas de estudio son acciones que se deben planificar con base a los tiempos disponibles, consolidando un calendario individual con una serie de actividades donde se puedan visualizar de forma concreta sobre las tareas a realizar.

Así como existen hábitos de estudio positivos para la formación académica y crecimiento personal de un educando, también coexisten los hábitos negativos, los cuales son recurrentes a la hora de estudiar. Conforme a lo indicado Rodríguez, Arteaga y Castillo (2024) señalan que la emocionalidad en el aula viene a ser un punto de partida para que los estudiantes alcancen sus metas trazadas, y la cognición vendría a ser el estímulo personal o social que experimentan los educandos para alcanzar sus propósitos académicos. Las reacciones puede ser la obtención de buenas calificaciones, alguna recompensa o reconocimiento dentro de la institución educativa. En definitiva, la motivación a su vez estimularía la sostenibilidad de un buen hábito de aprendizaje, que, al ser una conducta repetitiva, necesitaría de buenos incentivos por parte del docente para permanecer en el tiempo.

En este sentido y teniendo en cuenta el contexto de la Universidad Nacional Experimental de Guayana (UNEG), se considera de suma importancia hablar sobre los hábitos de estudio, la emocionalidad y la motivación en el alumnado a nivel de la Educación Universitaria, en dicha institución se manifiestan diversas realidades educativas, estudiantes que demuestran compromisos en un área determinada, suelen presentar las mismas responsabilidades en todas las áreas, así como aquellos que se califican medianamente en algunas asignaturas.

A causa de ello se considera de relevancia en este escrito analizar los hábitos de estudio, la emocionalidad y la cognición desde una perspectiva teórica, y así proponer algunos lineamientos básicos para sus buenas prácticas en la vida académica universitaria, desarrollo que es considerado de suma importancia para apoyar a los estudiantes en la superación de su quehacer académico y que puedan desempeñarse exitosamente.

## Perspectiva teórica

En este punto relacionado con la perspectiva teórica de este ensayo, se contempla la conceptualización de los hábitos de estudio, la emocionalidad y la cognición, con el fin de ordenar las categorías que son de vital importancia dentro de este escrito.

### Hábitos de estudio

Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2025) el término hábito hace referencia a un modo

especial de proceder o conducirse en algo, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originado por tendencias instintivas, el estudio significa el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo. En sentido similar a lo señalado para Hernández (2012) el hábito de estudio, es un factor importante en la existencia de los estudiantes, al comprender puntos persistentes los cuales suelen ser aplicados de forma inconsciente, así el hábito necesita de tres pautas de accionar: saberes, capacidades y deseos.

En atención a lo indicado y dando continuidad a las ideas para Pilalumbo y Mayorga (2024) el hábito de estudio, se refiere a la manera en que un sujeto controla de manera cotidiana su labor académica, siendo la frecuencia normal de enfatizar el aprendizaje constante, esto comprende la manera como el estudiante distribuye su tiempo, administra sus técnicas, métodos y espacio concreto, direccionado sus maneras de estudiar. En sentido similar a lo indicado se tiene lo desarrollado por Sigchos (2018) quien, al exponer sobre los hábitos de estudio, indica que contemplan la cadena de comportamientos y quehaceres que son adquiridos por aquellas prácticas repetitivas, es decir que comprende la repetición de actividades, así mientras más se repita una acción determinada, el estudiante internaliza un hábito y realiza su práctica a diario formándose así una rutina formativa.

### Formación de hábitos de estudio

Para formar un hábito de estudio, el estudiante debe estar motivado a alcanzar sus propósitos y el proceso de enseñanza y aprendizaje debe ser constantes y aplicado. Por su parte Vásquez (2016) menciona que el desarrollo de la autonomía, el refuerzo positivo por parte de los docentes y otros compañeros son algunos de los factores determinantes en la construcción de las prácticas académicas. El estudiante replicará permanentemente la conducta adquirida de sentarse a estudiar y cada vez se tornará más autónomo y colaborativo.

Para lograr crear hábitos de estudio, Jiménez y Molina (2019) afirman que es necesario recurrir a métodos cognitivos como por ejemplo la repetición constante, además es importante mantener una relación positiva entre estudiantes y docentes, además señalan que para crear buenas prácticas para estudiar se recomienda:

- Establecer una práctica consciente y permanente para poder crear conductas adecuadas.

