LITORALPRESS

Fecha: 04-04-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Aprendizajes y rendimiento académico: desde la motivación hasta los hábitos de estudio para el éxito

Pág. : 9
Cm2: 862,6
VPE: $ 1.036.904

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Ciencia&Sociedad

> Desde la neurociencia un principio fundamental para el aprendizaje es la plasticidad cerebral que indica que los estímulos deben ser nuevos, desafiantes y motivantes para que algo cambie a nivel cerebral
>
> ***Doctora Mabel Urrutia,*** *directora del Laboratorio de Neurociencia Cognitiva y académica de la Facultad de Educación de la UdeC*

EMOCIONES Y AUTORREGULACIÓN SON CLAVE EN LOS PROCESOS

Aprendizajes y rendimiento académico: desde la motivación hasta los hábitos de estudio para el éxito

Aprender es más que memorizar conceptos y contenidos, sino que integrar y saber usar conocimientos, competencias y conductas, siendo el aspecto crucial del desarrollo integral, los resultados educativos y las calificaciones. Y para que sea óptimo hay que atender los distintos factores que influyen en este proceso cerebral complejo, de la cognición al bienestar psicológico.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.c

Avanza su primera fase el año académico, con la meta del óptimo rendimiento y desarrollo integral de estudiantes en sus diversas etapas del ciclo educativo, donde el objetivo y desafío crucial y transversal es el éxito de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Y es que aprender es más que memorizar conceptos y contenidos para responder un trabajo o examen: aprender es un proceso complejo que crea nuevas conexiones neuronales para integrar, comprender y usar bien conocimientos, competencias y/o actitudes, según explica la neurocientífica Mabel Urrutia, directora del Laboratorio de Neurociencia Cognitiva y académica de la Facultad de Educación de la Universidad de Concepción (UdeC).

Motivación y autorregulación

El aprendizaje está mediado por factores internos y externos que son biológicos, cognitivos, psicológicos y sociales. En este contexto "las emociones y la motivación son la llave que abren la puerta al aprendizaje", enfatiza la también directora del proyecto Fondecyt de Exploración 13220040 que creó la exposición "Emocrea, descubre y recrea tus emociones" que está en el Cicat en Coronel.

Desde allí aclara que la motivación puede ser extrínseca o externa, por ejemplo estudiar y aprender porque se debe desarrollar una actividad con puntos o calificaciones, lo que predomina en el sistema educativo tradicional. También intrínseca o interna, cuando se realiza por propio interés por curiosidad o satisfacción personal, lo que releva como más potente en sus resultados.

En este sentido, destaca que "desde la neurociencia un principio fundamental para el aprendizaje es la plasticidad cerebral que indica que los estímulos deben ser nuevos, desafiantes y motivantes para que algo cambie a nivel cerebral". En otras palabras, el cerebro cambia cuando hay desafíos acorde a las capacidades, competencias e intereses, porque eso permite mantener la atención focalizada, integrar a la memoria de trabajo y pasar a la memoria de largo plazo.

Para la motivación y el éxito del proceso de aprendizaje plantea que se requieren funciones cognitivas y también inteligencia emocional que permita gestionar las emociones y autorregularse. Y en esta línea sostiene que "tener hábitos de estudio es necesario para aprender".

FOTO: CEDIDA

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son clave para la formación integral, consolidación de aprendizajes y favorecer el rendimiento académico, estando mediados por la motivación y autorregulación.

"El objetivo de los hábitos de estudio es generar una forma organizada y eficiente de aprender. Su importancia radica en que permiten mejorar la comprensión, la retención y la autonomía del estudiante, además de disminuir el estrés asociado al aprendizaje. El estudiante planifica, monitorea y evalúa su propio proceso de aprendizaje", explica Mabel Ortiz, académica de la Facultad de Educación e investigadora del Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (Ciede) de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Aunque nunca es tarde para hacer cambios positivos, afirma que es ideal que se fomenten desde las primeras etapas escolares porque son importantes para desarrollar habilidades de organización y autorregulación que acompañarán toda la trayectoria educativa.

Para instaurar los hábitos, la especialista sostiene que es clave definir rutinas claras: horario definido, espacio adecuado y metas alcanzables.

La recomendación general es tener una frecuencia regular y distribuida, sin concentrar muchas horas en una sola sesión y con pausas entre bloques porque la atención sostenida tiene un límite. Y en horarios en que haya energía suficiente, más concentración y menos distracciones.

No todos necesitan el mismo tiempo ni intensidad de estudios, y se debe considerar las características y necesidades individuales. "Los estudiantes tienen distintos ritmos de aprendizaje, conocimientos previos, niveles de motivación y habilidades cognitivas. Por ello, más que centrarse en la cantidad de horas, es importante considerar la calidad del estudio y las estrategias utilizadas", releva.

Y como aprender depende de mucho más que el tiempo de estudio, es fundamental el espacio para el relajo: "el descanso, el sueño y las actividades recreativas contribuyen al bienestar emocional y cognitivo, lo que favorece el aprendizaje", afirma.

