

**Hábitos de estudio y el desempeño  
académico de estudiantes**

**Study habits and academic performance  
of students**

**Sandra Janeth Pallo-Pilalumbo<sup>1</sup>**  
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador  
spallo3158@uta.edu.ec

**Maria Jose Mayorga-Ases<sup>2</sup>**  
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador  
mariajmayorga@uta.edu.ec

**Segundo Víctor Hernández-Del Salto<sup>3</sup>**  
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador  
vhernandez@uta.edu.ec

**Diego Fernando Melo-Fiallos<sup>4</sup>**  
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador  
diegofmelof@uta.edu.ec

**[doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271](https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271)**

V9-N1-1 (ene) 2024, pp 187 - 198 | Recibido: 06 de diciembre del 2023 - Aceptado: 10 de enero del 2024 (2 ronda rev.)  
Edición Especial

---

1 Estudiante de la Carrera de Psicopedagogía

2 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1897-739X>

3 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9212-2747>

4 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6707-3453>

Descargar para Mendeley y Zotero

## RESUMEN

En el presente artículo se ha recopilado información acerca de los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes, definiéndose así a las prácticas de aprendizaje como las distintas estrategias que utilizan para cumplir con sus tareas, poner atención en clase, motivarse y plantearse metas educativas ,siendo lo primordial para tener un alto nivel de rendimiento académico, para ello se realizó una búsqueda de revisión de la literatura en diferentes fuentes bibliográficos como: artículos, libros, papers científicos Scopus, Redalyc, Scielo, Dialnet y Web Of Science ,mediante el cual se obtuvo un análisis sobre las investigaciones realizadas como tal en periodos anteriores , de modo que nos arrojó datos relevantes sobre la falta de implementación sistemática de hábitos de estudio efectivos, adaptados según la formación de cada individuo, y la creación de entornos propicios para educación dentro de la institución .La investigación también se centra en las técnicas de lectura activa y la repetición que, muestran una influencia significativa en el desempeño estudiantil. Estas estrategias no solo mejoran las calificaciones, sino que también promueven una comprensión profunda y una retención más sólida en el aprendizaje.

**Palabras claves:** hábitos de estudio, rendimiento académico, metas educativas

## ABSTRACT

In this article, information has been collected about the study habits and academic performance of students, thus defining learning practices as the different strategies they use to complete their tasks, pay attention in class, motivate themselves, and set goals. educational, being the essential thing to have a high level of academic performance, for this a literature review search was carried out in different bibliographic sources such as: articles, books, scientific papers Scopus, Redalyc, Scielo, Dialnet and Web Of Science, through which an analysis was obtained on the research carried out as such in previous periods, so that it gave us relevant data on the lack of systematic implementation of effective study habits, adapted according to the training of each individual, and the creation of environments conducive to education within the institution. The research also focuses on active reading and repetition techniques that show a significant influence on student performance. These strategies not only improve grades, but also promote deeper understanding and stronger retention in learning.

**Keywords:** study habits, academic performance, educational goals

## Introducción

La educación es fundamental para la formación y fortalecimiento de hábitos de estudio efectivo en el rendimiento académico. A través de programas educativos estructurados y estrategias pedagógicas específicas, se fomenta la adquisición y aplicación de técnicas de estudio. La enseñanza de habilidades de organización, gestión del tiempo y métodos de aprendizaje contribuye a equipar a los estudiantes con herramientas que impactan positivamente en su desempeño académico. Asimismo, enfatiza la importancia de hábitos de estudio desde etapas tempranas para que así demuestren el compromiso de realizar actividades educativas de manera eficiente, por ende, cultivar destrezas que impulsan un aprendizaje práctico y sostenible (Vargas, 2022). Además los hábitos de estudio tienen efectos orgánicos y psicológicos positivos en los estudiantes. A nivel orgánico contribuyen en ahorrar esfuerzos y aumentar la productividad al realizar las tareas más rápido con menos fatiga. Por otro lado, a nivel psicológico la repetición de acciones complementa el conocimiento y la mejora del desempeño académico a su vez generar confianza y seguridad lo que conduce a mantener una buena disciplina y salud (Espinosa, 2022).

Los hábitos de estudio y el rendimiento académico tienen el propósito de dar a conocer que la práctica cotidiana de los mismos con lleva al éxito educativo, mucho más que el grado de inteligencia o de memoria. La falta de motivación es un desafío crítico que enfrentan a los estudiantes durante el periodo académico, cuando un estudiante carece de metas claras o no encuentra una razón significativa para aprender, es menos probable que desarrolle hábitos de estudio sólidos (García, 2019). Por otro lado, un entorno de estudio desorganizado, ruidoso o lleno de distracciones puede dificultar la formación de hábitos de estudio, por ende, es esencial que los estudiantes tengan lugar tranquilo y propicio para concentrarse. Los malos hábitos de estudio adquieren una conducta errónea dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, por lo cual no tienen un horario de estudio establecido, se distraen con mayor facilidad, empiezan a

estudiar cuando se acerca el examen, por ende, los estudiantes tienden a tener problemas con la realización de las tareas encomendadas por los docentes (Moreano, 2021).