- Cumplir con los horarios establecidos para estudiar.
- El tiempo de estudio debe ser calculado para evitar el agotamiento por los excesos.
- Destinar un ambiente adecuado, silencioso y cómodo que permita la concentración, considerando que los hábitos de estudio se forman a través de la repetición y la práctica constante de comportamientos relacionados con el proceso de aprendizaje.

Seguidamente, se indican algunas de las características desarrolladas por Córdova (2019) donde pueden observarse los hábitos de estudio, emocionalidad y cognición, se tiene:

- Conciencia y entendimiento: los estudiantes lo primero que necesitan es comprender la importancia de establecer hábitos de estudio efectivos, para mejorar su desempeño académico y alcanzar las metas educativas. Esta conciencia puede emerger a través de la orientación del docente y otros compañeros, así como también de sus experiencias personales al darse cuenta de las ventajas y beneficios de tener buenos hábitos de estudio.
- Establecimiento de propósitos: es fundamental que los estudiantes establezcan metas claras y alcanzables relacionadas con su desempeño académico. Estos propósitos pueden incluir la mejora en las calificaciones esperadas, comprender mejor el material por estudiar, completar tareas a tiempo, entre otros. Implementar metas proporciona un sentido y dirección para el desarrollo de buenos hábitos de estudio.
- Práctica deliberada: los estudiantes necesitan practicar de manera consciente, regular y sistemática los materiales académicos, tomar apuntes, hacer ejercicios, leer y escribir. La práctica repetida de las tareas ayuda en la consolidación de los hábitos de estudio, mejorar la eficacia del aprendizaje y el control de las emociones.
- Autoevaluación y ajuste: es importante orientar a los estudiantes para que se autoevalúen regularmente sobre sus hábitos de estudio, si están funcionando bien y cuáles necesitan mejorar. Basándose en esta evaluación pueden controlar sus emociones, ajustar sus estrategias de estudio y maximizar su eficacia.
- Persistencia y consistencia: La formación de hábitos de estudio requiere tiempo, persistencia y esfuerzo. Los estudiantes deben ser perseverantes y consistentes en su práctica para alcanzar la habitualidad académica, incluso cuando se enfrenten a desafíos, retos y contratiempos. La perseverancia es una de las claves para desarrollar hábitos sólidos y que permanezcan en el largo plazo.
- Recompensas y refuerzos: la necesidad de celebrar los logros y progresos en el desarrollo de hábitos de estudio, esto puede motivar a los estudiantes a seguir adelante y reconocerlos como un factor de importancia académica. Las recompensas son factores emocionales que pueden ser tanto intrínsecas como, por ejemplo, sentirse satisfecho con el progreso personal o extrínsecas identificadas por ejemplo con elogios de los padres, docentes y compañeros.

En definitiva, los hábitos de estudio se forman a través de la práctica constante, la autoevaluación, persistencia y la consistencia en el tiempo, siendo un proceso gradual que requiere esfuerzo y dedicación por parte del estudiante, que pueden conducir a mejoras significativas en el desempeño académico y en la capacidad de aprendizaje. Formar el hábito de estudio comprende desafíos que asume la familia, profesorado, compañeros de clase, especialistas y psicólogos y la totalidad de las personas que se asocian al aprendizaje de los alumnos, esta responsabilidad es asumida para el desarrollo de los aprendizajes, de esta manera se comienza a gestionar las emociones y la capacidad para poder aprender.

El hábito de estudio es el puente para conseguir el progreso en la internalización de saberes a lo largo de toda la vida, siendo así el estudiar comprende que es un paso para el crecimiento personal, donde se proporciona un progreso armonioso con la inteligencia, voluntad y creatividad, en función a ello, se van desarrollando habilidades y destrezas, afectos, apegos, actitudes, conductas y valores morales de los estudiantes.

### La emocionalidad en el aprendizaje

Para hablar de la emocionalidad es necesario en un primer momento hacer referencia a la motivación, Palma y Sánchez (2023) la definen como un conjunto de cogniciones

que expresan los actos de una persona, o la interpretación de los motivos por los que una persona actúa, impulsado por miedos, deseos, pensamientos, sentimientos, necesidades, impulsos y creencias. La motivación es la fuerza que emerge de una necesidad y que conduce a una acción que se puede denominar conducta instrumental u operante, para obtener un incentivo que disminuye la pulsión y satisface la necesidad. En función de lo indicado la motivación viene a ser entonces, como un impulso que de forma permanente influye en el organismo siempre moviéndolo.