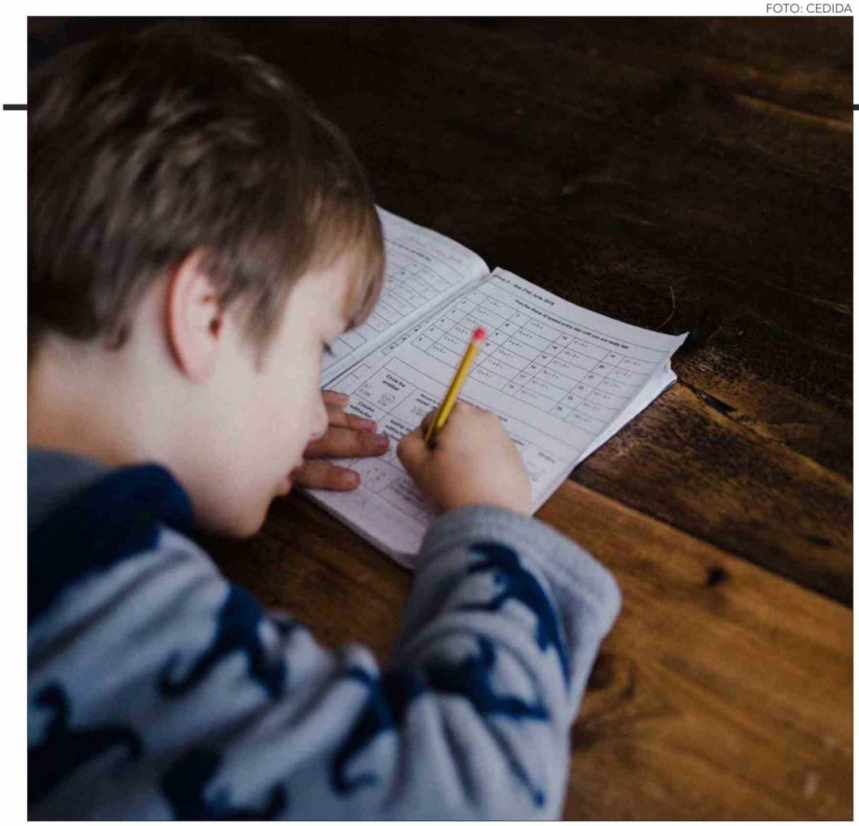
LITORALPRESS

Fecha: 04-04-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Aprendizajes y rendimiento académico: desde la motivación hasta los hábitos de estudio para el éxito**

Pág. : 10
Cm2: 485,9
VPE: $ 584.105

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: CEDIDA



Algunas consideraciones

Hay casos en que los hábitos de estudio que se fomentan desde la autonomía de un estudiante pueden no ser suficientes, y la investigadora Mabel Ortiz plantea que allí puede ser necesario buscar algún tipo de apoyo externo, como clases y reforzamientos de profesores particulares.

¿Cómo identificar? La académica explica que cuando existen dificultades persistentes en comprender ciertas áreas o contenidos y/o bajas calificaciones sostenidas es aconsejable buscar estas alternativas. "En estos casos, suele ser más efectivo focalizar el apoyo en áreas específicas, en lugar de saturar al estudiante con múltiples reforzamientos", enfatiza.

Bajo esta perspectiva llama a evaluar el real beneficio que puede significar para un estudiante de últimos años de enseñanza media el acudir a un preuniversitario para prepararse para rendir la prueba de admisión a la universidad, porque no para todos tendrá el mismo resultado.

"Para algunos estudiantes puede ser beneficioso porque entrega estructura, práctica y familiaridad con el formato de la prueba. Sin embargo, en otros casos puede ser más importante fortalecer primero las bases que se trabajan en el colegio. La decisión depende del nivel previo del estudiante y de su grado de autonomía para estudiar", profundiza.

Sobre ello, además de abordar las debilidades cuando afectan el desempeño general, considera muy importante dar opciones que permitan potenciar las áreas en que un estudiante tiene mayor interés o habilidades, ya que favorece la motivación y el compromiso con los procesos de aprendizaje.

FRASE

"Cuando existen dificultades persistentes para leer, escribir, comprender instrucciones, concentrarse u organizar el estudio, y éstas no se explican sólo por falta de hábitos, podría ser necesario realizar una evaluación especializada".

Mabel Ortiz, investigadora Ciede-Ucsc.

Ayuda especializada

Y hay situaciones en que las dificultades para el éxito de los estudios y los aprendizajes sean muy potentes, sin que los hábitos e incluso reforzamientos favorezcan los resultados y que se requiera otro tipo de apoyos.

Por lo multifactorial del aprendizaje, donde influye desde lo neurobiológico y cognitivo a lo social y emocional, es que las deficiencias se deban a factores externos como contextos personales o problemas y situaciones de estrés, o a trastornos de salud mental o específicos del aprendizaje que requieran un abordaje particular y especializado.

"Cuando existen dificultades persistentes para leer, escribir, comprender instrucciones, concentrarse u organizar el estudio, y éstas no se explican sólo por falta de hábitos, podría ser necesario realizar una evaluación especializada. Detectar tempranamente estas dificultades permite implementar apoyos adecuados para favorecer el aprendizaje", cierra Mabel Ortiz.

OPINIONES
X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl