

HÁBITOS DE ESTUDIO: SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

STUDY HABITS: THEIR INFLUENCE ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ALEX GEOVANNY IZA AMANTA¹

DENISSE LISBETH PONCE SÁNCHEZ²

STEFANNIE MADELAINE HIDROBO GUZMÁN³

ABSALÓN ENRIQUE LÁZARO MOREIRA⁴

Recepción: 1 de diciembre de 2023

Aceptación: 22 de febrero de 2024

¹Unidad Educativa 16 de Mayo. Provincia de Los Ríos, Ecuador. lexx83@hotmail.es

²Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. poncedenisse948@gmail.com

³Universidad Internacional de La Rioja en línea, Ecuador. stefannieh_3@outlook.com

⁴Escuela Demetrio Aguilar Malta. Provincia de Guayas, Ecuador. enrique_lazaro1966@hotmail.com



HÁBITOS DE ESTUDIO: SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

STUDY HABITS: THEIR INFLUENCE ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Alex Geovanny Iza Amanta

Denisse Lisbeth Ponce Sánchez

Stefannie Madelaine Hidrobo Guzmán

Absalón Enrique Lázaro Moreira

Palabras clave: hábitos de estudio, rendimiento académico, secundaria

Keywords: study habits, academic performance, high school

RESUMEN

En el ambiente escolar, el desempeño de los estudiantes es importante, por tal razón los hábitos de estudio ayudan a mejorar el rendimiento, siendo relevantes en sus logros académicos. En el presente artículo se determinó cómo los hábitos de estudio influyen en el rendimiento de los estudiantes de nivel secundario. La investigación tiene una

ruta cuantitativa y de acción, con la aplicación de un diario de campo donde se identificaron los hábitos que se desarrollaron con 17 estudiantes de secundaria; específicamente de 15 años de edad. Se realizó un pretest y un postest obteniéndose resultados positivos en cuanto a la práctica de los hábitos de estudio y su influencia en el rendimiento académi-





co. Se pudo evidenciar que el 36 % de estudiantes obtuvieron una calificación de 9-10, 47 % de 7-8, y solo un 17 % de

menos de 4, en su mayoría mejorando su forma de prepararse, lo cual resulta útil en la vida escolar y en su diario vivir.

ABSTRACT

In the school environment, student performance is important, for this reason study habits help improve such performance, being relevant to their academic achievements. This article determined how study habits influence the performance of secondary school students. The research has a quantitative and action route, with the application of a field diary in which the habits developed

with 17 high school students were identified; specifically, 15 years of age. A pretest and a posttest were carried out, obtaining positive results in terms of the practice of study habits and their influence on academic performance: the 36% of students with a score of 9-10, 47% with a score of 7-8, and only 17% less than 4, mostly improving their way of preparing, being useful in school life and daily life.

INTRODUCCIÓN

Uno de los mayores retos que afronta actualmente el sistema educativo nacional es el bajo rendimiento académico que presentan los escolares. García (2019) menciona que el bajo rendimiento académico que muestran los estudiantes de secundaria se ha transformado en un problema por su elevado nivel de acontecimiento en los últimos años. Por lo tanto, la presente investigación pretende determinar los hábitos de estudio que influyen positivamente en el rendimiento académico de los alumnos de secundaria.

Los hábitos de estudio son diversos en los estudiantes, así como sus necesidades educativas. Por lo tanto, cada uno tiene una forma distinta de aprender y sus hábitos de estudio deben adaptarse, para que estos sean el fundamento para el alcance del triunfo académico en los establecimientos educativos. Los buenos hábitos, paulatinamente van desarrollando actividades que mejoran las calificaciones y a la vez el aprendizaje en general. Según Rubio (2013), el camino de instrucción de un escolar debe conducir más allá de la memorización y, por tal razón debe





utilizar diversos medios y estrategias, que le ayuden a optimizar los discernimientos adquiridos en estos periodos.

Los hábitos son modos perseverantes de acción con que el alumno responde ante los nuevos argumentos, para conocerlos, percibirlos y emplearlos. De acuerdo con Fernández (2014), los hábitos más significativos son condiciones

ambientales del estudio, planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenidos. Al no aplicar buenos hábitos de estudio, los estudiantes tendrán acciones repetitivas tales como, no razonar, solo memorizar. Dicha problemática motiva a la indagación de cómo influyen los hábitos de estudio en el rendimiento académico.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria.