Entre los tipos de motivación se identifican según Vargas y Ocaña (2019) la extrínseca, que hace referencia a un tipo de motivación donde se identifican los motivos que conducen a una persona a realizar una determinada actividad que está situada fuera de la misma, es decir, que están sujetos a contingencias o factores externos. Para esta forma de motivación los incentivos sean positivos o negativos son externos, y se encuentran fuera del control del sujeto, en ese sentido, se conciben como parte de esta motivación todos aquellos tipos de recompensas que se obtienen o se otorgan al realizar una tarea determinada.

Los motivadores extrínsecos según Schunk (2012) se pueden definir como aquel tipo de medio utilizado para obtener un fin, es decir, cuando a una persona solamente le importa el fin en sí mismo y las consecuencias de efectuar la actividad en cuestión. Además, se tiene la motivación intrínseca la cual indican Deci y Ryan (2020) es aquella que se desarrolla desde el interior del sujeto, el realizar la actividad en sí misma desde adentro de la persona, por ejemplo, si un estudiante está realizando una actividad totalmente motivado por el aprendizaje, la motivación es intrínseca al ser generada al realizarse la actividad en sí misma. Vista así según Schunk (ob. cit.) este tipo de motivación se puede entender como un comportamiento estimulado por un deseo interno que permite la autorregulación del sujeto, en otras palabras, es la estimulación para realizar un determinado tipo de comportamiento controlado y que nace desde el interior de la propia persona.

Para continuar con el desarrollo se consideran las apreciaciones de Schunk (ob. cit.) respecto a la motivación educativa, la cual examina la focalización que el estudiante hace de su propio aprendizaje debido a las prácticas realizadas y comprendidas por él mismo, este interés por aprender puede ser adquirido, mantenerse o incremen-

tarse a través del tiempo con base a factores extrínsecos o intrínsecos que acontecen en su contexto emocional. Esto según Schunk (ob. cit.) se debe a las diferencias de lo conocido tradicionalmente como motivación en las aulas de clases, aspecto que contempla las estrategias utilizadas por el docente para que los alumnos se sientan motivados a aprender un tema específico previsto en el programa de las asignaturas.

Por otro lado, la motivación educativa según lo indicado por La Rosa (2015) se puede entender, como la relación que tiene el estudiante con los miembros de la institución donde estudia y hacia las tareas que le son asignadas. Cuando un educando desarrolla una actitud positiva para aprender, activa las conductas y comportamientos necesarios para alcanzar los objetivos del aprendizaje, descubriendo progresivamente conocimientos, acciones e ideas que le interesa para su formación. Así el alumno motivado pondrá en marcha estrategias eficaces para conseguir el mejor resultado posible, manteniendo su implicación en ello. De allí la importancia que durante el proceso de intervención educativa por parte del docente se deben tomar en consideración los elementos motivacionales como cognitivos que se hacen presentes, considerando como supuesto esencial que la disposición del alumno por aprender influye de manera directa en su funcionamiento cognitivo y éste influye al mismo tiempo en su motivación a aprender.

Atendiendo a lo dicho se puede considerar según Serrano (2020) que las emociones son fenómenos de carácter cognitivo, que tienen sentido en términos sociales y educativos, que se clasifican en positivas cuando son acompañadas de sentimientos agradables y significa que lo ocurrido es beneficioso para la persona, como son por ejemplo la felicidad y el amor; también pueden ser negativas cuando se acompañan de sentimientos desagradables y se perciben como una situación de incomodidad, como el miedo, ansiedad, ira, tristeza; o neutras cuando no se asocian a ningún sentimiento.

La educación de la afectividad y la emocionalidad, refieren Pérez y Gómez (2018) debe ser considerada como una condición primaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante, por cuanto se constituye en parte de un proceso continuo y permanente para alcanzar el desenvolvimiento de las capacidades emocionales como factores primordiales, para alcanzar el desarrollo integral de la persona, facilitándole al individuo apropiarse del co-

nocimiento para mejorar su calidad educativa, así como su capacidad de comunicarse, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones adecuadas, planificar su vida educativa, realzar su autoestima y desarrollar una actitud positiva ante la vida.