Es necesario organizar el tiempo de forma adecuado para un buen desarrollo de hábitos de estudio, con el fin de realizar una planificación estructurada que permita a los estudiantes dividir sus tareas asignados de cada materia, para mantener un equilibrio entre estudios, descanso y actividades extracurriculares, lo cual esto facilita la comprensión y el aprendizaje profundo. Además, la gestión eficiente del tiempo proporciona oportunidades para revisar libros o apuntes lo que permite consolidar la información de manera más sólida. Esta organización promueve la consistencia en el estudio, reduce el estrés asociado a la fecha límite y maximiza la productividad. (Jiméne, 2017). Por otro lado, el desconocimiento de los hábitos de estudio se genera mediante la falta de organización de las actividades por parte de los docentes, es decir, que los educadores se enfocan únicamente en transmitir el contenido académico de sus asignaturas, lo cual esto no permite a que el estudiante posea un buen hábito de estudio. Por ende, es importante que las instituciones educativas brinden constantes capacitaciones a los docentes, con el fin de mejorar adecuados **hábitos** de estudio (Bonerge, 2018).

## Problema

La inadecuada enseñanza de los hábitos de estudio afecta radicalmente en el rendimiento académico de los estudiantes, así provocando un impacto negativo en el proceso de aprendizaje como; falta de concentración, capacidad de retener la información, el desinterés, el desorden, entre otros. Por ende, es importante que los docentes impartan varias técnicas, estrategias y métodos efectivos de acuerdo con las necesidades e interés de los estudiantes para que sean puestas en práctica durante su proceso de aprendizaje (Manrique, 2020). Por otro lado, en el ámbito educativo es fundamental inculcar hábitos de estudio, que favorezcan a los estudiantes a adquirir, mejorar y consolidar los conocimientos mediante las conductas repetitivas, donde

permita crear un ambiente propicio para el aprendizaje, fomentando una buena disciplina, responsabilidad y perseverancia, con la finalidad de aumentar la asimilación de conocimientos y el aprendizaje significativo, mediante la enseñanza de estas medidas se facilitarán a los estudiantes obtener buen desempeño académico (Martínez, 2015).

Una de las razones ocasionadas de bajo rendimiento académico, es por la falta de técnicas y estrategias adecuadas para el aprendizaje, por lo cual, esto limita la comprensión y la retención de la información por parte de los estudiantes. También, la otra razón es la carencia de la disciplina y consistencia en la enseñanza de hábito de estudio, donde esto afecta a la capacidad de los estudiantes para comprender temas con mayor profundidad y para alcanzar su máximo potencial académico. De la misma manera, la ausencia de metas es una de las causas que puede generar una actitud negativa hacia el aprendizaje. Por ende, es fundamental que los docentes brinden apoyo a los estudiantes y buscar soluciones para que puedan superar estos obstáculos y alcancen a un buen rendimiento académico (Varga, 2020).

El incumplimiento de las actividades académicas debido a la inadecuada hábitos de estudio puede afectar negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Por ende, una de las causas puede ser por la acumulación de las actividades propuestas por el docente, ya que, al no culminar las actividades a tiempo, esto genera estrés, enojo y frustración en el estudiante. Además, si el estudiante no comprende lo que debe realizar, es probable que no culmine sus actividades o que las realice de forma incorrecta. Finalmente, puede afectar a la autoconfianza del estudiante y a su capacidad para enfrentar desafíos académicos, creando un ciclo que impacta negativamente en su rendimiento general (Mollo, 2019).

Para evitar que los estudiantes tengan deficiencia en su aprendizaje, esto se evidencia en los resultados negativos cuando se culmina el año lectivo, por ende, es importante que las instituciones educativas y los estudiantes trabajen

conjuntamente para proporcionar y adquirir los hábitos de estudio necesario. Esto puede incluir programas de tutoría, talleres de desarrollo de habilidades de estudio y la promoción de la autorreflexión por parte de los estudiantes para identificar y corregir deficiencias en sus métodos de estudio. También es esencial que los alumnos se comprometan en aprender y aplicar estrategias eficaces de estudio, como la gestión del tiempo, la organización y la concentración, para mejorar su rendimiento académico (Murrieta, 2021).

## Método

### Desarrollo

La metodología utilizada para la presente investigación de hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes consta de los siguientes pasos:

La metodología dentro de la investigación se centra en la revisión de la literatura basada en la búsqueda y recolección de información y selección de artículos científicos publicados en base a fuentes confiables como revistas, artículos, libros, papers científicos Scopus, Redalyc, Scielo, Dialnet y Web Of Science, de manera que nos permitirá a tener una buena comprensión de varios conceptos y metodologías existentes actualmente, obteniendo información que es respaldada por expertos investigadores que son reconocidos en su campo, lo cual nos permite una perspectiva amplia en la investigación. Por otro lado, el **método de revisión de literatura es un tipo de investigación bibliográfica o documental, que arroja múltiples resultados de búsquedas primarias sobre un sujeto específico, por tanto se analiza y sintetiza la información así como también los resultados de los estudios empíricos sobre un determinado problema, con el objetivo de fundamentar teóricamente la investigación, identificar metodologías, técnicas utilizadas y definir conceptos importantes ya que de este modo se pueda seleccionar los métodos más adecuados para responder a las preguntas de una investigación.**

La metodología presenta un enfoque cualitativo dentro de la investigación de hábitos de estudio y rendimiento académico ya que se centra en comprender las experiencias, percepciones y comportamientos de los estudiantes. Este enfoque se deriva conjuntamente con técnicas como entrevistas, grupos focales o análisis de contenido para explorar en profundidad cómo los hábitos de estudio impactan en el desempeño académico desde la perspectiva de los propios alumnos. (Soto W. , 2020). Asimismo, esta investigación presenta un diseño descriptivo que permite especificar las características y peculiaridades importantes de un fenómeno o de un grupo de individuos, también pretende describir y analizar los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico. Esto implica recopilar datos sobre las diferentes modalidades de estudio utilizadas por los participantes, la frecuencia y duración, uso de técnicas de organización y manejo del tiempo. Mediante este enfoque, se busca obtener información detallada y precisa sobre los hábitos de estudio de los participantes y la correspondencia que tienen con su rendimiento académico, por lo tanto, se conocerá y se analizará los métodos aplicados para que el estudiante tenga un éxito académico, logrando con ello una indagación en cada acción realizada (Manrique, 2020).

En este caso también se utilizó el método analítico que permitió desglosar un problema de la investigación mediante una exhaustiva búsqueda bibliográfica con el fin de seleccionar artículos, libros y otros documentos relevantes para el tema de estudio. Luego, se llevó a cabo una lectura crítica y exploratoria de cada una de estas fuentes, identificando los conceptos esenciales y las ideas principales. También se determinó las principales causas de porque los estudiantes no tienen buenos hábitos de estudio, por ende, brindar una solución factible para mejorar a través de la aplicación de nuevas estrategias para el aprendizaje significativo (Andrade, 2020). De la misma forma, una vez definida la revisión sistemática de la literatura , la investigación no experimental ,descriptiva y bibliográfica bajo las cuales se elaboró el presente artículo, selecciona dentro la información fundamental de la misma

que es necesario resumir en aspectos relevantes para analizar las distintas causas del porque muchos de los estudiantes no aplican los hábitos de estudio en su vida cotidiana, además se podrá obtener resultados más precisos que nos ayuden a determinar posibles soluciones al problema del presente trabajo (Vargas, 2022).

## Resultados

Una vez que se ha realizado la búsqueda de las variables de estudio en las bases de datos científicas, con la metodología descrita anteriormente. Se presenta a continuación los resultados:

### 1. Importancia de la organización y planificación de tiempo de estudio

La planificación de estudio permite utilizar el tiempo de manera adecuada, de tal manera ejerce control sobre su propio aprendizaje para finalizar adecuadamente las tareas escolares, evitando así la sensación de agobio y el estrés , a su vez generar una mejor eficiencia en la adquisición de nuevos conocimientos, además es importante tener en cuenta que la organización permite desarrollar habilidades para implicarse y mantenerse motivado durante la realización de actividades académicas, asumir de forma positiva las retroalimentaciones recibidas por parte de los docentes y compañeros o las que resultan de sus autoevaluaciones y culminar sus obligaciones con éxito (Iliet, 2022).

Por otro lado, organizar y planificar el tiempo de estudio favorece la consolidación en el aprendizaje. Dividir el tiempo de estudio en intervalos cortos y regulares promueve la retención de información porque el cerebro puede absorber el conocimiento de manera más efectiva. Además, al tener un horario estructurado se pueden fijar metas y objetivos a corto plazo, lo que motiva a los estudiantes a dedicar tiempo y esfuerzo a sus estudios. De esta manera se fomentan hábitos de estudio y se prioriza el desarrollo de habilidades de autodisciplina y responsabilidad, aspectos fundamentales para el desarrollo personal y profesional. Por ende, son elementos esenciales en el proceso de aprendizaje

lo que garantiza resultados satisfactorios (Báez, 2022).

## 2. Tipos de técnicas de estudio afectiva

Una de las técnicas para tener un estudio afectivo es la lectura activa que contribuye a estimular e incentivar a los estudiantes, para que adquieran habilidades en la búsqueda y procesamiento de la información, sobre la base de una consistencia destreza en la acción y el resultado de leer sistemáticamente la interpretación correcta de lo que se lee, lo que proporciona cultura y conocimientos, además de capacidad comunicativa como la redacción, disertación y exposición fluida sobre temas determinados. Por otro lado, el método Cornell ayuda a organizar las notas en secciones para resumir la información, facilitado la revisión y a comprensión de los contenidos asignados por el educador, esta estrategia fomenta un compromiso más profundo en el aprendizaje de conceptos complejos (Barrientos, 2023).

La técnica de la repetición también es importante para el estudio afectiva, consiste en repasar y repetir la información de manera constante, lo cual permite tener una memoria a largo plazo y facilita su posterior recuerdo. También, al realizar resúmenes nos permite organizar y sintetizar la información de manera clara y concisa. Al resumir los conceptos principales, ayuda a comprender de manera más profunda y a retener la información de manera más efectiva. Estas técnicas de estudio pueden ser aplicadas de manera individual o combinadas entre sí, según las necesidades y preferencias de cada estudiante, Complementariamente, el uso de recursos multimedia en el estudio, como videos educativos o infografías, provee variedad y estimula múltiples sentidos, facilitando la comprensión y retención de la información. La combinación de estos métodos proporciona un estudio más práctico y dinámico, potenciando el aprendizaje de manera integral (Martinez, 2015).

## 3. Importancia de la motivación y concentración para el rendimiento académico

La motivación en el ámbito educativo es importante porque contribuye a desarrollar las capacidades a superar sus limitaciones y atender su interés por aprender, lo cual esto permite lograr un aprendizaje significativo prácticos y funcionales que implican un mayor rendimiento académico. Asimismo, al tener una buena motivación activa una actitud positiva en cada una de las cosas que hace se vive o se tiene. También, cabe mencionar que en el contexto educativo los docentes deben conocer el nivel de motivación de los estudiantes, independientemente de la disciplina que imparten para poder intervenir eficazmente en la formación intelectual, emocional y en la creación de conocimiento (Martínez, 2023).

Por otro lado, la concentración es importante para poder asimilar y retener la información de manera efectiva, es necesario estar completamente concentrado en la tarea que se está realizando. La concentración permite filtrar las distracciones y focalizarse en el contenido que se está estudiando. Sin ella, es más fácil perder el enfoque y dispersarse, lo que afecta negativamente el rendimiento académico. Además, favorece una mejor comprensión de los conceptos y una mayor capacidad para analizar y resolver problemas, tanto la motivación como la concentración ayuda para alcanzar un buen rendimiento académico, ya que permiten mantener el interés, superar obstáculos, retener información y focalizar el estudio de manera efectiva (Ureña, 2023).

## 4. Importancia de una buena nutrición y descanso para el rendimiento académico

Una buena nutrición es importancia en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que una dieta equilibrada y saludable proporciona los nutrientes esenciales que el cerebro necesita para funcionar correctamente. Los alimentos ricos en omega-3, como pescado, nueces y semillas, ayudan a aumentar la concentración y mejorar la memoria. Además, una correcta alimentación aumenta el nivel de atención, así como la energía y la participación en distintas actividades, también la facilidad en su momento de conciliar el sueño, descansar profundamente y evitar problemas

a largo plazo por la ausencia de descanso. De igual manera, es importante evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en azúcares, ya que pueden causar problemas de concentración y fatiga al igual tener malos hábitos alimenticios trae diversas consecuencias al desarrollo cognitivo como el bajo rendimiento escolar, disminución de la atención, dificultades para comunicarse con los demás, para razonar analíticamente y para adaptarse a nuevos ambientes y personas (Cruz, 2023).

Un descanso adecuado permite para el buen rendimiento académico dormir lo suficiente permite que el cerebro descanse y se recupere, lo que mejora la capacidad de aprendizaje y retención de información. La falta de sueño afecta negativamente la atención, el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo de los estudiantes. Por lo tanto, establecer una rutina de sueño regular y asegurarse de dormir entre 7 y 9 horas por noche es fundamental para maximizar el potencial académico. Además, es importante crear un ambiente propicio para el descanso, como una habitación tranquila y oscura, y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, ya que la luz azul emitida por estos puede interferir con la calidad del sueño (Tisnado, 2022).

## **5. Hábitos de lectura para el rendimiento académico**

Hábitos de lectura permite adquirir una buena comprensión y competencia lectora para mejorar el rendimiento académico. Cuando los estudiantes se acostumbran a leer de manera constante, adquieren una mayor capacidad de concentración, asimilación, y retención de información de forma más efectiva, desarrollando habilidades de pensamiento crítico lo que permite expandir el vocabulario para expresar de manera adecuada. Además, los hábitos de lectura promueven la imaginación y la creatividad, lo que facilita la resolución de problemas y la generación de ideas innovadoras. Por lo tanto, fomentar la lectura como hábito desde temprana edad es esencial para mejorar el desempeño académico de los estudiantes y prepararlos para enfrentar los desafíos educativos (Yubero, 2019).

Al realizar lecturas de diferentes géneros literarios, textos informativos y documentos académicos les permite enfrentarse a diferentes perspectivas y puntos de vista, lo que fomenta la capacidad de reflexión y análisis. Al leer, los estudiantes también tienen la oportunidad de mejorar su capacidad de expresión oral y escrita, ya que se presentan estructuras gramaticales y vocabulario. Esto no solo se refleja en sus habilidades de redacción y composición, sino también en su capacidad para participar de manera más efectiva en discusiones y debates en el ámbito académico (Ludeña, 2021).

## **6. Importancia de uso de recursos multimedia para el rendimiento académico**

El uso adecuado de los recursos multimedia es fundamental para el rendimiento académico de los estudiantes. A través de la utilización de estos recursos como: vídeos, fotografías, videoblogs, audio, juegos y cuestionario, facilita la comprensión, retención de la información y a mantenerse motivado a los estudiantes ya que mediante ello pueden interactuar con el material de una manera más dinámica y participativa (Halpern, 2020). Por otra parte, el uso de los recursos favorecen la comunicación entre los estudiantes mediante el apoyo de los equipos tecnológicos para realizar actividades, como trabajar en equipo y presentar claramente las ideas a través de un ensayo o una pequeña investigación sobre un dicho tema, permitiendo a los estudiantes adquirir una gran cantidad de información de forma rápida y sencilla, potenciando su capacidad para analizar, evaluar y construir su propio conocimiento, por ende, ir construyendo un aprendizaje significativo, donde su desarrollo cognitivo se ampliará a lo máximo. Esto les brinda la oportunidad de profundizar en sus estudios y de aprender de manera eficiente, lo que fomenta su curiosidad e interés por el aprendizaje (Ledesma, 2019).

## **7. Estrategias para la autorregulación emocional durante el tiempo de estudio**

Durante el tiempo de estudio, las estrategias de autorregulación emocional son

fundamentales para mantener un ambiente propicio para el aprendizaje. La práctica de ejercicios de respiración o técnicas de relajación permite mejorar la actitud de controlar, tensión emocional y reflexionar durante el aprendizaje, convirtiéndose así en una persona autónoma, estratégico y siendo capaz de dirigir a sus compañeros dentro del aula y a su vez reducir la ansiedad y el estrés, también la creación de un entorno de estudio agradable y organizado influye en la autorregulación emocional durante la realización de sus tareas (Suárez, 2020). Mantener un espacio limpio y ordenado facilita un ambiente propicio para el enfoque en el estudio. Asimismo, escuchar música relajante o sonidos ambientales suaves puede ayudar a mantener un estado de ánimo tranquilo y agradable, lo que puede mejorar la experiencia de estudio y la retención de información adecuada, ya que estas estrategias promueven un equilibrio emocional que facilita un estudio más efectivo y placentero. Por último, una estrategia eficaz para la autorregulación emocional durante el tiempo de estudio es la autocompasión, en lugar de castigar o criticar a uno mismo cuando se cometen errores o no cumplir con la expectativa, es importante tratar con amabilidad y comprensión y seguir adelante con un mayor nivel de motivación y confianza (Ronqui, 2021).

## **8. Autodisciplina y constancia en hábitos de estudio**

La autodisciplina implica la capacidad de mantener un enfoque constante en las tareas, resistiendo las distracciones y manteniendo un compromiso firme con el estudio, por ende, cultivar una mentalidad perseverante y un compromiso duradero con el aprendizaje. Esta cualidad promueve la responsabilidad personal, permitiendo a los estudiantes establecer metas realistas, superar obstáculos y desafíos, fomentando una mayor confianza en su capacidad para enfrentar diferentes situaciones académicas por tanto obtener un buen progreso académico (Cartagena, 2020). La constancia en el estudio ayuda a crear hábitos duraderos, consolidando la práctica regular como parte integral de la vida diaria del estudiante, además fortalece la capacidad de concentración y la resistencia

mental, facilitando una mejor asimilación y retención de la información, por ende, representa la capacidad de mantener una práctica continua y consistente en el estudio, independientemente de los altibajos emocionales o la falta momentánea de motivación. Esta cualidad impulsa a los estudiantes a dedicar tiempo y esfuerzo diariamente a sus asignaturas, lo que conduce a una progresión constante en su aprendizaje. La constancia en los hábitos de estudio promueve la consolidación de rutinas, permitiendo a los estudiantes aprovechar al máximo su tiempo de estudio y establecer una disciplina a largo plazo (Cedeño, 2020)

