

## Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación.

### *Study habits and academic performance in undergraduate students*

*Evelyn Sayuri Ruiz Maturano<sup>a</sup>*

---

#### **Abstract:**

The purpose of this article is to present the results obtained from an electronic questionnaire conducted with undergraduate students. This questionnaire was used to observe the study habits they implement throughout their university studies. It was found that most students have a fixed study schedule and an optimal space for carrying out their academic activities. They have even tried to avoid distractions while studying, so that this does not interfere with their learning process and makes it meaningful.

In this sense, we can define study habits as the methods and strategies students typically use to assimilate knowledge, their ability to avoid distractions, and the effort they expend throughout the learning process.

#### **Keywords:**

*Habits, student, performance, study, strategies, learning.*

---

#### **Resumen:**

El propósito de este artículo es presentar los resultados que se obtuvieron mediante un formulario electrónico, en el que participaron estudiantes de licenciatura, en el cual se observaron los hábitos de estudio que implementan a lo largo de su vida universitaria. Por lo que se obtuvo que la mayoría de los estudiantes tienen un horario fijo de estudio y cuentan con un espacio óptimo para desarrollar sus actividades académicas, e incluso han tratado de evitar distracciones al momento de estudiar, para que esto no interfiera dentro de su proceso de aprendizaje y este se vuelva significativo.

En este sentido podemos definir a los hábitos de estudio como aquellos métodos y estrategias que acostumbra a usar el educando para asimilar conocimientos, su aptitud para evitar distracciones y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso de aprendizaje.

#### **Palabras Clave:**

*Hábitos, estudiantes, rendimiento, estudio, estrategias, aprendizaje.*

### **Introducción**

El concepto de "hábitos" se puede interpretar como un proceso fundamental en la vida de las personas, ya que los hábitos son comportamientos repetidos de forma regular que con el tiempo se convierten en parte de nuestra rutina diaria. A partir de la aplicación del cuestionario se pudo observar la interferencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico, por esta

razón es necesario reconocer su papel dentro de los logros académicos, tal como lo menciona (Hernández, 2021) que afirma que "los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria, pues los hábitos son conductas que adquirimos por repetición y que, con el paso del tiempo, se automatizan y nos permiten enfrentarnos a las tareas cotidianas con mayor efectividad", además de que nos menciona su

---

<sup>a</sup> Evelyn Sayuri Ruiz Maturano, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades | Pachuca de Soto, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0001-7344-4281>, Email: [ru435613@uaeh.edu.mx](mailto:ru435613@uaeh.edu.mx)

importancia, también reconoce que hay dos fases para la adquisición de un hábito las cuáles son **formación**, que se refiere al periodo en el que se está adquiriendo un hábito y la **estabilidad** la cuál es definida como la fase en la que ya se ha conseguido el hábito y se realiza de forma habitual y automática, es decir, que ya lo has hecho parte de tu vida diaria.

Sin embargo, es necesaria su práctica y disciplina para poder integrarlo como parte de la rutina diaria, por ello es que a muchas personas les cuesta trabajo poder crear un hábito y sobretodo en el ámbito escolar, aunque después de la pandemia por COVID-19 este tema tomó mayor importancia, ya que fue imposible implementar los mismos hábitos de manera virtual, por ello, una vez que se ha vuelto al estilo presencial los estudiantes tuvieron que buscar hábitos que les permitieran adaptarse a los horarios y modelos de enseñanza, consecuentemente a eso tuvieron que volver a formarse hábitos de estudio para poder adaptarse nuevamente a la modalidad, por lo que, ahora es necesario que se conozca a profundidad qué son los hábitos de estudio y su importancia dentro del rendimiento académico.

## Marco Teórico

### Que es un hábito de estudio

A lo largo de un proceso de aprendizaje es necesario realizar diversas acciones para llevarlo a cabo de la mejor manera, por esta razón los estudiantes deben de implementar estrategias que les ayuden a reforzar sus conocimientos sobre diversos temas vistos durante las clases.

De esta forma, es necesario destacar que a continuación se explicará qué son los hábitos de estudio desde la perspectiva de diversos autores, con la finalidad de que se pueda comprender este concepto de mejor manera.