Por estas razones, la sociedad en su conjunto y en particular los modelos educativos dominantes, deben tomar consciencia de la importancia de incluir dentro del proceso de enseñanza la formación de los estudiantes en la educación emocional, la misma debería ser implementada de forma gradual debido a lo complejo de su estructura, y porque requiere de un esfuerzo de comprensión por parte de los educandos y educadores, aspecto que revela su acercamiento a la metacognición. Es bueno considerar que dentro de la perspectiva de los hábitos de estudio se ha inclinado a resaltar los aspectos cognitivos por encima de los emocionales, incluso para los docentes estos dos aspectos deben ser considerados por separado; sin embargo, esto no es conveniente si se espera alcanzar un desarrollo integral del educando, a su vez, se debe considerar el papel del educador y cómo las emociones propias y de los estudiantes, deben ser tomadas en cuenta en el acto pedagógico.

### **La cognición como factor educativo**

Para dar continuidad a las ideas centrales de este escrito, se considera importante el desarrollo de la cognición dentro de la perspectiva educativa, desde donde se puede afirmar de acuerdo con Restrepo (2018) que el contacto que se establece con el entorno se produce a través de nuestros sentidos, los cuales funcionan entrelazados a una serie de procesos cognitivos que organizan la información que viene del ambiente. Considerando que a través de las acciones externas se pueden manipular los objetos, los procesos cognitivos son acciones internas que permiten codificar la información del contexto y representarla, es decir, organizar la información externa en un plano interno; transformándola, codificándola, sintetizándola, elaborándola, almacenando y recuperando la misma. Atenas, Díaz y Bustos (2019) indican que es todo un conjunto de procesos u operaciones mentales que la ciencia les denomina cognición, siendo una capacidad que tiene el sujeto de procesar información, procesamiento que depende de las necesidades, experiencias, expectativas y valores de las personas.

Las técnicas de diferentes tipos y en particular los signos e instrumentos semióticos, según Antuñano y Manzanares (2021) funcionan como mediadores entre el sujeto con el ambiente, y se encargan de moldear parte del desarrollo cognitivo, siendo estos mediadores semióticos, quienes configuran las representaciones mentales, existiendo muchos tipos de estas que involucran un sistema de memoria en particular. Según los autores indicados se cuenta con representaciones mentales de sonoridad, visualización, espaciales, miméticas, de palabras escritas, objetos, conceptos y teorías. Además, se cuenta con representaciones mentales cognitivas complejas que implican esquemas, es decir un tipo de estructura cuyos componentes se definen al entrar en relación con el contexto inmediato.

Las representaciones mentales para Camargo y Hernández (2016) no todo el tiempo son explícitas o conscientes, sino que pueden también funcionar de forma implícita, es decir no consciente, en ese sentido para construir dichas representaciones de la mente el sistema cognitivo dispone de una serie de mecanismos que se denominan funciones ejecutivas, que encargan de autorregular la actividad mental y gestionar los recursos disponibles, entre los que se encuentran la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva como también el control inhibitorio y la planificación.

En correspondencia con lo indicado la memoria de trabajo según Saeteros y Rodas (2021) se encarga de activar algunas de las representaciones que están almacenadas en algunos de los sistemas de memoria y mantenerla movilizada mientras resulte necesario, para de ser necesario modificarla y relacionarla con otras representaciones contenidas en ella, dando sentido a las ideas. Esta memoria se encarga de regular la actividad cognitiva y controla la atención, para mantenerla focalizada y cuando se hace necesario el cambio de foco, suprimiendo o inhibiendo recursos que se activan y son innecesarios para la tarea que se está efectuando, junto con otros mecanismos que trabajan simultáneamente, por ejemplo, el control inhibitorio, uno de los principales mecanismo a nivel cognitivo, se encarga de suprimir las respuestas automáticas o impulsivas a nivel sensorio, motor, afectivo o representacional, esto ayuda al sujeto a seguir con las tareas a pesar de la existencia del ruido molesto o de una interrupción imprevista.