## **9. Hábitos de estudio y las condiciones ambientales**

La creación de hábitos de estudio efectivos no solo depende del ambiente físico, sino también de la mentalidad y la actitud del estudiante. Por esa razón es importante cultivar la disciplina, la perseverancia y la motivación interna para mantener una rutina de estudio sólida y consistente. Adaptar constantemente los métodos de estudio a medida que se aprende y se crece académicamente, para mejorar y alcanzar el máximo potencial en el aprendizaje. Un entorno adecuado, con buena iluminación, una silla cómoda y un espacio ordenado, facilita la concentración y el enfoque en las tareas. Además, minimizar las distracciones, como el ruido excesivo o dispositivos electrónicos innecesarios, contribuye significativamente a un ambiente propicio para el estudio. La creación de un espacio dedicado exclusivamente al estudio, libre de interferencias y con los recursos necesarios al alcance, favorece la productividad y el desarrollo de hábitos de estudio sólidos (Delgado, 2019).

Un entorno adecuado, con iluminación apropiada contribuye significativamente a la concentración y al enfoque durante el estudio. Reducir las distracciones, como el ruido excesivo o los dispositivos electrónicos innecesarios, ayuda a crear un ambiente propicio para el aprendizaje. La creación de un espacio exclusivo para el estudio, organizado y libre de interferencias, facilita la concentración y fomenta hábitos de



estudio más efectivo, por ende, es necesario contar con los principales recursos como; libros, apuntes y material complementario para poder abordar de manera segura los contenidos (Padilla H. , 2022).

## 10. Técnicas de hábitos de estudio y la comprensión lectora

La comprensión lectora es fundamental para el éxito académico. Una técnica efectiva es la lectura activa, que implica el subrayado, la toma de notas y la formulación de preguntas mientras se lee. Estos métodos ayudan a enfocar la atención, facilitando una mejor retención y comprensión del contenido. Además, al realizar resúmenes de cada sección o capítulo tras su lectura permite fortalecer la información. La práctica de la lectura reflexiva también es importante para reflexionar o pensar analíticamente y sacar sus propias conclusiones. Finalmente, el hábito de revisar y repasar la información es la clave esencial para consolidar la comprensión lectora y por lo tanto mejorar el hábito de estudio (Ross, 2019).

Otra de las técnicas es el resumen y síntesis, consiste en resumir el contenido con sus propias palabras lo cual ayuda a procesar la información de manera más significativa. La capacidad de sintetizar permite identificar los puntos más importantes, fortaleciendo la comprensión por medio de formular preguntas sobre el texto, ya que la lectura estimula el pensamiento crítico, por medio de ello inculcar un buen hábito de estudio. La conexión entre lo que se está leyendo y lo que ya se conoce facilita la asimilación de la información y su aplicación en contextos relevantes. Otra de las técnicas es la discusión y debate que consiste en compartir y debatir ideas con otros lectores sobre el material leído ya sea un libro, el comercio o revistas lo que promueve una comprensión más profunda. El intercambio de opiniones y puntos de vista abre la mente a nuevas interpretaciones del texto. Por otro lado, el uso de recursos complementarios permite recurrir a diccionarios, enciclopedias u otras fuentes para ampliar la comprensión de términos o conceptos desconocidos fortalece la comprensión lectora (Ross, 2019).

## 11. Ventajas del establecimiento de hábitos de estudio

Al aplicar los buenos hábitos de estudio se aumenta la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo, es decir que mediante una correcta organización en el autoaprendizaje el estudiante va a enriquecerse de conocimientos permitiendo así una mejora continua en su nivel académico, lo que permitirá su facilidad en el entendimiento de algunos temas académicos. También se reduce el número de repeticiones hasta su asimilación y consecuentemente reducir el tiempo que podría dedicársele. Por lo tanto, cultivarse en la escuela como metas que los alumnos han de alcanzar bajo la orientación segura del profesor. Al referirse al proceso formativo de métodos de estudio propone tres clases de factores que se deben tener en cuenta en dicho desarrollo, delimitándolos como componentes personales o psicofísicos, ambientales e instrumentales. Las cualidades personales comienzan con la actitud positiva, la aspiración, la disciplina, la perseverancia, la organización individual, el adecuado uso del tiempo, el tener un buen estado físico y psicológico. Estos ayudan de gran manera al aprendizaje, si bien el individuo en muchas ocasiones carece de dominio sobre estos aspectos, sin embargo, puede progresar en ellos, mediante actividad física, tiempo de descanso conveniente, dieta alimenticia apropiada, con énfasis en las primeras comidas del día, excluyendo alimentos pesados y con una conveniente distensión (Murrieta, 2021).

