

ESCRITURA CREATIVA

Vol. 6, No.1, 2025

(Enero-Junio)



ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

**Escritura
Creativa**

<https://revistaescribir.cr.wixsite.com/escrituracreativa>
https://ojs.nfshost.com/index.php/escritura_creativa/index
escrituracreativa@escribaescueladeescriitores.com.ve
revistaescribircreativa@gmail.com



ESCRITURA CREATIVA

Vol. 6, No.1, 2025

(Enero-Junio)

Estrategias de lectura, escritura
y gestión del tiempo libre para
estudiantes universitarios

Rosy Carolina León de Valero

<https://orcid.org/0000-0001-8834-3195>



ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Escritura
creativa

<https://revistaescrituracr.wixsite.com/escrituracreativa>
https://ojs.nfshost.com/index.php/escritura_creativa/index
escrituracreativa@escribaescueladeescritores.com.ve
revistaescrituracreativa@gmail.com

Escriba
ESCUELA DE ESCRITORES

Estrategias de lectura, escritura y gestión del tiempo libre para estudiantes universitarios

Recibido: 10/04/2025

Revisado: 01/05/2025

Aceptado: 10/05/2025

Publicado: 16/06/2025



Rosy Carolina León de Valero

Resumen

El propósito del artículo es proponer estrategias para fortalecer los hábitos de lectura crítica, escritura académica y la gestión del tiempo libre en estudiantes universitarios. A tales efectos, se realizó una revisión documental de textos especializados y recursos indexados. Los resultados destacan seis estrategias prácticas para estudiantes universitarios, divididas en tres categorías: (a) en lectura crítica, se destacan la activación de conocimientos previos para mejorar la comprensión y la lectura disciplinar consciente, que adapta las estrategias al área de estudio; (b) en escritura académica, se proponen las notas reflexivas para organizar ideas y la revisión entre pares para recibir retroalimentación y mejorar la calidad de los textos; (c) en gestión del tiempo libre, se sugiere la técnica Pomodoro para optimizar la productividad y los conceptos de autoeficacia y autorregulación para gestionar el tiempo de manera efectiva. Se concluye que es necesario promover estos hábitos a fin de contribuir al desarrollo de competencias transversales y a la formación de estudiantes autónomos, críticos y responsables de su propio aprendizaje.

Palabras clave: **Escritura Académica, Gestión del Tiempo, Lectura Crítica**

Doctora en Ciencias de la Educación, Docente Universidad de Las Américas. Chile.
rosyleon@edu.udla.cl. <https://orcid.org/0000-0001-8834-3195>

ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Reading, writing, and free-time management strategies for college students

Recibido: 10/04/2025

Revisado: 01/05/2025

Aceptado: 10/05/2025

Publicado: 16/06/2025



Rosy Carolina León de Valero

Abstract

The purpose of this article is to propose strategies to strengthen critical reading habits, academic writing, and free time management in university students. To this end, a documentary review of specialized texts and indexed resources was conducted. The results highlight six practical strategies for university students, divided into three categories: (a) in critical reading, the activation of prior knowledge to improve comprehension and conscious disciplinary reading, which adapts strategies to the area of study, are highlighted; (b) in academic writing, reflective notes are proposed to organize ideas and peer review to receive feedback and improve the quality of texts; (c) in free time management, the Pomodoro technique is suggested to optimize productivity and the concepts of self-efficacy and self-regulation are suggested to manage time effectively. It is concluded that it is necessary to promote these habits in order to contribute to the development of transversal competences and the training of autonomous, critical students who are responsible for their own learning.

Key Words: Academic Writing, Time Management, Critical Reading

Doctora en Ciencias de la Educación, Docente Universidad de Las Américas. Chile.
rosyleon@edu.udla.cl. <https://orcid.org/0000-0001-8834-3195>

ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Introducción

La lectura crítica, la escritura académica y la gestión productiva del tiempo son competencias esenciales para la formación universitaria. Sin embargo, múltiples estudios recientes evidencian que los estudiantes del primer año enfrentan dificultades para adaptarse a las demandas de lectura académica y gestión de tareas. Consideran que son muchas las lecturas que deben hacer en cada una de las asignaturas y el tiempo disponible no son suficiente para cumplir con sus responsabilidades, revelando una falta de planificación efectiva en la distribución del tiempo.