Continuando con el tema cognitivo otras funciones ejecutivas complementarias es la flexibilidad cognitiva,

Rubiales, Bakker y Urquijo (2013) refieren que las mismas permiten al individuo realizar un cambio de perspectiva o transformar el foco de atención en la tarea realizada, efectuando los ajustes necesarios o exigencias de la misma que van variando, incluso en la planificación, que es la habilidad requerida para realizar una labor controlando una secuencia de pasos hasta alcanzar un objetivo y culminarla exitosamente aspecto que es aplicable en los hábitos de estudio repercutiendo en la emocionalidad.

Ahora bien, los estudios indican que el sistema cognitivo humano tiene una capacidad restringida para el uso de esos procesos, Froufe, Sierra y Ruiz (2009) refieren que varias de las dificultades que se ubican en la realización de acciones complejas tienen que ver con esa limitación, expresan los autores que la economía cognitiva se activa, cuando cierta cantidad de procesos se automatizan, disminuye la demanda de recursos cognitivos, que quedan liberados y se pueden utilizar en otro tipo de procesos que presentan mayor dificultad para el sujeto. En muchos de los casos, indican Froufe, Sierra y Ruiz (ob. cit.) el éxito en la realización de una tarea depende del paso del procesamiento controlado al procesamiento automatizado, situación que afecta positivamente la conducta de la persona al sentir que alcanzó la curva de aprendizaje a nivel de experto. Por ejemplo, cuando se aprende a leer fluidamente o se efectúa un hábito de estudio muy bien, para esos casos la automatización significa el reconocimiento inmediato de palabras y acciones que libera recursos cognitivos que pueden ser utilizados en otros procesos.

Tomando en consideración la complejidad de los procesos, Bielich (2021) describe que las corrientes tradicionales solían establecer una manifiesta distinción entre los procesos cognitivos básicos y los denominados complejos. Según el autor:

*Los básicos en esta perspectiva incluyen: sensación, percepción, atención, y memoria. Y en los complejos se incluía al lenguaje, al pensamiento y a la inteligencia. Esta categorización era algo vaga; dentro de la categoría pensamiento, por ejemplo, entraba todo lo que incluye dudar, razonar, imaginar, valorar y opinar.*

(p.19)

Desde la teoría sociocultural, que estudia la cognición en relación con el contexto y con el lenguaje en atención a Vygotsky (1978) y Bruner (2002) existen diferencias

entre los procesos inferiores y superiores, al considerar que los primeros son comunes entre los seres vivos y son la base donde se asientan los superiores, permitiendo la constitución de un mundo estable de percepciones constantes, que maduran de forma independiente a las condiciones culturales, un prototipo de estos procesos son la percepción y la atención. En el caso de los superiores están vinculados específicamente a los seres humanos y se desarrollan bajo la mediación de la cultura y el lenguaje. Tienen lugar primero intersubjetivamente, entre personas, hasta internalizarse como procesos intrasubjetivos dentro de la persona (Vygotsky, 1978).

Seguidamente, se presentan algunas ideas generales para promover los hábitos de estudio, la emocionalidad y la cognición en estudiantes universitarios, orientadas por los aspectos teóricos desarrollados, considerando que son aspectos relacionadas con los procesos de enseñanza y aprendizaje congruentes con aspectos que rodean al mundo educativo. La manera de abordar estos temas influye en la disposición y forma de comprenderlos, por este motivo, es necesario observar las estrategias y métodos que están en su contexto, a la hora de pensar en los hábitos se recomienda siempre subrayar las ideas relevantes del tema para lograr su comprensión definitiva.

#### **Lineamientos estratégicos para fomentar hábitos de estudio, emocionalidad y cognición en estudiantes universitarios**

Estos lineamientos están sustentados en la literatura especializada en cognición, motivación y hábitos de estudio (Bruner, 2002; Córdova, 2019; Deci y Ryan, 2020). Su objetivo es optimizar las prácticas del estudiante en sus procesos de aprendizaje (tareas, lecturas y actividades requeridas) para impulsar su avance académico:

- Planificación Académica Realista: diseñar un horario y un plan de estudios real y contextualizado para orientar las acciones (Mondragón et al., 2017). Esto implica distribuir el tiempo de forma equilibrada, contemplar las metas esperadas y asignar pausas de descanso (el Método Pomodoro), lo cual ayuda a mitigar la procrastinación (Vázquez, 2016).
- Acondicionamiento del Ambiente: establecer un área de estudio que se adapte a las necesidades personales, asegurando tranquilidad y la iluminación adecuada. Un entorno propicio es fundamental para favorecer la concentración y el rendimiento cognitivo (Sigchos, 2018).

