



Hábitos de estudio en estudiantes universitarios antes y durante el aislamiento social: una revisión de literatura

Study habits in college students before and during social isolation: a literature review

Hábitos de estudo em estudantes universitários antes e durante o isolamento social: uma revisão da literatura

ARTÍCULO DE REVISIÓN



Dante Jesús Jacobi Romero 

djacobi2002@yahoo.com

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i40.1188>

Artículo recibido 3 de marzo 2025 | Aceptado 17 de abril 2025 | Publicado 3 de octubre 2025

RESUMEN

Con la aparición del COVID-19 y las medidas sanitarias dispuestas, se adoptó la modalidad no presencial en entornos virtuales, cambiando disruptivamente la enseñanza. El objetivo del artículo es revisar de manera sistemática de la literatura sobre hábitos de estudio, antes y durante la pandemia por COVID-19. La metodología utilizada consiste en una revisión sistemática de la literatura, a través de búsqueda de artículos en SCOPUS (2017 al 2023), y Mendeley, se seleccionó 8 artículos originales con el método PRISMA. Los resultados indican que, entre los países con problemas en los hábitos de estudio, se encuentra México (calidad sueño: 66.7%), Perú, (estrés académico: 57.6%), Reino Unido (problemas adaptativos de aprendizaje en línea 42%), finalmente, Arabia Saudita (sin repaso antes de los exámenes: 54%); además antes de la pandemia los estudiantes tenían un nivel alto de actividad física (53.3%). Se concluye que el cambio de paradigma educativo por COVID-19, generó un impacto negativo en los hábitos de estudio, que hizo necesario fortalecerlos.

Palabras clave: Residentes; Entrenamiento; Enseñanza en línea; Recursos; Psiquiatría

ABSTRACT

With the emergence of COVID-19 and the health measures in place, distance learning was adopted in virtual environments, disrupting teaching. The objective of this article is to systematically review the literature on study habits before and during the COVID-19 pandemic. The methodology used consists of a systematic literature review, searching for articles in SCOPUS (2017 to 2023) and Mendeley. Eight original articles were selected using the PRISMA method. The results indicate that among the countries with study habits problems are Mexico (sleep quality: 66.7%), Peru (academic stress: 57.6%), the United Kingdom (adaptive learning problems online: 42%), and Saudi Arabia (no review before exams: 54%). Furthermore, before the pandemic, students had a high level of physical activity (53.3%). It is concluded that the educational paradigm shift due to COVID-19 had a negative impact on study habits, making it necessary to strengthen them.

Key words: Residents; Training; Online Teaching; Resources; Psychiatry

RESUMO

Com o surgimento da COVID-19 e as medidas sanitárias em vigor, o ensino à distância foi adotado em ambientes virtuais, interrompendo o ensino. O objetivo deste artigo é rever sistematicamente a literatura sobre hábitos de estudo antes e durante a pandemia de COVID-19. A metodologia utilizada consiste numa revisão sistemática da literatura, com pesquisa de artigos nas bases de dados SCOPUS (2017 a 2023) e Mendeley. Foram selecionados oito artigos originais através do método PRISMA. Os resultados indicam que, entre os países com problemas de hábitos de estudo, estão o México (qualidade do sono: 66,7%), o Peru (stress académico: 57,6%), o Reino Unido (problemas de aprendizagem adaptativa online: 42%) e a Arábia Saudita (sem revisão antes dos exames: 54%). Além disso, antes da pandemia, os alunos apresentavam um nível elevado de atividade física (53,3%). Conclui-se que a mudança de paradigma educacional devido à COVID-19 impactou negativamente os hábitos de estudo, tornando-se necessário fortalecê-los.

Palavras-chave: Residentes; Formação; Ensino Online; Recursos; Psiquiatria

INTRODUCCIÓN

La educación actual ha evidenciado un cambio precipitado a nivel mundial, es así, que la mayor parte de estudiantes han tenido que generar cambios en sus hábitos de estudio, para adaptarse a la nueva modalidad académica virtual. Los hábitos de estudio es una dimensión importante en la conducta humana, del cual Vicuña (2014), menciona que el “hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar” (p. 04), también se sostiene que “los hábitos son factores poderosos en nuestra vida, dado que se trata de pautas conscientes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad”. (Covey, 2012, p. 69).