En primer lugar, desde la perspectiva de (Sánchez, 2002), los hábitos de estudio son considerados como “modos constantes de actuación con que el estudiante reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos.”

En este caso, el autor centra su idea en cómo el alumno, va a implementar estrategias que le van a ayudar a adquirir nuevos conocimientos de manera óptima.

Por lo cual, a esta definición la complementa lo dicho por Galindo (2011), ya que señalan que este término se refiere, “a la costumbre de estudiar sin que se le deba ordenar al alumno y, por lo tanto se crea el hábito del estudio, el cual conlleva la voluntad y la motivación” (citado en Enríquez, 2015).

Incluso también son vistos como “los métodos y estrategias que acostumbra usar un estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar

distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso” (Cartagena, 2008, citado en Hernández, 2021).

En síntesis, se pueden considerar a los hábitos de estudio como un conjunto de acciones rutinarias que se realizan para mejorar el proceso de aprendizaje, donde el estudiante es el principal actor.

### A qué podemos definir como rendimiento académico

El rendimiento académico podemos definirlo como el conjunto de conocimientos de un alumno medidos mediante una prueba de evaluación a partir de sus niveles intelectuales, variables de personalidad (extraversión, introversión) y motivacionales, cuya relación suele estar modulada por factores como los niveles de escolaridad, sexo y aptitudes académicas, además de sus intereses, hábitos de estudio, relación profesor-alumno y autoestima. En conjunto, “los hábitos requieren de tres elementos para poder ponerlos en acción: el conocimiento, las capacidades y el deseo” (Covey, 2009).

Por lo tanto, al igual que en otras actividades la **dedicación** suele ser el punto clave para poder realizar cualquier otra actividad, habilidad o incluso desarrollar el propio aprendizaje.

Asimismo, podríamos definir a los hábitos de estudio como aquellos métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar conocimientos y aptitudes para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo su proceso formativo como parte de su formación.

### Cómo influyen los hábitos de estudio en el aprendizaje del estudiante

Tal y como lo menciona (Bajwa, Gujjar, Shaheen y Ramzan, 2011, citados en Mondragón Albarrán et al., 2017) un estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no tenga buenos hábitos. Por lo tanto, argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otros debido a sus acertados hábitos de estudio. Además, mencionan que el estudiar de forma eficaz y eficiente consiste más que en la memorización de hechos, en saber dónde y cómo obtener la información importante y la capacidad de hacer uso inteligente de la misma. Por consiguiente, es importante que los estudiantes adopten buenos hábitos de estudio, debido a que en ellos estará basado su éxito de su educación.

## Cómo se logra el éxito académico de un estudiante

Los factores que influyen en el éxito académico inciden directa o indirectamente sobre los resultados obtenidos mediante factores como la motivación, aptitudes intelectuales, conocimientos previos y la aplicación de técnicas de estudio.

Sin embargo, los estudiantes con éxito académico no suelen reconocer de forma consciente cuáles son las estrategias o comportamientos que los han ayudado a tener un buen rendimiento, pero es el estudiante exitoso el que se encuentra dispuesto a siempre aprender y a cambiar sus estrategias de estudio para poder obtener mejores resultados

Además, se considera que cualquier estudiante de todos los niveles educativos, utilizan de forma consciente o inconsciente métodos y estrategias para que por medio de ellos se pueda asimilar los conocimientos que adquieren día con día dentro de sus clases, siendo producto del proceso de enseñanza- aprendizaje, dentro y fuera del aula, esto de acuerdo a (Carrillo Vargas & Bravo Bastidas, 2022).

## Métodos

En esta investigación de tipo cuantitativa, para poder conocer la influencia de los hábitos de estudio dentro del desempeño académico de los estudiantes, se realizó un cuestionario de dieciocho preguntas, de las cuáles tres eran sociodemográficas, es decir, tienen la finalidad de brindar las características de la población que fue estudiada, las siguientes quince preguntas eran las cuales nos brindan toda la información requerida para que el estudio se llevará a cabo.

El cuestionario fue contestado por 35 estudiantes de entre 19 y 25 años, de los cuáles eran 22 mujeres y 15 hombres, todos ellos estudiantes de la licenciatura en Ciencias de la Educación.

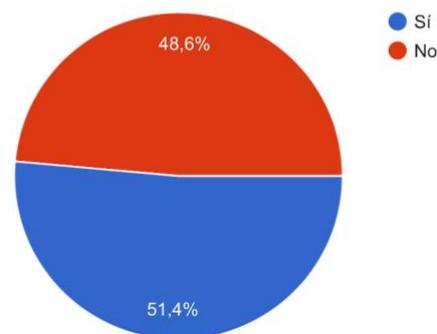
## Discusión de Resultados

### La planificación y organización de un horario fijo de estudio

La planificación y la organización del tiempo emplean un papel importante dentro de los hábitos de estudio. Asimismo, significa crear un entorno bien estructurado que fomente el aprendizaje y logre un rendimiento académico eficiente. Se encontró, un plan de estudio va a permitir que los estudiantes logren sus objetivos de manera efectiva, pues al crear un horario físico favorece la constancia ya que se convertirá en una rutina diaria.

### ¿Considera que tienes un horario fijo de estudio?

35 respuestas



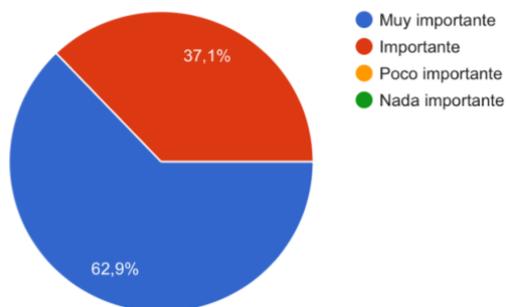
Tal y como afirma (Gómez, 2024) un hábito es una conducta que se repite con regularidad y que, con el tiempo se vuelve natural en nuestra vida diaria. En el gráfico, se muestra que una ligera mayoría de los estudiantes (51.4%) afirma tener un horario fijo de estudio, mientras que el 48.6% declara no contar con uno. Lo que resalta la necesidad de fomentar la planificación y la organización como parte de los hábitos de estudio.

### La importancia de implementar hábitos de estudio en la vida académica

Impacta directamente en el éxito del aprendizaje, cuando los estudiantes implementan hábitos de estudio desarrollan esta rutina como parte de su vida diaria, lo que implica que mejoren su capacidad para enfrentarse a los desafíos académicos, pues ellos alcanzarán sus objetivos planteados y enriquecen su proceso de aprendizaje de manera efectiva.

### ¿Qué tan importante considera implementar hábitos de estudio?

35 respuestas



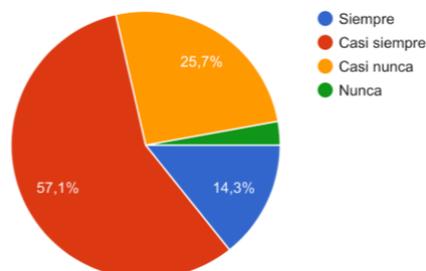
Como podemos observar la mayoría de los estudiantes consideran que es muy importante implementar hábitos de estudio en su proceso académico teniendo un porcentaje de 62.9%. En este sentido, (Mondragón Albarrán et al., 2017) señala que, los hábitos de estudio buenos ayudan a los individuos a lograr sus objetivos y metas, siempre que estos sean trabajados en forma adecuada a lo largo de la vida.

### El uso de técnicas de estudio y su efectividad en el rendimiento académico.

Mientras tanto, los estudiantes deben considerar aplicar técnicas de estudio eficientes para optimizar el rendimiento académico. Esto permite mejorar la comprensión de contenido y organización del tiempo dedicado para el estudio, lo que aumenta la productividad del estudiante. Por lo tanto, el implementar técnicas de estudio radica en que el proceso de aprendizaje sea más efectivo, impactando significativamente en los resultados académicos.

### ¿Qué tan frecuente emplea las técnicas de estudio a la hora de realizar sus tareas escolares?

35 respuestas



Los resultados muestran una distribución variada en el uso de técnicas, que solo el 14.3% de los estudiantes afirma utilizar técnicas de estudio de manera frecuente. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes un 57.1% declara utilizar técnicas de estudio casi nunca. Por lo tanto, (Pérez González, 2017) señala que, para aprender y atender adecuadamente las tareas escolares, cada alumno debe de contar con técnicas eficaces que le faciliten la obtención de los mejores resultados académicos.

### La influencia del entorno de estudio dentro de los hábitos de estudio

El espacio de estudio tiene una influencia fundamental en la formación de los hábitos de estudio, un entorno adecuado a las necesidades de los estudiantes, organizado y libre de distracciones aumenta la productividad, lo que favorece la adquisición de conocimiento. Estos factores, tales como, luz, ventilación, comodidad y la minimización de ruido son esenciales para construir una rutina apta para establecer hábitos de estudio constante y eficientes.

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados considera que contar con un espacio adecuado para estudiar es muy importante, mientras tanto, un porcentaje menor 25% opina que es simplemente importante. Esto arroja que los estudiantes reconocen en gran medida la influencia que tiene el entorno para crear hábitos de estudios.

## Conclusiones

Un hábito es considerado como aquella acción que una persona debe de realizar constantemente para hacerla parte de su día a día, en este caso la presente investigación se centró en "los hábitos de estudio", porque, se observó que la mayoría de los educandos no cuentan con hábitos de estudio, lo que indica que suele ser una principal vía que les facilita la adquisición de conocimientos durante su formación universitaria, para que de esta forma les sea más fácil, aunque cabe resaltar que aún hay una parte de estudiantes que no tienen definido algún hábito de estudio.

Sin embargo, para que el proceso de aprendizaje de los estudiantes pueda desarrollarse de manera eficiente, se necesita observar cuáles son los métodos de estudio adecuados y que más se les faciliten de acuerdo a sus necesidades, es decir contemplando sus horarios, estilos de aprendizaje, contenidos que abarcan, además del tiempo que podrían dedicarle a ello, además de tener conocimiento de las técnicas de estudio, su difusión o bien continuar en otra investigación que pueda definir cuáles y cómo podrían ser las mejores técnicas de estudio, aplicadas para cualquier grupo de estudiantes.

De acuerdo con (Mondragón Albarrán et al., 2017) los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición, en ellos se encuentran técnicas de aprendizaje. Pero para poder aplicarlo, es necesario que conozcan la gran diversidad de métodos de estudio y conozcan qué es lo que implica llevarlo a cabo como parte de su vida diaria, además de los beneficios que podrían tener una vez que los apliquen, puesto que muchos de los problemas relacionados con no alcanzar el éxito académico, giran alrededor de consolidar, crear e implementar los buenos hábitos de estudio.

## Referencias

- [1] Carrillo Vargas, C. M., & Bravo Bastidas, M. F. (2022). *Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios; un estudio documental Study*. Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación científico-técnica multidisciplinaria). ISSN. <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/download/605/1057> /<https://www.uaeh.edu.mx>
- [2] Enríquez, M. F. (2015). *UNA REVISION GENERAL A LOS HABITOS Y TECNICAS DE ESTUDIO EN EL AMBITO UNIVERSITARIO*. SciELO Colombia. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372015000100014](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372015000100014)
- [3] Gómez, M. I. (2024). *Hábito - Qué es, formación, tipos, ejemplos y vicios*. Concepto. <https://concepto.de/habito/>

- [4] Hernández, M. (2021). *Los hábitos de estudio y su influencia en el aprendizaje*. Blog UNITEC. <https://blogs.unitec.mx/vida-universitaria/habitos-estudio-influencia-aprendizaje/>
- [5] Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., & Bobadilla Beltrán, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Scielo*, 8(15). <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- [6] Pérez González, L. D. (2017). Incidencia de la técnicas y los métodos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de ciencias sociales de la FAREM-CHONTALES. *Tesis de Maestría, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua*. <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/5868/7/5868.pdf>
- [7] Sánchez, S. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación* (18va ed). Aula Santillana.