Objetivos específicos

- Identificar los hábitos de estudio

que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

- Establecer la importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes.
- Evaluar la relación entre las prácticas de estudio y el rendimiento académico.

DESARROLLO

Los hábitos de estudio se muestran como acciones que realizan los estudiantes para adquirir y beneficiarse de una forma óptima de los conocimientos que van obteniendo. Son normas y procedimientos que se emplean durante el transcurso del aprendizaje para perfeccionar la eficacia y eficiencia en los estudios. La Real Academia Española (2022)

menciona que las rutinas de estudio son una forma especial de actuar o conducirse obtenida por reiteraciones de actos uniformes, u originada por tendencias espontáneas. Así mismo, Casasola (2020), indica que los hábitos de estudio son un elemento importante para el logro académico, debido a que involucran poner en funcionamiento una serie de destre-

zas, técnicas y pedagogía, que permiten alcanzar objetivos en el aspecto académico, personal, familiar o social. De la misma manera, el Servicio de Educación Pública de México (SEP, 2014) menciona que los hábitos de estudio son destrezas, métodos, recursos y diligencias que facilitan la apertura de conocimientos y permiten desarrollar y mejorar el rendimiento académico.

Los hábitos de estudio ejercen un papel fundamental en el entorno educativo al intensificar la capacidad para conseguir conocimiento y fortalecerlo; estos tienen un impacto en el éxito académico de los estudiantes. Altamirano (2018) confirma que adquirir hábitos de estudio y practicarlos en forma continua logra un aprendizaje significativo; así mismo, Sigchos (2018) señala que el desarrollo de los hábitos de estudio influye en el desempeño académico, por lo que es importante para adquirir nuevos aprendizajes.

Cabe destacar, que los hábitos de estudio adquieren importancia porque

permiten que los alumnos razonen y estructuren las ideas de manera efectiva, y con ello, puedan realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema y reflexionar sobre un determinado tema. Cedeño et al. (2020) mencionan que el rendimiento educativo tiene que acoplarse a los cambios sociales procedidos de las tecnologías, de la investigación y la comunicación, además de ajustarlos de forma novedosa a su diligencia diaria. Es significativo que se ponga en práctica una didáctica que permita comprender y proceder con los métodos de aprendizaje a través de metodologías activas y estrategias aplicadas en el aula.

Sin embargo, hay formas en que se pueden aplicar los hábitos de estudio para conseguir que el rendimiento de los estudiantes sea mejor. Santos (2019) recomienda que lo conveniente para transformarse en un estudiante notable es experimentar variados conocimientos y establecer cuáles son los que se ajustan más a su personalidad, como se puede ver en la tabla 1.



Tabla 1. Hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria

Hábitos de estudio	Descripción
Procedimiento de estudio	Organizar las actividades, ideas, acciones durante el aprendizaje; el estudiante se siente agobiado por la cantidad de tarea que tiene delante, un calendario de estudio equitativo puede ser de gran estimulación.
Descansos	Varios escolares solo conocen la habilidad de estudio que consiste en saciarse de información los días anteriores a la evaluación o prueba. Sin embargo, está científicamente justificado que la cabida de aprender y retener información se reduce en ritmo directo según transcurre el tiempo delante de los textos, se debe de tomar descanso al estudiar sus trabajos.
Apuntes propios	Los registros de notas en el aula, guías y material de trabajo son importantes para reforzar la enseñanza; teniendo presente lo impartido en clase, y reforzando su aprendizaje con los apuntes.
Dormir suficiente	El cansancio es el primordial detractor de la perfección. Cuando una persona duerme de manera adecuada, el cerebro asimila de mejor manera lo que se ha aprendido durante el día.
Realizar preguntas	Hacer preguntas durante y después de clases despejará las dudas, permitiendo una reflexión más dinámica de los aprendizajes.
Reparar regularmente	La técnica de realizar una revisión espaciada de los conocimientos aprendidos anteriormente, permite a los estudiantes poner a prueba su discernimiento.
Simulación de examen	Realizar pruebas que se asemejen al examen real.
Aprendizaje basado en problemas	Los estudiantes más destacados tienen claro que instruirse no consiste en obtener buenas calificaciones, sino en concebir percepciones y descubrir cómo pueden usarlas para solucionar problemas reales. El aprendizaje basado en problemas es un método que enfatiza precisamente este aspecto.
Evitar distractores	Priorizar el estudio, evitar el uso de distracciones tecnológicas al momento de estudiar. Se pueden incorporar estos aparatos al momento de estudio, al encontrar aplicaciones que fomenten hábitos y desarrollo cognitivo.