Los hábitos son componentes indispensables en el quehacer de las personas, es saber organizar el tiempo en que se emplea una actividad, el tiempo este acto se vuelve consciente y emerge un deseo de rutina diaria, Palacios-Agurto (2017) manifiesta que “Los hábitos de estudio son el conjunto de métodos y técnicas que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. Estos requieren esfuerzo, dedicación y disciplina”. Por lo tanto, es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y

organización del tiempo, ya que de ellos dependerá el éxito académico” (p. 20), es así que el estudiante emplea estrategias con el propósito de asimilar una cantidad de contenidos, los cuales deben ser aplicados con orden, desempeño y curiosidad de aprender nuevos conceptos, lo que se visualizará en sus logros académicos. (Palacios-Agurto, 2017), los hábitos de estudio son los procedimientos que emplea el alumno para asimilar conocimientos, su capacidad para atender, concentrarse y evitar distracciones durante todo el proceso de estudio y en la realización de tareas. (Cartagena, 2008), cada estudiante emplea un modo de estudio que le permite asimilar el contenido de sus clases, para ello requiere un lugar adecuado, estructurar la tarea en pequeños objetivos y utilizar pausas para desarrollar sus labores académicas.

A partir de finales del 2019 y comienzos del 2020 se empezó a vivir una situación de aislamiento social a consecuencia del COVID-19, en todo el planeta, adoptándose diferentes medidas sanitarias para el control y tratamiento de los contagios y letalidad, afectando diversas actividades en el planeta, entre ellas a la educativa, apareciendo como alternativa la educación remota y sincrónica a través de plataformas de enseñanza virtual, la vuelta a la nueva normalidad comenzó con retraso en el Perú a diferencia de otras partes del mundo.

La enseñanza antes de la pandemia y el aislamiento social, era mayormente presencial,

es así, que en el estudio de (Skinner et al., 2017), antes de la pandemia, encontró que la motivación y dedicación para el estudio de los estudiantes residentes en Urología, antes de los exámenes, estaban relacionadas, en ese sentido (Alkhamees, 2021) también indica que el examen final fue el elemento más importante en los estudiantes residentes de psiquiatría, en su motivación para el estudio, en el estudio de (Hora y Oleson, 2017) añaden que hay estudiantes que persisten en usar hábitos de estudio de bajo impacto por lo que se hace necesario que reciban entrenamiento en programas para lograr una mejor autorregulación de sus hábitos de estudio, también (Alkhamees et al., 2020), encontraron que los hábitos de lectura estructurados con materiales específicos, tienen mejores resultados frente a los exámenes, recomendando a los Directores de estudios la implementación de programas de enseñanza más efectivos, coincidente con esto (Gilavand y Emad, 2021) indican que las universidades pueden hacer la evaluación de los hábitos de estudio a sus ingresantes y mejorarlos a través de cursos de capacitación.

Con la aparición del COVID-19 y en cumplimiento de las medidas sanitarias dispuestas por los gobiernos y países del mundo la educación tuvo que adoptar la modalidad no presencial en entornos virtuales de enseñanza sincrónica y asincrónica, con lo cual se cambió disruptivamente

la manera en que las instituciones educativas brindaban el servicio académico y la enseñanza a sus estudiantes, el estudio de Aristeidou y Cross (2021) señala que la propagación de los contagios por COVID-19, el aislamiento físico y social tuvieron un impacto negativo en las instituciones que brindaron educación virtual sincrónica, es por ello que los estudiantes para poder lograr experiencias de aprendizaje significativas en las aulas virtuales, en línea han tenido que autorregular sus hábitos de estudio y su eficacia, (Ewell et al., 2022), relacionado con ello, (Tobar et al., 2021) exponen que frente a la experiencia educativa durante el confinamiento por la pandemia, los centros de educación superior debieron considerar fortalecer los hábitos de estudio en los discentes de pregrado para brindarles mayor adaptación académica y resiliencia para afrontar con éxito los constantes cambios que se estaban produciendo.

A partir de la información expuesta, se formula la siguiente interrogante ¿cómo son los hábitos de estudio en estudiantes universitarios antes y durante el aislamiento social en el periodo comprendido 2017 al 2022? En base a lo mencionado anteriormente, el objetivo del presente estudio fue revisar y analizar sistemáticamente la literatura de las investigaciones desarrolladas del 2017 al 2023, sobre los hábitos de estudio en estudiantes universitarios antes y durante el aislamiento social.

En este sentido, se ha estructurado en secciones de manera organizada al fin propuesto, presentando elementos relacionados con la variable hábitos de estudio, también se ha presentado información relacionada con otros aspectos que resultan importantes mencionar y se tuvo en cuenta la situación de las investigaciones realizadas antes y durante la pandemia, precisando elementos del estado del arte, luego se ha abordado lo referente a la metodología empleada en la búsqueda de datos, los criterios para la selección, la inclusión y la exclusión de la información recolectada, luego se han discutido los resultados y por último, se han planteado las conclusiones como síntesis lógica del análisis de la revisión de la literatura realizada.

La importancia del artículo radica en que los hábitos de estudio son esenciales en los procesos de aprendizaje, sin importar el nivel académico por el que atraviesa el educando. Al respecto, la mayoría de estudiantes han encontrado de utilidad, los talleres para poder practicar lo aprendido en el aislamiento por la pandemia. En este sentido, las escuelas médicas y las instituciones educativas universitarias deben considerar incluir de manera formal, la implementación de programas para fortalecer los hábitos de estudio en los estudiantes de pregrado para desarrollar conductas resilientes y adecuación universitaria con éxito, en este planeta en continuo cambio (Tobar et al., 2021).

METODOLOGÍA

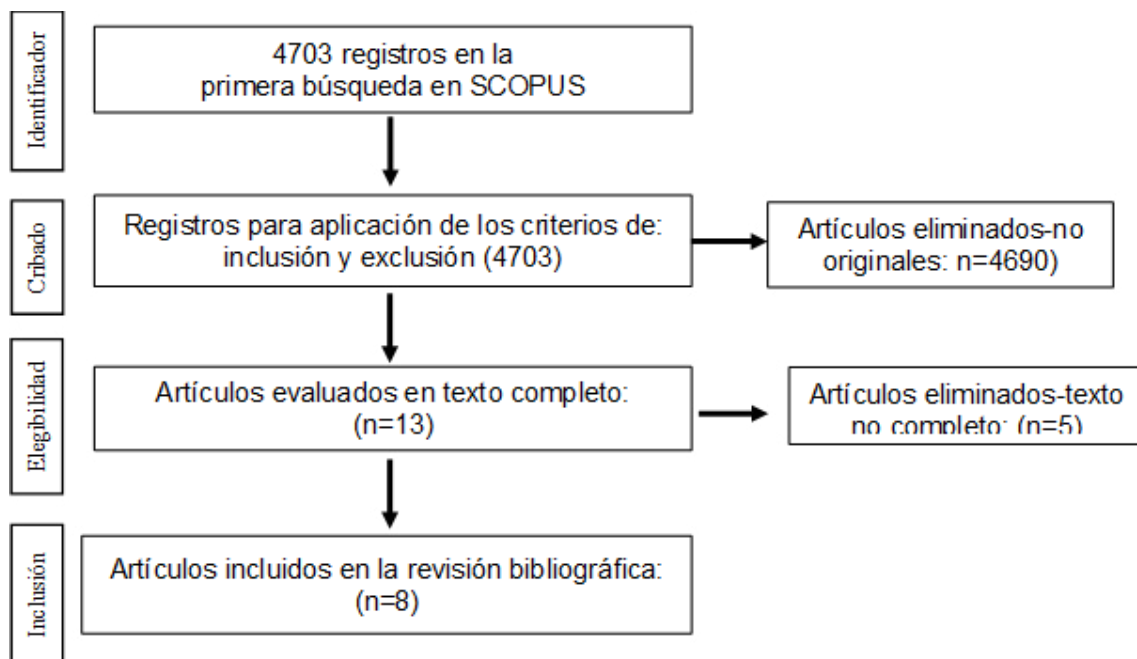
Este trabajo está basado metodológicamente, en una revisión sistemática de la literatura científica, sobre los hábitos de estudio antes y durante el apartamiento social por el COVID19. Al respecto, este tipo de revisión, es definida como una operación documental de recuperar un conjunto de documentos o referencias bibliográficas que se publican en el mundo sobre un tema, autor, publicación o un trabajo específico; además, es considerada una actividad de carácter retrospectivo que nos aporta información acotada a un periodo determinado de tiempo, Guirao (2015). Para la realización de la búsqueda ha sido utilizada la base de datos de SCOPUS, utilizando los términos “hábitos de estudio” y “study habits”, la búsqueda devolvió 4703 resultados que han sido filtradas en base a los criterios, de inclusión y exclusión, que se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Criterios inclusión y exclusión.