- Rutina de Repaso y Metacognición: desarrollar el hábito de tomar notas y repasar regularmente. El uso de resúmenes y el resaltado de palabras clave son técnicas que facilitan la retención y promueven la metacognición (Bielich, 2021; Saeteros y Rodas, 2021).
- Participación Activa en Clase: fomentar la intervención activa mediante la realización de preguntas y la colaboración con compañeros. La interacción es crucial para la construcción social del conocimiento (Vygotsky, 1978).
- Aprendizaje Significativo: aplicar el conocimiento adquirido a situaciones reales y contextualizadas para facilitar la comprensión y el aprendizaje significativo (Camargo y Hernández, 2016).
- Bienestar Físico y Mental: promover una buena salud que incluya descanso suficiente, alimentación adecuada y ejercicio. Estos hábitos optimizan las funciones cognitivas y emocionales (Palma y Sánchez, 2023; Pérez y Gómez, 2018).
- Gestión de Distracciones: minimizar el uso de dispositivos digitales no relacionados con el estudio para mantener la atención enfocada en los aprendizajes (Rubiales, Bakker y Urquijo, 2013).
- Cultivo de la Motivación: inspirar la motivación extrínseca e intrínseca mediante recompensas propias y externas, siguiendo los principios de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2020; Vargas y Ocaña, 2019).

Estos lineamientos integran componentes cognitivos y emocionales esenciales que fortalecen el desarrollo de hábitos de estudio prácticos y efectivos en el alumnado. Es fundamental destacar que no son acciones aisladas, sino que operan de manera interconectada y sinérgica.

La planificación, el repaso y la metacognición (componentes cognitivos) solo logran ser consistentes si están respaldados por una adecuada motivación, gestión del bienestar y control de las emociones (componentes emocionales). La interacción exitosa de estas dos áreas es lo que, finalmente, consolida el hábito de estudio. Esta aproximación holística contribuye directamente al establecimiento de un aprendizaje colaborativo, complejo y sostenible en el tiempo.

## Consideraciones finales

Se evidencia que la labor docente en la Educación Universitaria es central para la consolidación de hábitos

de estudio. Este proceso requiere la estructuración de planes de estudio flexibles y motivacionales que permitan al estudiante internalizar los conocimientos y proyectar su crecimiento profesional de manera adecuada a las exigencias curriculares.

Esta optimización curricular se fundamenta en la claridad, por lo que resulta esencial fijar metas de aprendizaje y organizar la distribución de contenidos y el tiempo de dedicación en el horizonte académico (diario, semanal o mensual).

La gestión institucional debe reconocer la incidencia directa de los hábitos de estudio en la motivación del alumnado. Esto implica la necesidad de invertir en programas de desarrollo y capacitación dirigidos tanto a docentes como a estudiantes para fortalecer la motivación educativa hacia el estudio.

La evaluación de las tareas no debe verse solo como una calificación, sino como un indicador de la motivación educativa y la continuidad académica. Por lo tanto, se enfatiza la importancia de generar espacios de reflexión y asesoría que permitan al estudiante internalizar la importancia de sus deberes.

## Recomendaciones

Promover dentro del proceso educativo universitario el fortalecimiento integral de los hábitos de estudio a través de planes motivacionales y una estimulación adecuada, facilitando la internalización óptima de los conocimientos.

Desarrollar planes de estudio estructurados que permitan orientar al estudiante de forma efectiva, fijando metas claras que aspira a alcanzar y organizando los contenidos y los tiempos de dedicación necesarios.

Impulsar la definición de objetivos y estrategias de estudio diseñadas para conectar con los intereses prioritarios del estudiante, desglosando las metas mayores en retos más pequeños y manejables.

Ejecutar programas de formación (capacitaciones y talleres) dirigidos a docentes y estudiantes, orientados a mejorar la motivación educativa al estudio y al manejo de hábitos, reconociendo su impacto directo en el desempeño.

Establecer mecanismos de seguimiento del desarrollo cognitivo y el cumplimiento de tareas, utilizando los resultados como herramientas de diagnóstico motivacional. De igual modo, crear sistemáticamente espacios reflexivos y asesorías para afianzar el compromiso académico.