## Conclusiones

La investigación ha logrado cumplir con el objetivo planteado en el estudio sobre hábitos de estudio y rendimiento académico. Los resultados obtenidos muestran que aquellos estudiantes con buenos **hábitos de estudio efectivos logran mejorar notablemente su desempeño académico. La implementación de rutinas de estudio, la planificación adecuada de horarios y la utilización de técnicas de organización permite a los alumnos** establecer su tiempo de manera eficaz, a través de ello sus calificaciones son satisfactorias. Esto demuestra

la importancia de enseñar a los estudiantes a establecer rutinas de estudio desde temprana edad, ya que estos hábitos se convertirán en herramientas indispensables para su futuro académico y profesional el presente estudio ha confirmado que los buenos hábitos de estudio son fundamentales para alcanzar un rendimiento académico óptimo. Además, se ha evidenciado que estos hábitos no solo mejoran el desempeño académico, sino que también promueven la autonomía y la responsabilidad en el aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, es fundamental fomentar la formación de hábitos de estudio efectivos con el fin de garantizar un desarrollo académico exitoso.

Mediante el campo de la revisión bibliográfica de distintos autores se pudo determinar ciertos factores externos que pueden afectar los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Por ejemplo, el entorno de estudio puede influir en la concentración y nivel de distracción. Un ambiente ruidoso y desordenado puede dificultar la capacidad de comprensión y la adquisición de la información de manera correcta, lo que resulta en un rendimiento académico deficiente. Del mismo modo, tener acceso constante a dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes y redes sociales, puede ser una gran distracción y reducir la productividad durante el estudio, por esta razón es importante un ambiente de estudio tranquilo y libre de distracciones, como una biblioteca o una sala de estudio, puede ayudar a los estudiantes maximizar su rendimiento. Además, la disponibilidad de recursos de estudio, como libros, acceso a internet y materiales de investigación, es significativo en los hábitos de estudio y en el rendimiento académico.

En la investigación realizada se encontraron hallazgos tanto positivos como negativos, donde se pudo evidenciar que aquellos estudiantes que tienen **hábitos de estudio consistentes y organizados** obtienen mejores resultados académicos. En cuanto a ello los estudiantes utilizan técnicas de aprendizaje efectivas como el subrayado y la resolución de ejercicios adicionales, para así mejorar la capacidad de concentración durante las clases

y tener mayor nivel de comprensión de los contenidos.

Sin embargo, la investigación también demuestra datos negativos en relación con los hábitos de estudio y el rendimiento académico, donde se halló un número significativo de estudiantes de no tener una planificación adecuada al estudiar, lo que resulta un mal uso del tiempo, en distracciones constantes y una menor retención del material. Esta falta de disciplina y organización puede afectar absolutamente el rendimiento académico al no planear sus tiempos de estudio pueden presentar a los exámenes sin haber repasado adecuadamente. Además, cabe mencionar que estos estudiantes son propensos a distraerse con mayor facilidad durante las clases y contrarrestar dificultades para retener los contenidos. Por otro lado, es fundamental concientizar a los estudiantes sobre los efectos negativos de los malos hábitos de estudio, con esto en mente, se pueden implementar estrategias de apoyo y orientación para ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos de estudio positivos y, en consecuencia mejorar su rendimiento académico.

### Agradecimientos

Los autores agradecen a la Universidad Técnica de Ambato (UTA) y a la Dirección de Investigación y Desarrollo (DIDE) por el apoyo brindado para la realización de este trabajo a través del grupo de investigación.

También queremos agradecer al proyecto de investigación GESTIÓN EDUCATIVA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ACTORES DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE LA COORDINACIÓN ZONAL 3 DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL ECUADOR, aprobado mediante resolución UTA-CONIN-2023-0046-R.

### Referencias bibliográficas

- Alvarez, P. (2022). El empleo de técnicas y medios y el rendimiento académico de estudiantes. *Revista Cubana de Educación Superior*, 23-44.
- Andrade, D. (2020). Studiositas y curiositas. Una perspectiva teórica acerca del hábito de estudio. *Revista de educación*, 157-173.