	Tipos	Artículos científicos
Criterios de inclusión	Disponibilidad	Acceso abierto.
	Tipo de estudio	Investigación empírica y texto completo.
	Participantes	Estudiantes universitarios.
	Fecha de publicación	2017 – 2022.
	Idioma	Castellano e inglés.
Criterios de exclusión	Tipos	Capítulos de libros, actas de los congresos.
	Disponibilidad	Pagados, solo abstracts o textos no completos.
	Tipo de estudio	Artículos teóricos o diseños sin implementar.
	Participantes	Estudiantes de otros niveles educativos
	Fecha de publicación	Anterior a 2017 o posterior a 2022.
	Idioma	Otros idiomas.

El proceso de la búsqueda, la selección y el filtrado de la información, se ha fundamentado en el método PRISMA, que fue propuesto por Urrutia y Bonfill (2010), lo que ha permitido, que a partir de los 4703 artículos hallados y, tras haberse

efectuado el filtrado en función de los criterios expuestos, hayan quedado seleccionados un total de 8 artículo originales, como se aprecia en la Figura 1.

**Figura 1.** Proceso de selección de documentos.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

A través del análisis de diversas investigaciones empíricas y teóricas, se identificaron cambios significativos en las estrategias de aprendizaje, la gestión del tiempo, la motivación académica y el uso de herramientas tecnológicas en el contexto de la educación remota. Los resultados permiten contrastar las prácticas

de estudio tradicionales con aquellas adoptadas durante el confinamiento, evidenciando tanto adaptaciones positivas como desafíos asociados al entorno virtual. Esta síntesis busca ofrecer una visión integral de las transformaciones académicas experimentadas por los estudiantes universitarios en un periodo marcado por la incertidumbre y la transición hacia nuevas dinámicas educativas.

Tabla 2. Artículos seleccionados para el análisis.

Año	País	Autoría	Título	Idioma	Muestra	Objetivos	Resultados
2023	México	“Brito-Suárez, J.M., Hernández, A.A., y Camacho, C.G.”	“Estados emocionales y hábitos en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio transversal”	Español	60 estudiantes	Describir los perfiles emocionales y los hábitos de actividad física, sueño, consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de fisioterapia, en el contexto de la pandemia por COVID-19	El estudio se realizó en agosto 2021, casi todos los estudiantes fueron de sexo femenino (71.7%). La mayoría de los participantes informó tener un bajo consumo de alcohol (43.3%) y tabaco (96.7%). Una mayor proporción reportó un nivel alto de actividad física (53.3%) y consideró que disminuyó después de que inició la pandemia de COVID-19 (76.7%). En cuanto a la calidad del sueño, la mayoría de los estudiantes reportaron dormir mal (66.7%). Identificamos un perfil emocional “positivo”, relacionado con afecto positivo, y tres perfiles relacionados con afecto negativo; “molesto”, “ansioso” y “culpable”
2022	Perú	“Solano Dávila, O.L., Salas Vásquez, B.J., Manrique Flores, S.M., y Núñez Lira, L.A”	“Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú)”	Español	316 estudiantes	Analizar los hábitos de estudio, el estrés académico y la relación entre ellos en estudiantes de una universidad estatal de Lima.	El estudio se realizó en junio del 2019, el 77% de los estudiantes presentó estrés de moderado a profundo. En cuanto a los hábitos de estudio, un total del 13% tiene hábitos de estudio muy negativo hasta un nivel negativo, esto significa que los estudiantes demuestran que sus estrategias y técnicas habituales para la obtención de información y la forma en que realizan sus tareas no les permiten obtener un resultado óptimo, mientras que el 57,6% tiene hábitos de tendencia negativa. Se concluye que los hábitos de estudio y el estrés académico están relacionados. Además, los hábitos de estudio se relacionan con factores y reacciones o síntomas inductores de estrés académico, sin embargo, no están relacionados con estrategias de afrontamiento.