Fuente: elaboración propia

Por su parte, Fernández (2014) menciona los siguientes elementos generadores de buenos hábitos de estudio: contextos ambientales del estudio, planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenidos.

Los hábitos de estudio enseñan a los estudiantes que, con sus acciones dentro y fuera del ámbito educacional, tienen el propósito de lograr conocimiento para obtener una finalidad. Los hábitos de estudio determinan las rutinas de



estudio como las diferentes operaciones iniciadas por el escolar para lograr sapiencias a través de sus bocetos en clase, obras de texto, guías concedidas por el profesor, carillas de internet o cualquier fuente examinada para este fin y así conseguir los objetivos propuestos por ellos mismos.

La alineación de hábitos que el estudiante adquiere en sus acciones está sumergida en la plataforma de la educación. Al no tener hábito sería inadmisibles instruirse porque la formación reside en gran medida en el transcurso de generar costumbres que transformen en hábitos sencillos a los muy complicados. Los hábitos de estudio se reducen a que cada persona establecerá procesos que alimenten y mejoren sus estudios. Son varias diligencias elaboradas por cada escolar con el fin de adquirir conocimientos a través de métodos que proporcionen instrucciones tales como, esquemas, libros en clase, algunas guías, internet u orígenes consultados para facilitar lo estudiado.

El rendimiento académico es un factor importante de gran relevancia en la actualidad, debido a que es la forma de calcular los efectos conseguidos por los estudiantes en un periodo, en el cual puede ser cualitativo o cuantitativo. Reloba et al. (2016), señalan que el rendimiento académico hace referencia al logro alcanzado por el estudiante, evaluado por medio de calificaciones curriculares oficiales

reflejadas en diversas áreas o asignaturas, de acuerdo con la edad y el nivel académico. Este último como uno de los elementos primordiales válido para calcular la eficacia del sistema educativo (Fajardo et al., 2017). Son diversas las áreas de estudio que investigan las variables que interviene en el rendimiento de los jóvenes (Padrós et al., 2020); algunas indagaciones señalan cómo el rendimiento académico de los adolescentes se ve afectado de forma negativa cuando los jóvenes dedican un tiempo excesivo a los videojuegos (Gómez et al., 2020).

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. El rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno que expresa lo que está aprendiendo a lo largo de su proceso formativo. Según Rodríguez & Madrigal (2016), el rendimiento académico es estimado como un indicador de validez y calidad formativa, pero también es admitido como un inconveniente multifactorial en el que se interponen algunas variables, como la destreza docente, paradigma de asignatura, ambiente familiar, soporte institucional, motivación, entre otros.

Expertos en el rendimiento escolar mencionan que es un fenómeno en el que concurren varios elementos, entre ellos, la inteligencia, el horizonte in-



telectual, la personalidad, la motivación, las capacidades, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima, la reciprocidad profesor-estudiante, el dominio ambiental, las interacciones familia-escuela y el clima familiar y social (Lamas, 2015); (Fajardo, et al., 2017). Es así que la importancia del rendimiento académico radica en la cabida que tiene cada alumno para percibir la observación minuciosa del éxito académico o la falta de este.

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2019), en su planteamiento en el texto llamado Objetivos de Desarrollo Sostenible, se insta a aseverar que niñas y niños concluyan la instrucción primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y causar consecuencias de aprendizaje oportuno y efectivo, y asegurar que todos los alumnos adquier-

ran conocimientos teóricos y prácticos necesarios para originar el desarrollo sostenible, mediante la educación, de nuevos aspectos como los modos de vida razonables, los derechos humanos, el paralelismo de especie, el desarrollo de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural; y, la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.

Frente a todos los pactos, encargos y afirmaciones regionales e internacionales, así como a los buenos propósitos acordados, y a diferencia de los logros conseguidos en la educación primaria, Latinoamérica desafía aún grandes inconvenientes en lo que respecta a la educación secundaria, la que, de entrada, no acaba por posicionarse con finalidades determinadas en el marco de los varios sistemas educativos de la región.

METODOLOGÍA

En un trabajo de indagación es inevitable establecer el paradigma en el que se va dirigir la investigación, por lo tanto, se decidió trabajar con el modelo cuantitativo. Hernández y Mendoza (2018) indican que es un grupo de procedimientos organizados en la indagación en forma de serie con la intención de manifestar ciertas suposiciones. Además, Baena Paz (2017), menciona que la

investigación cuantitativa tiene como intención especificar los hechos, teniendo como resultado la explicación de los motivos de los fenómenos. Se puede entender que son estudios sobre todo científicos que tratan de describir, explicar y predecir fenómenos por medio de la utilización de datos numéricos e instrumentos de investigación matemáticos y estadísticos.



TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Las técnicas de investigación son recursos de vital importancia para el investigador, que le permitirán la recolección de datos con el propósito de obtener información relevante. Hernández et al. (2014), indican que este instrumento es el medio que maneja el pensador para reconocer la información o reseñas sobre las inconstantes que tiene en la imaginación. La encuesta que es la técnica para recopilación de datos que, de acuerdo a Baena Paz (2017), es la diligencia de un interrogatorio a un grupo específico del universo que quedamos asimilando. La encuesta fue aplicada de manera preliminar y nos brindó la información de qué conocimientos tienen los estudiantes sobre los hábitos de estudio.

Además, para el presente trabajo se escogió la investigación de acción

la cual permite solucionar dificultades y producir cambios positivos dentro del contexto social en el que se llevó a cabo. Los propósitos de la investigación de acción son varios y están direccionados hacia la obtención de metas determinadas en un ambiente social o educativo. Por tal motivo, se determinó realizar un diario de campo donde se llevó el registro de los resultados de un pretest dirigido a un curso de nivel secundario formado por 17 estudiantes, con un promedio edad de alrededor de 15 años, antes de aplicar diferentes técnicas de hábitos de estudio; consecuentemente, se aplicaron por siete días varios hábitos de estudio en los estudiantes y se tomó un postest, demostrando que la utilización de los mismos tuvo un impacto favorable en la mayoría de los estudiantes de la muestra, y regular en pocos.

Tabla 2. Resultados del pretest de los estudiantes de secundaria

Rango de calificaciones	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
9 - 10	1	6 %
7 - 8,99	2	12 %
4,01 - 6,99	9	53 %
Menor que 4	5	29 %
Total	17	100 %

Fuente: elaboración propia



Tabla 3. Resultados del postest de los estudiantes de secundaria

Rango de calificaciones	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
9 - 10	6	36 %
7 - 8,99	8	47 %
4,01 - 6,99	3	17 %
Total	17	100 %

Fuente: elaboración propia

Se seleccionaron diferentes hábitos de estudio que fueron aplicados por los estudiantes en un lapso de siete días.

Tabla 4. Hábitos de estudio aplicados por los estudiantes de secundaria

Hábitos de estudio	Explicaciones	Acciones
Condiciones ambientales del estudio	Ambiente armónico en el hogar. El estado del cuerpo y del entorno donde se labora tiene mucho que ver con el rendimiento.	Estar en un espacio armónico para favorecer la concentración. Dormir bien durante ocho horas. Contar con un lugar cómodo y agradable.
Planificación del estudio	Horario y organización de su estudio.	Realizar un horario de estudio. Preparar todo lo necesario para estudiar
Concentrarse solo en el estudio y no usar el celular o computador	Priorizar las actividades, dar importancia a las tareas.	Evitar distracciones, como el uso indebido del celular.
Tener apuntes propios	Aparte de escuchar atentamente en clase, llevar apuntes de la explicación.	Estar atento a la explicación del profesor. Preguntar al profesor cuando no comprende algo. Colaborar activamente en las tareas del colegio.
Utilización de materiales	Leer el contenido. Leer por frases y no palabra a palabra.	Subrayar en libros y apuntes los temas, frases y puntos más importantes. Releer cuando algo no se ha comprendido bien del todo.
Asimilación de contenidos	Repasar con el propósito de recordar hechos específicos.	Los escolares deben tener seguridad en su propia memoria. Percibir, antes de aprender. Utilizar la gran cuantía de número de entradas sensoriales para memorizar.