Probablemente esto ocurre porque no cuentan con objetivos claros y específicos al momento de planificar, o porque no priorizan adecuadamente sus tareas y actividades. A esto se suman factores como las distracciones, la procrastinación, la falta de habilidades para gestionar el tiempo, la sobrecarga de responsabilidades, la desmotivación y la dificultad para establecer límites entre el trabajo académico y el tiempo libre lo que termina afectando negativamente su capacidad de organización. De ahí que el objetivo del artículo es proponer estrategias para fortalecer los hábitos de lectura crítica, escritura académica y la gestión del tiempo libre en estudiantes universitarios.

ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Métodos

Se realizó una revisión documental de fuentes académicas en inglés, con énfasis en estudios publicados entre 2020 y 2025. En consecuencia, se seleccionaron artículos indexados para realizar revisiones sistemáticas y metaanálisis que permitieran el abordaje de estrategias de lectura, escritura y gestión del tiempo en la educación superior. Los criterios de inclusión fueron: acceso abierto, relevancia para el contexto universitario y aplicabilidad de los hallazgos.



ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Resultados

En función de la revisión documental, se proponen estrategias prácticas que puedan ser adoptadas, de forma gradual, por estudiantes de la educación superior ajustándose a sus necesidades y recursos disponibles. Los resultados se sintetizan en la tabla 1, contentiva de estrategias basadas en evidencias recientes.

Tabla 1
Resumen de los resultados de la revisión documental agrupados por categorías temáticas y estrategias identificadas

Categoría	Estrategias identificadas
Lectura crítica	-Activación de conocimientos previos (Chimenya, 2025) -Lectura disciplinar consciente (Bailey, 2020)
Escritura académica	-Notas reflexivas (Apsari et al, 2024) -Revisión entre pares (UNESCO, 2023)
Gestión del tiempo libre	-Técnica Pomodoro (Alyami et al, 2021) -Autoeficacia y autorregulación (Wolters et al, 2025) -Relación con inteligencia fluida (Romero et al, 2024)

Fuente: Elaboración propia inspirado en los autores mencionados

A continuación, se describe cada una de las estrategias propuestas en la tabla 1, según la categoría.

Lectura crítica.

Activación de conocimientos previos. La elaboración de preguntas ayuda a establecer un propósito claro, lo cual enfoca la atención y activa los conocimientos previos relevantes. Este proceso también estimula la memoria, permitiendo que los lectores recuerden información ya conocida y establezcan conexiones significativas con los nuevos contenidos. Además, fomenta la curiosidad y el interés por el tema, lo que mejora tanto la comprensión como la retención.

ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073



<https://revistaescrituracr.wixsite.com/escrituracreativa>
https://ojs.nfshost.com/index.php/escritura_creativa/index
escrituracreativa@escribaescueladeescritores.com.ve
revistaescrituracreativa@gmail.com



En consecuencia, las preguntas previas funcionan como una guía que orientan la lectura y facilitan la identificación de información clave, resaltando su importancia (Chimenya, 2025).

Lectura disciplinar consciente. Es de importancia de aplicar estrategias específicas según el área de estudio, ya que cada disciplina posee características y requerimientos particulares. Por ejemplo, en las ciencias sociales se enfatiza la identificación de patrones y relaciones; en cambio en las ciencias exactas, la atención se centra en la comprensión de fórmulas y conceptos técnicos. Del mismo modo, cada campo demanda distintos niveles y enfoques de análisis crítico. En humanidades, por ejemplo, se privilegia la interpretación de textos y la exploración de temas y motivos, mientras que en las ciencias se valora la evaluación de evidencias y la detección de posibles sesgos. Otro aspecto clave es el dominio del vocabulario especializado, la lectura disciplinar consciente implica comprender la terminología propia de cada área para analizar los textos con profundidad y eficacia (Bailey, 2020).