Año	País	Autoría	Título	Idioma	Muestra	Objetivos	Resultados
2021	Ecuador	“Claudia Tobar, María Sol Garcés, María C. Crespo-Andrade, & Ivan Sisa”	“The Impact of Strengthening Study Habits for Medical Students During COVID-19 Academic Transition: a Mixed-Methods Study”	Inglés	81 estudiantes	Evaluar el impacto del fortalecimiento de los hábitos de estudio en los estudiantes de medicina durante el COVID-19.	El 50% de los estudiantes afirmaron que los talleres fueron útiles para optimizar los hábitos de estudio durante la pandemia de COVID-19. y el aprendizaje a distancia.”
2021	Reino Unido	“Maria Aristeidou & Simon Cross”	“Disrupted distance learning: the impact of Covid-19 on study habits of distance learning university students”	Inglés	555 estudiantes	Evaluar el impacto en los hábitos de estudio de los estudiantes, en el aprendizaje a distancia durante el Covid-19.	El 42% de los estudiantes reportaron impacto desfavorable en sus hábitos de estudio frente a un 14% que lo reporto positivo, debido a problemas adaptativos al aprendizaje en línea.
2021	Arabia Saudita	“Abdulmajeed A. Alkhamees MBBS”	“Understanding the study habits of Saudi residents in a psychiatry programme”	Inglés	150/ 121	Comprender los hábitos de estudio de los estudiantes residentes saudíes en un programa de psiquiatría.	Encontraron que los hábitos de estudio mejoraron cuando el nivel de formación es mayor, en los estudiantes en aprendizaje en línea.
2020	Arabia Saudita	“Mohammad Alkhamees, Meshari A Al-Zahrani, Sulaiman Almutairi, Hammam Alkanhal, Mana Almuhaideb, & Saad M Abumelha.”	“Study habits of urology residents in saudi arabia: Identifying defects and areas for curricular development – a trainee-based survey”	Inglés	152 residentes	Evaluar los hábitos de estudio de los estudiantes de urología saudíes durante su residencia.	El 37,3% de residentes lee durante 2-5 horas semanales. El estado civil afecta los hábitos de estudio en los discentes de mayor edad. 54.4% de los residentes expresaron que su programa de residencia no proporcionó tiempo de estudio protegido antes de los exámenes de la junta. El 64,8%, consideró que el programa de capacitación no los preparó adecuadamente para los exámenes
2017	EEUU	“Matthew T. Hora & Amanda K. Oleson”	“Examining study habits in undergraduate STEM courses from a situative perspective”	Inglés	61 estudiantes	Explorar los hábitos de estudio en estudiantes de pregrado en los cursos STEM	Los resultados indican que el estudio es un proceso multifacético dirigido por un instructor, seguido de la clasificación de recursos y el manejo de distracciones, y luego la implementación de hábitos de estudio.

Año	País	Autoría	Título	Idioma	Muestra	Objetivos	Resultados
2017	Canadá	“Thomas A.A. Skinner, MD; Louisa Ho, BSc Naji J. Touma, MD, FRCSC”	“Study habits of canadian urology residents: Implications for development of a competence by design curriculum”	Inglés	67 residentes en medicina	“El propósito de este estudio fue evaluar los hábitos de estudio de los residentes de urología canadienses a lo largo de su formación de residencia”	“La dedicación al estudio se correlacionó directamente con la proximidad al examen de evaluación, 96% de los residentes informaron haber estudiado más de 10 horas por semana, mejorando los métodos de estudio y los recursos de estudio utilizados conforme avanzaba su formación

Brito-Suárez et al., (2023) evidenciaron que los hábitos de estudio se ven afectados por variables como la calidad del sueño, la actividad física y el consumo de sustancias, identificando que el 66.7 % de los estudiantes presentaba problemas asociados con dormir mal. Este hallazgo respalda la idea de que los hábitos de estudio no pueden entenderse de manera aislada, sino en interacción con el bienestar físico y emocional del estudiante. De forma complementaria, Solano et al. (2022) demostraron que el 58.1 % de los estudiantes varones manifestaban hábitos de estudio con tendencia negativa, en mayor proporción que las mujeres, lo que aporta al enunciado al evidenciar diferencias significativas en función del género y su relación con el estrés académico.

Por otra parte, Hora y Oleson (2017) analizaron los hábitos de estudio en estudiantes de pregrado, concluyendo que estos deben considerarse un proceso multifacético guiado por la orientación docente, la organización de recursos y el control de distracciones. Este planteamiento fundamenta teóricamente la noción de que los hábitos de estudio se construyen mediante la interacción entre factores personales y pedagógicos. En la misma línea, investigaciones realizadas en Arabia Saudita con residentes de psiquiatría y urología mostraron que el 54.4 % de los participantes afirmaron que sus programas de residencia no contemplaban tiempo específico para el estudio antes de los exámenes, aunque se observó

una mejora en los hábitos cuando el nivel de formación en línea era mayor (Alkhamees MBBS, 2021; Alkhamees et al., 2020). Estos resultados complementan el argumento sobre la necesidad de entornos educativos estructurados que faciliten la práctica sistemática del estudio autónomo.

Asimismo, Tobar et al., (2021) evidenciaron que el fortalecimiento de los hábitos de estudio mediante talleres virtuales resultó beneficioso para los estudiantes de medicina durante el aislamiento social, ya que el 50 % de ellos consideró estas estrategias útiles para optimizar su aprendizaje en entornos digitales. De forma similar, Aristeidou y Cross (2021) reportaron que el 42 % de los estudiantes percibió un impacto negativo en sus hábitos de estudio durante el aprendizaje a distancia, frente a un 14 % que lo evaluó de forma positiva, lo que confirma que la adaptación al entorno virtual representó un desafío significativo en la consolidación de hábitos eficaces.

Finalmente, Skinner et al., (2017) analizaron los hábitos de estudio de residentes canadienses de urología, encontrando que el 96 % incrementaba sus horas de estudio —hasta 10 horas semanales— conforme se acercaban las evaluaciones. Este resultado refuerza la idea de que la presión académica actúa como un factor modulador en la planificación del estudio, confirmando la influencia del contexto evaluativo en la conducta académica.

En relación con los países que presentaron mayores porcentajes de dificultades en los hábitos de estudio de los estudiantes, los resultados revisados permiten identificar patrones diferenciados según el contexto y la etapa temporal vinculada a la pandemia por COVID-19. México se posiciona como el país con el mayor porcentaje de problemas relacionados con los hábitos de estudio durante la pandemia, destacando que el 66.7 % de los estudiantes presentaron dificultades en la calidad del sueño (Brito-Suárez et al., 2023). Le sigue Perú, donde antes de la pandemia se reportó un 57.6 % de estudiantes que manifestaron altos niveles de estrés académico (Solano et al., 2022). Por su parte, en el Reino Unido se evidenciaron durante la pandemia problemas adaptativos asociados al aprendizaje en línea en el 42 % de los estudiantes (Aristeidou y Cross, 2021). Finalmente, en Arabia Saudita, un estudio realizado en un programa de residencia médica reveló que el 54 % de los participantes no disponían de tiempo asignado para el estudio antes de los exámenes, lo cual afectó la consolidación de hábitos académicos estables (Alkhamees MBBS, 2021; Alkhamees et al., 2020).

Estos resultados sustentan la afirmación de que la pandemia de COVID-19 generó un cambio sustancial en el proceso educativo global, transformando la dinámica de enseñanza y aprendizaje en todos los niveles académicos. La transición repentina de la presencialidad a la

virtualidad obligó a las instituciones educativas a incorporar entornos virtuales de aprendizaje y recursos tecnológicos que, si bien permitieron la continuidad educativa, también impusieron desafíos significativos en la adaptación de docentes y estudiantes.

El impacto del aislamiento social se tradujo en la alteración de los hábitos de estudio, la disminución del rendimiento académico y un incremento del estrés y la desmotivación en los discentes. Este fenómeno confirma que las modificaciones estructurales del proceso educativo durante la emergencia sanitaria no solo afectaron la logística institucional, sino también los procesos psicológicos y conductuales asociados al aprendizaje. En consecuencia, los hallazgos revisados aportan evidencia empírica que fundamenta la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas y de acompañamiento emocional orientadas a recuperar y optimizar los hábitos de estudio en contextos de educación híbrida o virtual.

Discusión

En el análisis comparativo de los estudios revisados, se observa que los problemas asociados a los hábitos de estudio presentan variaciones significativas según el país y el contexto temporal relacionado con la pandemia de COVID-19. México reportó el mayor porcentaje de dificultades, con un 66.7 % de estudiantes que

manifestaron alteraciones en la calidad del sueño durante la pandemia, evidenciando una estrecha relación entre descanso deficiente y hábitos de estudio inadecuados (Brito-Suárez et al., 2023). En Perú, antes del confinamiento, se registró un 57.6 % de estudiantes con estrés académico, lo que sugiere una carga emocional previa que pudo intensificarse en el contexto pandémico (Solano et al., 2022). Por su parte, el Reino Unido informó un 42 % de dificultades adaptativas al aprendizaje en línea (Aristeidou y Cross, 2021), mientras que en Arabia Saudita un 54 % de los residentes en programas médicos reportaron la ausencia de tiempo designado para el estudio antes de los exámenes, reflejando limitaciones estructurales en la gestión académica (Alkhamees MBBS, 2021; Alkhamees et al., 2020).