Fuente: elaboración propia





RESULTADOS

Considerando que, según los resultados de la encuesta (ver Anexo) existe de parte de los estudiantes el interés en sus estudios, al emplear los hábitos de estudio se determinó la influencia en el rendimiento en los estudiantes, se pudo constatar que se obtuvieron resultados positivos en la mayoría, así como también existe evidencia no favorable. Al tener en cuenta los hábitos de estudio, se resalta que los educandos demostraron resistencia a realizar lo aprendido, debido a que no están familiarizados con ellos y no es fácil asimilarlos. En lo que respecta a condiciones ambientales de estudio, y conociendo que el estado físico y el lugar donde hacen sus tareas tiene que ver mucho con el rendimiento, en su mayoría acogieron los hábitos de estudio; por otra parte, según los registros del libro de campo, algunos estudiantes no cuentan con un lugar cómodo para estudiar, y escogen el lugar donde trabajan sus padres para hacer sus tareas, distrayéndose de sus quehaceres, así mismo no tienen control en las horas normales de descanso. Se puede evidenciar que la mayoría de estudiantes al tener un lugar armónico logran una mejor concentración, y con ello priorizan llevar sus tareas organizándolas en un horario de estudio.

Ejemplos de lugares armónicos para el proceso de estudio:



Fotos tomadas por los autores

Los hábitos de estudio están razonados como las diversas acciones emprendidas por el educando para prepararse a través de sus notas tomadas en las clases, libros de textos, guías, páginas de internet o cualquier fuente confiable consultada para este fin y así alcanzar una meta propuesta por él mismo. Con las encuestas, se puede constatar cómo los estudiantes que no obtuvieron resultados positivos, no registran apuntes propios del material presentado en clases por medio de frases clave, por lo que en los ho-



gares no ahondan los temas impartidos en el aula: los estudiantes escuchan las explicaciones en clase sin tomar algún registro en el aula para su refuerzo en su enseñanza, quedando un vacío al momento de prepararse para una exposición y evaluación. Además, se pudo constatar que los participantes no tienen un espacio para sus estudios, pierden concentración y al no realizar una revisión de las clases recibidas afecta su desempeño.

De acuerdo a Grados y Alfaro (2013), también hay que saber manipular las prácticas de estudio; es decir, situarse convenientemente ante las informaciones, descifrarlas, assimilarlas, para tener una conclusión propia, para después utilizarlas delante de un escenario de estudio o en la vida práctica. Con esta investigación, se puede establecer que las rutinas de estudio son fundamentales en la mejora de la comprensión y rendimiento de los estudiantes; se estableció que los hábitos de estudio son concluyentes en los logros académicos ya que involucran poner en acción una serie de destrezas diarias que repercuten positivamente para alcanzar los objetivos propuestos. Los escolares que aplicaron las acciones tuvieron resultados convenientes y aprendieron cómo mejorar sus notas y cómo mejorar sus actuaciones. En los estudiantes que no tuvieron notas favorables, la encuesta determinó que los estudiantes que realizan una revisión de lo aprendido y no se dan

descanso entre las sesiones del aprendizaje, a la hora de realizar una evaluación, se presionan, se estresan.

Ejemplo de aplicar una acción de hábitos de estudio:

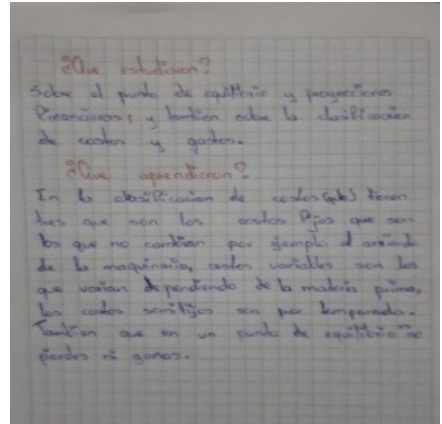


Foto tomada por los autores

Respecto a aplicar un plan de estudio, resultó que la mayoría de los estudiantes sí realizaron las indicaciones de hábitos de estudio; se tiene como evidencia los horarios de estudio realizados por los mismos, donde los estudiantes organizaron su tiempo y planificaron sus actividades, quedando como prioridades estar atentos a su estudio. Este calendario de estudio les permitió tener en cuenta sus asignaturas a tiempo. Aunque parece un hábito común, Santos (2019) indica que los estudiantes con mayor nivel de calificación son los que frecuentemente están organizando su estudio. Se eviden-