- Báez, M. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 15(1), 57-72. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>
- Barrientos, A. (2023). Técnica efectiva es la asociación de ideas dentro de hábitos de estudio. *Revista de ciencia, humanidad y cultura*, 21-33.
- Bonerge, O. (2018). Hábitos de estudio. *Innovare: revista de ciencias y tecnología*, 6(2), 19-34. <https://doi.org/https://camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/5569>
- Caronello, T. (2020). Estilos parentales y autorregulación emocional infantil. *Estudio de revisión narrativa de la literatura.*, 7-16.
- Cartagena, M. (2020). Autorregulación en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 59-99.
- Cedeño, J. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *ciencias sociales*, 6(3), 276-301. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7491417>
- Cruz, J. (2023). Impacto de la nutrición en el rendimiento académico. *Revista científica multidisciplinar*, 7(5), 9704-9809. <https://doi.org/http://doing.org/10.378111/cl-rsm.v7i5.8476>
- Delgado, I. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista de educación y ciencia*, 10(22), 53-170. [https://doi.org/https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion\\_y\\_ciencia/article/view/1004](https://doi.org/https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/1004)
- Enríquez, F. (2018). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Revista psicogente*, 18(33), 166-187. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/4975/497551992015.pdf>
- Espinosa, A. (2022). Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, una revisión de la literatura. *EDUCATE CONCIENCIA*, 30(37), 81-98. <https://doi.org/https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/589/1237>
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y el rendimiento académico. *REVISTA BOLITIN REDIPE*, 8(10), 75-88. Obtenido de <https://bitly.ws/PX3g>
- Halpern, J. (2020). Nuevos recursos multimedia frente a los apuntes tradicionales. *Revista científica iberoamericana de comunicación y educación.*, 8(64), 39-48. <https://doi.org/https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/200497>
- Holguin, C. (2022). Los recursos multimedia para el rendimiento académico. *Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación*, 105-119.
- Iliet, R. (2022). Planificación de tiempo de tiempo de estudio. *Revista cubano de psicología*, 4(5), 73-87. <https://doi.org/http://www.psicocuba.uh.cu>
- Jiménez, D. C. (2017). Tiempo adecuado en hábitos de estudio. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 20-35. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/4981/498154006024.pdf>
- Ledesma, R. (2019). Uso de recursos multimedia como apoyo para la enseñanza. *Revista digital para profesionales de enseñanza*, 16(1), 70-90. <https://doi.org/https://www.iiisci.org/journal/pdv/risci/pdfs/CB868XA19>
- Ludeña, C. (2021). Hábitos de lectura y su influencia en el aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 10923-10933.
- Manrique, S. (2020). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario. *Revista ciencia y desarrollo*, 13(2), 65-72. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21503/cyd.v23i2.2093>
- Martínez, V. (2015). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación.*, 2-10.
- Martínez, V. (2023). Perfil estratégico-motivacional y rendimiento académico. *Revista de la Facultad de Educación*, 26(1), 141-163. <https://doi.org/https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/239889>
- Mollo, O. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes. *Revista Callao*, 264-380.

- Moreano, B. (2021). Malos hábitos adoptados por los estudiantes durante las clases. *Revista Universitaria De Informática RUNIN*, 8(11), 35-40. <https://doi.org/https://revistas.udenar.edu.co/index.php/runin/article/view/6724>
- Morón, R. (2023). Los recursos multimedia en relación al rendimiento académico. *Revista Digital Publisher CEIT*, 650-664. Obtenido de <http://uceciencia.edu.do/index.php/OJS/article/view/320>
- Murrieta, R. (2021). Identificación de los estilos de aprendizaje, estrategia para mejorar la formación de docentes en la escuela normal. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 14(27), 112-115. Obtenido de <https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/2611>
- Padilla, H. (2022). Hábitos de estudio y las condiciones ambientales. *Revista Boletín Redipe*, 11(1), 392-409. <https://doi.org/https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/165>
- Padilla, R. (2022). Escala de hábitos de estudio en condiciones ambientales. *Encuentro Internacional de Educación en Ingeniería.*, 392-409.
- Ronqui, V. S. (2021). La enseñanza de la autorregulación en aulas de educación primaria. *Revista de cuadernos de investigación educativa*, 12(2), 20-50. <https://doi.org/http://doing.or/10.18861/ciend.2021.12.2.3055>
- Ross, K. (2019). Hábitos de estudio y la comprensión lectora. *Revista Distrito de Santiago, Cusco*, 45-60.
- Sanchez, M. (2022). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar. *EsSalud, Lambayeque*, 20-80.
- Sánchez, S. (2019). Hábitos de lectura y rendimiento académico. *Actuaciones desde la biblioteca universitaria.*” *Anuario ThinkEPI*, 20-50.
- Soto, M. G. (2021). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 1-17.
- Soto, W. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 432- 435.
- Suárez, J. M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European journal of education and psychology*, 13(2), 161-176. <https://doi.org/https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/1324/1107>
- Tisnado, L. (2022). Estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. *Enfermería de la universidad nacional*, 1(23), 1-95. <https://doi.org/https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7688E>
- Ureña, R. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Revista científica multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. <https://doi.org/https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6285>
- Varga, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico. *Revista conrado*, 16(77), 354-363. <https://doi.org/https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1607>
- Vargas, C. (2022). Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios; un estudio documental. *Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación científico-técnica multidisciplinaria)*, 7(3), 235-249. <https://doi.org/https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/605>
- Yubero, S. (2019). Importancia de la lectura y rendimiento académico. *Revista Anuario ThinkEPI*, 22(1), 215-237. <https://doi.org/https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/190297/Elche.pdf?sequence=1&isAllowed=y>