Estos hallazgos evidencian una tendencia global hacia la afectación de los hábitos de estudio a raíz de la pandemia, asociada a factores como la fatiga mental, la pérdida de rutinas y la sobrecarga académica derivada del aprendizaje virtual. En efecto, Brito-Suárez et al., (2023) encontraron que, antes del confinamiento, el 53.3 % de los estudiantes mantenía niveles adecuados de actividad física, mientras que durante la pandemia el 66.7 % reportó dormir mal, lo que influyó negativamente en su rendimiento académico. A su vez, Solano et al. (2022) demostraron que los estudiantes varones presentaban hábitos de estudio de tendencia negativa en un 58.1 %, frente al 56.4

% de las mujeres, quienes evidenciaron una mejor capacidad de autorregulación y planificación, aunque igualmente afectadas por el estrés académico.

En consonancia con Cartagena (2008), los hábitos de estudio comprenden un conjunto de métodos y estrategias que permiten al estudiante organizar su tiempo, gestionar distracciones y fortalecer su compromiso con el aprendizaje. Sin embargo, los resultados revisados muestran que la pandemia alteró profundamente estas dinámicas, generando una disrupción entre la planificación académica y la motivación intrínseca del estudiante. Ewell et al., (2022) destacan que las instituciones de educación superior debieron reconfigurar sus modelos pedagógicos hacia modalidades sincrónicas y asincrónicas, con el uso intensivo de recursos digitales. No obstante, la eficacia de esta transición dependió, en gran medida, de la capacidad de los estudiantes para mantener hábitos de estudio autorregulados, así como de las estrategias institucionales para acompañar dichos procesos (Aristeidou y Cross, 2021; Tobar et al., 2021).

Diversos autores coinciden en que fue necesario implementar programas de fortalecimiento de los hábitos de estudio para favorecer la adaptación académica y emocional de los estudiantes durante el confinamiento. Tobar et al., (2021) evidenciaron que el 50 % de los estudiantes consideró útiles los talleres orientados

a mejorar sus estrategias de aprendizaje en entornos virtuales. De igual manera, Gilavand y Emad (2021) plantean que las universidades deben evaluar periódicamente los hábitos de estudio de sus discentes, a fin de cerrar brechas formativas y promover la resiliencia académica. Esta necesidad se refuerza con las recomendaciones de Alkhamees et al., (2020) y Hora y Oleson (2017), quienes subrayan la importancia de equilibrar las exigencias académicas con la vida personal y social de los estudiantes, favoreciendo la autorregulación del aprendizaje.

En síntesis, la evidencia revisada fundamenta la premisa de que la pandemia provocó un impacto negativo generalizado en los hábitos de estudio y el bienestar académico de los estudiantes universitarios, modificando su ritmo de aprendizaje, su salud mental y su rendimiento. La literatura coincide en la urgencia de diseñar políticas educativas que fortalezcan la formación integral, incorporando programas de acompañamiento psicológico y talleres de autorregulación del estudio (Ewell et al., 2022; Tobar et al., 2021; Gilavand y Emad, 2021). Asimismo, se recomienda a las autoridades universitarias revisar los currículos y planes de aprendizaje, integrando estrategias que promuevan la autonomía, la gestión del tiempo y la motivación intrínseca del estudiante, con el fin de garantizar procesos de aprendizaje significativos, sostenibles y resilientes frente a futuras contingencias (Alkhamees et al., 2020; Hora y Oleson, 2017; Skinner et al., 2017).

CONCLUSIÓN

El análisis realizado permite concluir que los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios experimentaron transformaciones significativas a raíz del cambio repentino hacia la educación virtual durante el aislamiento social. Este proceso de adaptación reveló deficiencias tanto en la organización institucional como en las estrategias personales de aprendizaje, evidenciando la necesidad de fortalecer la autorregulación, la planificación y la gestión emocional para mantener un desempeño académico adecuado en contextos de crisis o incertidumbre.