## Referencias

- Atenas, T., Díaz, E. y Bustos, J. (2019). *Cognición Social: Conceptos y Bases Neurales*. [Artículo en línea]. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272019000400365&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272019000400365&script=sci_arttext). [Consultado: 2025, mayo 25].
- Antuñano, J. y Manzanares, J. (2021). *Lenguaje y Cognición*. [Libro en línea]. Disponible en: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://spainshobo.net/html/user\\_data/detalle/191052detalle.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://spainshobo.net/html/user_data/detalle/191052detalle.pdf). [Consultado: 2025, mayo 25].
- Bielich, A. (2021). *Procesos cognitivos básicos y superiores*. [Artículo en línea]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d17399bb-127f-4981-bd41-f7f9c473ecb4/content>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- Bruner, J. (2002). *Acción, pensamiento y lenguaje*. Madrid: Alianza Editorial.
- Camargo, C. y Hernández, A. (2016). *Función simbólica y representaciones mentales. Un enfoque desde el lenguaje*. [Artículo en línea]. Disponible en: <http://riai.jimdo.com/>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- Centro Nacional de Educación y Economía. (2022). [Documento en línea]. Disponible en: <https://news.microsoft.com/es-xl/tag/centro-nacional-para-la-educacion-y-la-economia/>. [Consultado: 2025, mayo 22].
- Córdova, P. (2019). *Hábitos de estudio y procrastinación académica*. [Artículo en línea]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/335206086\\_Habitos\\_de\\_estudio\\_y\\_procrastinacion\\_academica\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_en\\_Lima\\_Norte](https://www.researchgate.net/publication/335206086_Habitos_de_estudio_y_procrastinacion_academica_en_estudiantes_universitarios_en_Lima_Norte). [Consultado: 2025, mayo 24].
- Deci, E. y Ryan, M. (2020). *Teoría de la autodeterminación: La motivación intrínseca y extrínseca*. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://www.ejemplo.com/teoria-autodeterminacion>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- Froufe, M., Sierra, B., y Ruiz, M. (2009). *El inconsciente cognitivo en la psicología científica del siglo XXI*. [Artículo en línea]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Benjamin-Diez/publication/239541003\\_El\\_'Inconsciente\\_Cognitivo'\\_en\\_la\\_psicologia\\_cientifica\\_del\\_S\\_XXI/links/5b30ac01aca2720785e3d2c6/El-Inconsciente-Cognitivo-en-la-psicologia-cientifica-del-S-XXI.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Benjamin-Diez/publication/239541003_El_'Inconsciente_Cognitivo'_en_la_psicologia_cientifica_del_S_XXI/links/5b30ac01aca2720785e3d2c6/El-Inconsciente-Cognitivo-en-la-psicologia-cientifica-del-S-XXI.pdf). [Consultado: 2025, mayo 25].
- García, G. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico*. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/833>. [Consultado: 2025, mayo 23].
- Hernández, H. C. (2012). *Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos*. *Revista de la educación superior*.
- Huamani, F. (2019). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico en el área de matemática en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa N° 40054*. [Tesis en línea]. Disponible en: <https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7638/TESIS%20EDILBERTO%20HUAMAN%3%8D%20HUAMANI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [Consultado: 2025, mayo 22].
- Jiménez, A. y Molina, L. (2019). *Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior*. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Asociaci%C3%B3n-entre-motivaci%C3%B3n-y-h%C3%A1bitos-de-estudio-en-Jim%C3%A9nez-Reyes-Molina/abb1a000baa2d36a80fcd4ec7538d6ec618fa39e?p2df>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- La Rosa, C. (2015). *Perspectiva de la motivación en estudiantes universitarios para el logro de metas académica*. [Artículo en línea]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/http://www.servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art16.pdf>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- Mondragón, A. Cardoso, J. y Bobadilla, B. (2017). *Hábitos de estudio y rendimiento académico*. [Artículo en línea]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672017000200661](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672017000200661). [Consultado: 2025, mayo 23].
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (OECD, 2024). [Documento en línea]. Disponible en: <https://www.oecd.org/en/about.html>. [Consultado: 2025, mayo 22].
- Palma, O. y Sánchez, J. (2023). *Educación emocional y bienestar docente: los maestros como modeladores emocionales*. [Libro en línea]. Disponible en: [https://simehbucket.s3.amazonaws.com/miscfiles/9789587466126\\_8qnwjhn9.pdf](https://simehbucket.s3.amazonaws.com/miscfiles/9789587466126_8qnwjhn9.pdf). [Consultado: 2025, mayo 25].
- Pérez, A. y Gómez, R. (2018). *La importancia de la emocionalidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. [Artículo en línea]. Disponible en: <http://www.emocionalidadeducativa.com/perez-gomez2018>. [Consultado: 2025, mayo 24].
- Pílalumbo, S. y Mayorga, M. (2024). *Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes*. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9314986.pdf>. [Consultado: 2025, mayo 23].
- Real Academia Española. (2025). [Diccionario en línea]. Disponible en: <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>. [Consultado: 2025, mayo 23].

- Restrepo, J. (2018). Cognición corporeizada, situada y extendida: una revisión sistemática. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6796566>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- Rodríguez, J., Arteaga, A. y Castillo, K. (2024). La emocionalidad en el aula. [Documento en línea]. Disponible en: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://astraeditorialshop.com/wp-content/uploads/2025/01/3\\_3-La-emocionalidad-en-el-aula.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://astraeditorialshop.com/wp-content/uploads/2025/01/3_3-La-emocionalidad-en-el-aula.pdf). [Consultado: 2025, abril 25].
- Rubiales, J., Bakker, L. y Urquijo, S. (2013). Estudio comparativo del control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva. [Artículo en línea]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/34.pdf>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- Saeteros, D. y Rodas, J. (2021). Actualización de la memoria de trabajo: una revisión. [Artículo en línea]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Rodas2/publication/357279525\\_Actualizacion\\_de\\_la\\_memoria\\_de\\_trabajo\\_una\\_revision/links/61c479b58bb20101842fa2c6/Actualizacion-de-la-memoria-de-trabajo-una-revision.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Rodas2/publication/357279525_Actualizacion_de_la_memoria_de_trabajo_una_revision/links/61c479b58bb20101842fa2c6/Actualizacion-de-la-memoria-de-trabajo-una-revision.pdf). [Consultado: 2025, mayo 25].
- Salavera, C. y Usán, P. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. [Artículo en línea]. Disponible en: [doi:http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123](http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123). [Consultado: 2025, mayo 22].
- Serrano, J. (2020). Emociones y aprendizaje: un enfoque integral para la educación. [Artículo en línea]. Disponible en: <http://www.emocionesyaprendizaje.com/serrano2020>. [Consultado: 2025, mayo 24].
- Sigchos, V. (2018). Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes de educación general básica. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/3733f1f2-601e-4642-9a6e-84f83ffe3b99>. [Consultado: 2025, mayo 23].
- Schunk, H. (2012). Teorías de Aprendizaje. [Libro en línea]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fundasira.cl/wp-content/uploads/2017/03/TEORIAS-DEL-APRENDIZAJE.-DALE-SCHUNK>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- Vargas, E. y Ocaña, M. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca en el estudiante. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlanter/2019/09/motivacion-extrinseca-intrinseca.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlanter1909motivacion-extrinseca-intrinseca>. [Consultado: 2025, mayo 25].
- Vázquez, R. (2016). Procrastinación en alumnos de preparatoria. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://altamira.cut.edu.mx/assets/archivos/articulos/58e30c3433f41-2.PROCRASTINACION%CC%81N%20EN%20ALUMNOS%20DE%20PREPARATORIA.pdf>. [Consultado: 2025, mayo 2023].
- Vygotsky, L. (1978). El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. [Libro en línea] Disponible: [bibliopsi.org/.../Vygotski%20%20-%20El%20desarrollo%20de%20los%20procesos%20](http://bibliopsi.org/.../Vygotski%20%20-%20El%20desarrollo%20de%20los%20procesos%20). [Consultado: 2025, mayo 25]
- Vilches, P. (2019). La importancia de crear hábitos de estudio en los niños. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://www.clinicavespucio.cl/ninos/la-importancia-de-crear-habitos-de-estudio-en-losninos/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20estudio%20promueven, en%20relaci%C3%B3n%20con%20sus%20capacidades>. [Consultado: 2025, mayo 22].

# Copérnico