cia que los estudiantes que cuentan con un espacio adecuado para realizar sus tareas al complementarse con la planificación de sus actividades y llevar registros personales de las clases logran mejorar sus calificaciones. Por otra parte, hubo estudiantes que se resistieron a realizar su planificación de estudio y tener registros propios, como efecto obtuvieron una calificación baja.

Ejemplo de organizador de tiempo:



Foto tomada por los autores

Uno de los hábitos que se evidenció con más resistencia, y que se tuvo que pedir la colaboración de los padres de familia, fue el de concentrarse solo en el estudio y no usar el teléfono, presentado solo en un 17 % de los estudiantes, y con el que se ha visto afectada su concentración, al encontrar en el dispositivo móvil distracciones. Podemos apreciar esto en clases al ser responsable de llamadas de atención por parte de docentes, por el uso constante de redes sociales. Se evidenció que ciertos jóvenes que dedican parte del día y noche a estos dispositivos, conectados a las redes sociales de manera continua, afectan su descanso y concentración, así como organización de sus tareas, obteniendo resultados no favorables.

Se tuvo como evidencia que algunos estudiantes lograron calificaciones regulares, ante lo cual cabe mencionar que pueden intervenir otros elementos como el estado emocional, apoyo familiar, hallando que la mayoría no poseen un espacio fijo para aprender.

CONCLUSIONES

Se logró determinar que los hábitos de estudio influyen en el rendimiento de los estudiantes, y que son fundamentales para el proceso de enseñanza, debido a que, al ejecutarlos, pueden ir

mejorando paulatinamente según su accionar, mostrando habilidades para obtener conocimiento. Por tal razón en la aplicación de hábitos de estudio se pudo identificar a aquellos que brinda-



ron mejoría en los rendimientos de los estudiantes, así como tener condiciones ambientales de estudio, planificación, concentración, tener apuntes propios, utilización de materiales, asimilación de contenidos que contribuyeron a restablecer sus notas y por ende su rendimiento, a enseñarles acciones que cambiaron su forma prepararse y lograr resultados positivos. La mayoría de los estudiantes mejora su concentración al tener un entorno armonioso, lo que les ayuda a priorizar la organización de sus tareas. Al establecer buenos hábitos de estudio los estudiantes sintieron que su ritmo de aprendizaje sucede de manera sencilla, por lo que en una evaluación ya será parte de su quehacer en el transcurso de enseñanza. Se muestra que al no tener los participantes un lugar para sus estudios, incide en la pérdida de concentración afectando su desempeño al no revisar las clases impartidas.

Se plantea que están dispuestos a conocer y aprender métodos eficaces, no solo ciertas circunstancias, sino porque son hábitos que se quedan en nuestra mente y tienen una duración infinitiva. Al realizar ciertas pruebas a los participantes y con el registro de diario de campo

se demostró que hay relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, pues al aplicarlos los estudiantes proceden con nuevas acciones en sus actividades escolares y estarán en la capacidad de enfrentar a las exigencias académicas. Los estudiantes que cuentan con un espacio específico para sus tareas y lo integran con una planificación esmerada de sus actividades, así como apuntes propios de las clases, logran mejorar sus calificaciones de manera indudable. También se evidenció que algunos estudiantes que están gran parte del día y noche conectados a dispositivos, en redes sociales de forma constante, perciben afectaciones en su descanso, concentración y organización de tareas, obteniendo resultados negativos.

El presente trabajo científico se ha dedicado cuidadosamente a investigar y estudiar métodos de aplicación de buenos hábitos, tomando información de las circunstancias vividas evidenciadas en hechos ocurridos en la educación durante el año escolar. Para extender las indagaciones se proponen nuevas formas de accionar que pueden ser utilizadas por otros investigadores y estudios similares.