Entre los principales hallazgos se identificaron dificultades asociadas a la calidad del sueño, el aumento del estrés académico y la disminución de la actividad física, factores que influyeron directamente en la concentración y el rendimiento de los estudiantes. Estas condiciones reflejan que los hábitos de estudio no dependen únicamente de la disciplina individual, sino también de factores externos relacionados con el entorno educativo, las demandas académicas y el bienestar físico y emocional del estudiante.

Asimismo, los resultados destacan la importancia de implementar programas institucionales orientados a fortalecer los hábitos de estudio y fomentar la autonomía en el aprendizaje. Las experiencias educativas más exitosas se caracterizaron por promover la participación activa del estudiante, el uso adecuado de los recursos tecnológicos y el desarrollo de

competencias para la organización del tiempo y el manejo del estrés. Estas estrategias demostraron ser eficaces para mejorar la adaptación académica y favorecer el aprendizaje en entornos virtuales o híbridos.

Finalmente, se concluye que la pandemia constituyó una oportunidad para repensar los modelos educativos y resaltar la necesidad de construir una educación superior más flexible, resiliente y centrada en el estudiante. Fortalecer los hábitos de estudio, acompañar el proceso de aprendizaje con apoyo psicoeducativo y promover entornos de enseñanza que integren la tecnología con metodologías activas son acciones fundamentales para garantizar una formación integral, sostenible y adaptada a los desafíos del siglo XXI.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Alkhamees MBBS, A. A. (2021). Understanding the study habits of Saudi residents in a psychiatry programme. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 16(1), 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.10.011>
- Alkhamees, M., Al-Zahrani, M. A., Almutairi, S., Alkanhal, H., Almuhaideb, M., y Abumelha, S. M. (2020). Study habits of urology residents in Saudi Arabia: Identifying defects and areas for curricular development – a trainee-based survey. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 707-715. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S269059>
- Aristeidou, M., y Cross, S. (2021). Disrupted distance learning: the impact of Covid-19 on study habits of distance learning university students. *Open Learning*, 36(3), 263-282. <https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1973400>
- Brito-Suárez, J.M., Hernández, A.A., y Camacho, C.G. (2023). Estados emocionales y hábitos en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio transversal. *Investigación en Educación Médica*, 12 (45), 44-51. <https://n9.cl/58wjq>
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación*, 6 (3), 59-99. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>
- Covey, S. (2012). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: lecciones magistrales sobre el cambio personal*. (1 era ed.). Booket.
- Ewell, S. N., Cotner, S., Drake, A. G., Fagbodun, S., Google, A., Robinson, L., Soneral, P., y Ballen, C. J. (2022). Eight Recommendations to Promote Effective Study Habits for Biology Students Enrolled in Online Courses. *Journal of Microbiology and Biology Education*, 23(1). <https://doi.org/10.1128/jmbe.00260-21>
- Gilavand, A., y Emad, Y. (2021). A systematic review and meta-analysis of students' study habits in Iranian universities of medical sciences. *Family Medicine and Primary Care Review*, 23(3), 363-371. <https://doi.org/10.5114/fmpcr.2021.108204>
- Guirao, S. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *Ene*, 9(2). <https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000200002>
- Hora, M. T., y Oleson, A. K. (2017). Examining study habits in undergraduate STEM courses from a situative perspective. *International Journal of STEM Education*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s40594-017-0055-6>
- Palacios, S. (2017). Hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Piura durante

- el año escolar 2016 (Tesis de licenciatura en Educación, Nivel Primaria). Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. <https://n9.cl/d1bbw>
- Skinner, T., Ho, L., y Touma, N. J. (2017). Study habits of canadian urology residents: Implications for development of a competence by design curriculum. *Journal of the Canadian Urological Association*, 11(3-4April), 83–87. <https://doi.org/10.5489/cuaj.4132>
- Solano, O.L., Salas, B.J., Manrique, S.M., y Núñez, L.A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de la Salud*, 20 (1). <https://n9.cl/u0bbzu>
- Tobar, C., Garcés, M. S., Crespo-Andrade, M. C., y Sisa, I. (2021). The Impact of Strengthening Study Habits for Medical Students During COVID-19 Academic Transition: a Mixed-Methods Study. *Medical Science Educator*, 31(3), 1083-1090. <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01277-z>
- Vicuña, L. A. (2014). Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85manual.pdf (Segunda Ed). CEDEIS. <https://n9.cl/3e750>