Escritura académica.

Notas reflexivas. De acuerdo con Apsari et al. (2024), las notas reflexivas permiten registrar avances, dudas y conexiones durante el proceso de escritura académica, ya que ofrecen un espacio para organizar pensamientos y reflexionar sobre el propio proceso. Esta práctica ayuda a clarificar ideas, identificar patrones y establecer conexiones entre conceptos, lo cual es fundamental para el desarrollo de argumentos sólidos y la estructuración lógica del texto. Así mismo facilita la detección de dudas o lagunas en el conocimiento, lo que orienta la búsqueda de información adicional y fortalece la investigación. Además, permite evaluar críticamente el propio proceso de escritura, contribuyendo a reconocer áreas de mejora y a fortalecer habilidades comunicativas y argumentativa.

Revisión entre pares. La UNESCO (2023) destaca la importancia de compartir borradores y recibir retroalimentación como parte fundamental del proceso de escritura académica. Esta acción ayuda a los estudiantes a identificar y corregir errores, mejorar la calidad de sus textos y fortalecer sus ideas a partir de observaciones constructivas.

ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

A la vez que fomenta la colaboración y el aprendizaje conjunto, ya que el intercambiar puntos de vista, los estudiantes enriquecen su comprensión y reconocen tanto los aciertos como las debilidades en los trabajos propios y de sus compañeros. Esta práctica también promueve el desarrollo de habilidades críticas, como la capacidad de analizar, evaluar y aplicar comentarios de manera reflexiva. Finalmente, la estrategia permite familiarizar a los estudiantes con el proceso de revisión académica, preparándolos para la eventual publicación de sus trabajos en contextos científicos o universitarios.

Gestión del tiempo libre.

Técnica Pomodoro. Alyami et al., (2021). Los autores enfatizan la importancia de estudiar en bloques de tiempo con descansos planificados, empleando la técnica Pomodoro, porque es una estrategia que mejora la productividad al permitir que el cerebro se recupere y se recargue entre sesiones, especialmente durante jornadas prolongadas de estudio. Los descansos programados no solo reducen el estrés y la fatiga, sino que también incrementan la motivación y la capacidad de concentración. Además, favorecen la consolidación de la información en la memoria a largo plazo, lo que potencia la comprensión y la retención del conocimiento. Implementar esta técnica requiere disciplina y una planificación consciente del tiempo, lo cual contribuye al desarrollo de habilidades de autorregulación y organización personal, claves para un aprendizaje autónomo y sostenible.

Autoeficacia y autorregulación. (Wolters et al., 2025). La autoeficacia se refiere a la creencia en la propia capacidad para realizar una tarea o alcanzar un objetivo, resulta fundamental para establecer metas realistas y comprometerse activamente con su cumplimiento. La autorregulación implica la capacidad de controlar y dirigir el propio comportamiento, pensamientos y emociones, lo cual es esencial para organizar el tiempo de forma eficaz. En este sentido, es necesario priorizar actividades, evitar distracciones y mantener el enfoque en las tareas relevantes. Ambas habilidades, al integrarse, potencia en la autonomía personal y favorecen un uso productivo y equilibrado del tiempo libre.

ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Relación con inteligencia fluida. Romero et al. (2024), establecen una relación significativa entre la escritura académica y la inteligencia fluida, entendida como la capacidad cognitiva para procesar, analizar y sintetizar información de manera eficaz. Esta forma de inteligencia es fundamental en la producción de textos académicos, ya que permite organizar ideas, priorizar la información relevante y estructurar los contenidos con coherencia y lógica. En este sentido, la inteligencia fluida facilita la planificación de tareas, el análisis crítico de fuentes y la integración de conocimientos complejos, aspecto esencial para generar escritos bien fundamentados y de alta calidad académica.



ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Discusión

Los hallazgos revelan que fortalecer la lectura crítica mediante la activación de conocimientos previos y la aplicación de estrategias disciplinares específicas permite una comprensión más profunda y contextualizada de los textos, como señala Chimenya (2025) y Bailey (2020). En el ámbito de la escritura académica, las notas reflexivas y la revisión entre pares resultan claves para clarificar ideas, mejorar la argumentación y fomentar el pensamiento crítico colaborativo (Apsari et al., 2024; UNESCO, 2023). Por su parte, la gestión del tiempo libre emerge como un componente esencial del aprendizaje autónomo. Estrategias como la técnica Pomodoro, el desarrollo de la autoeficacia y la autorregulación, así como la activación de la inteligencia fluida, contribuyen al uso eficiente del tiempo, mejoran la concentración y potencian la producción académica (Alyami et al., 2021; Wolters et al., 2025; Romero et al., 2024).



ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Conclusiones

Los hallazgos obtenidos en esta revisión documental evidencian que la lectura crítica, la escritura académica reflexiva y la gestión consciente del tiempo libre constituyen pilares fundamentales en el desarrollo de competencias clave para el desempeño universitario. Estas dimensiones no solo fortalecen el pensamiento crítico y la producción académica rigurosa, sino que también fomentan la autonomía, la autorregulación y el compromiso activo del estudiante con su propio proceso de aprendizaje. En conjunto, las estrategias identificadas configuran un enfoque integral que permite enfrentar los desafíos académicos contemporáneos desde una perspectiva formativa y sostenible.

Para poner en marcha las estrategias planteadas, se sugieren las siguientes recomendaciones prácticas:

Antes de leer, formular preguntas guía que orienten la atención, activen conocimientos previos y motiven la exploración crítica del texto.

Adoptar estrategias de lectura disciplinar, ajustadas al área de estudio, considerando sus códigos, estructuras y niveles de análisis específicos.

Incorporar notas reflexivas durante la escritura académica, para registrar avances, dudas y conexiones, favoreciendo la coherencia argumentativa.

Practicar la revisión entre pares, como herramienta formativa para recibir retroalimentación constructiva y mejorar la calidad de los textos.

Aplicar técnicas de gestión del tiempo, como el método Pomodoro, para optimizar el estudio, reducir la fatiga y mejorar la concentración.

Fortalecer la autoeficacia y la autorregulación, estableciendo metas realistas, priorizando tareas y gestionando distracciones de manera consciente.

Estimular el desarrollo de la inteligencia fluida, mediante la práctica constante de análisis, síntesis y organización lógica de información, especialmente al escribir.

Estas recomendaciones pueden ser adaptadas a distintos contextos formativos y utilizadas tanto por estudiantes como docentes interesados en acompañar procesos de aprendizaje más autónomos críticos y eficientes.

ISSN: 2665-0452 Depósito Legal: AR2020000073

Referencias

- Alyami, A., Abdulwahed, A., Azhar, A., & Bafaraj, S. M. (2021). *Impact of time-management on the student's academic performance: A cross-sectional study*. Creative Education, 12(3), 471–485.
<https://doi.org/10.4236/ce.2021.123033>
- Apsari, Y., Asyiah, D. N., & Septiyana, L. (2024). *The correlation between students' self-efficacy and time management in reading comprehension*. KnE Social Sciences. International Conference of Psychology, 33-49.
<https://kneopen.com/KnE-Social/article/view/17504>
- Bailey, B. (2020). *Conscious Discipline*. Amazon.
- Chimenya, U.M. (2025). *Transition from high school to university: First-year students' reading experiences*. Reading & Writing, 16(1).
<https://rw.org.za/index.php/rw/article/view/517>
- Romero, M., Casadevante, C., & Santacreu, J. (2024). *Time management, fluid intelligence and academic achievement*. Psychological Studies, 69, 59–68.
<https://doi.org/10.1007/s12646-023-00764-0>
- UNESCO. (2023). *Habilidades para la vida y la autonomía universitaria en contextos híbridos*. UNESCO Publishing.
- Wolters, C. A., Brady, A. C & Lee, H. J. (2025). *Time management and achievement motivation: A review of what we know and directions for where to go*. Educational Psychology Review, 37, Article 58.
<https://doi.org/10.1007/s10648-025-10032-4>