REFERENCIAS

- Altamirano, (2018). Los hábitos de estudio y su implicación en el rendimiento académico de los estudiantes de tercero de bachillerato en la asignatura de Química en el primer trimestre del año lectivo 2017 2018. <https://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/20.500.11962/22053/1/Altamirano%20Rueda%2c%20Jorge%20Alonso.pdf>
- Baena Paz, G. (2017). Metodología de la investigación. Grupo Editorial Patria. [metodologia de la investigacion 2.pdf](#)
- Carrasco M. (2019). Satisfacción familiar, depresión y rendimiento académico en adolescentes de un colegio Estatal de Huánuco, Revista, Perú. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/922/840>
- Casasola, W. (2020). El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios. Revista Comunicación. Volumen 29, año 41, núm. 1. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/com/v29n1/1659-3820-com-29-01-38.pdf>
- Cedeño et al. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Revista científica La Ciencia. Vol. 6, núm. 2, abril-junio 2020, pp. 276-301. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7491417>
- CEPAL. (2019). ODS 4: Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos en América Latina y el Caribe. Cepal.org. https://www.cepal.org/sites/default/files/static/files/ods4_c1900792_web_0.pdf
- Fajardo et al. (2017). Análisis del rendimiento académico de los alumnos de educación secundaria obligatoria según las variables familiares. Universidad Nacional de Educación a Distancia, vol. 20, núm. pp. 209-232. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70648172010.pdf>
- Fernández, (2014). Inventario de Hábitos de Estudio. Madrid, España: Tea Ediciones. https://web.teaedraediciones.com/Ejemplos/IHE_MANUAL_2014_extracto.pdf
- García García Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Revista Boletín Redipe 8 (10): 75-88 - OCTUBRE 2019 - ISSN 2256-1536. <https://revista.redipe.org/index.php/1/>





- article/view/833/764
- Gómez et al. (2020). El tiempo de uso de los videojuegos en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista científica de comunicación y educación*. ISSN: 1134-3478 e ISSN: 1988-3293. <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=65&articulo=65-2020-08>
- Grados Portocarrero & Alfaro Vásquez, R. (2013). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1.º año de Psicología de la Universidad Peruana Unión. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6(2), 48-53. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1032/1001
- Grados Portocarrero, J. C., & Alfaro Vásquez, R. (2015). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1.º año de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 6(2), 48-53. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1032/1001
- Hernández & Mendoza (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas. MCGRAW - HILL INTERAMERICANA EDITORES S.A. 481256524-2018-Metodologia-de-la-investigacion-rutas-cuantitativa-cualitativa-mixta-Sampieri-1-APOYO-ESTUDIAN-TIL-pdf.pdf
- Hernández et al. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. metodología de la investigación (1). PDF
- Lamas H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. Artículo de revisión Propósitos y Representaciones. Vol. 3, Nº 1: pp. 313-386. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74>
- Padrós et al. (2020). Estilos parentales y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de telesecundaria de Michoacán, México. *Revista de estudios y experiencias en educación*. Vol. 19 Nº 41, diciembre, 2020 pp. 43 - 56. <https://www.scielo.cl/pdf/rexe/v19n41/0718-5162-rexe-19-41-43.pdf>
- Real Academia Española y Asociación de la academia de la Lengua Española. (Asale), (2022). Diccionario de la lengua española. 23.ª edición. Consultado el 24 de julio de 2023. <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>
- Reloba et al. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de



- la literatura actual. Revista Andaluza de Medicina del Deporte. <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323348290005.pdf>
- Rodríguez & Madrigal (2016). Rendimiento académico y estrategias de aprendizaje. Revista de Docencia e Investigación Educativa. Vol.2 No.6 26-34. [Revista_de_Docencia_e_Investigacion_Educativa_V2_N6_4.pdf](https://www.ecorfan.org/V2_N6_4.pdf) (ecorfan.org)
- Rubio, P. (2013). Técnicas y hábitos de estudio de la asignatura de Historia en secundaria y bachillerato. Revista GeoGraphos p 238-263 <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/26887/1/pilar-gui-rao.pdf>
- Sánchez, A. (2016). WhatsApp sigue imparable: más de mil millones de usuarios activos. [Usuarios y usos de WhatsApp] Recuperado el 03 de 09 de 2016 de <https://hipertextual.com/2016/02/whatsapp-maus-2016>
- Santos D. (2019). 15 Hábitos de estudio usados por los estudiantes más exitosos. Goconar. Vol. 6, núm. pp. 276-301 10 Hábitos de Estudio usados por los Estudiantes más Exitosos (goconqr.com)
- Servicio de Educación Pública. (SEP). (2014). Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de Educación Media Superior. Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA). https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/14844/yua_manual_3.pdf
- Sigchos Verdezoto W. (2018). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de Educación General Básica en la Unidad Educativa "Avelina Lasso de Plaza", periodo 2016-2017. Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14163/1/T-UCE-0010-PEO039-2018.pdf>



ANEXO

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO: RESULTADOS

PREGUNTA	SÍ		NO	
	Núm. de estudiantes	Porcentaje	Núm. de estudiantes	Porcentaje
1. ¿Estudio porque me gusta, no porque me siento obligado?	17	100 %	0	0 %
2. ¿Si los profesores explican algo y no lo entiendo, pregunto?	4	24 %	13	76 %
3. ¿No estudio todos los días, solo lo hago cuando tengo exámenes a la vista?	14	82 %	3	18 %
4. ¿Tengo un sitio fijo para estudiar?	7	41 %	10	59 %
5. ¿Tengo un lugar para poner mis cosas y suelo tenerlo todo ordenado?	6	35 %	11	65 %
6. ¿El trabajo se me acumula y no me da tiempo de llevarlo al día?	10	59 %	7	41 %
7. ¿Antes de estudiar una lección examino título, apartados, ilustraciones?	5	29 %	12	71 %
8. ¿Tomo buena nota de las explicaciones de los profesores en clase?	3	18 %	14	82 %
9. ¿Cuando estoy estudiando, hago breves descansos para despejarme y seguir luego con más ganas?	14	24 %	13	76 %
10. ¿Suelo estudiar hasta altas horas de la noche para prepararme mejor?	9	53 %	8	47 %

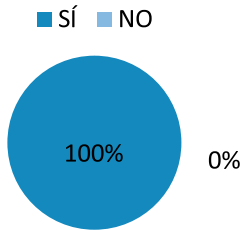
Fuente: elaboración propia



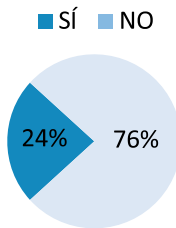


Gráficos representativos de los resultados del cuestionario de hábitos de estudio

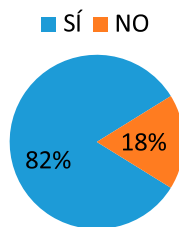
1. ¿Estudio porque me gusta, no porque me sienta obligado?



2. ¿Si los profesores explican algo y no lo entiendo, pregunto?



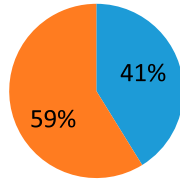
3. ¿No estudio todos los días, solo lo hago cuando tengo exámenes a la vista?





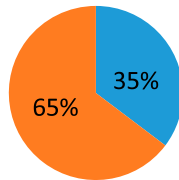
4. ¿Tengo un sitio fijo para estudiar?

■ SÍ ■ NO



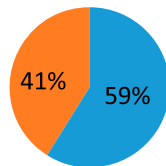
5. ¿Tengo un lugar para poner mis cosas y suelo tenerlo todo ordenado?

■ SÍ ■ NO



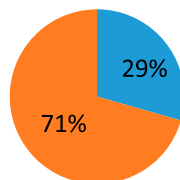
6. ¿El trabajo se me acumula y no me da tiempo de llevarlo al día?

■ SÍ ■ NO

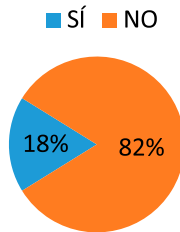


7. ¿Antes de estudiar una lección examino título, apartados, ilustraciones?

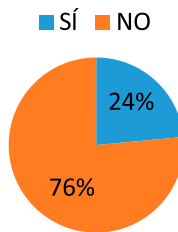
■ SÍ ■ NO



8. ¿Tomo nota de las explicaciones de los profesores en clase?



9. ¿Cuando estoy estudiando, hago breves descansos para despejarme y seguir luego con más ganas?



10. ¿Suelo estudiar hasta altas horas de la noche para prepararme mejor?

