



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLAR
HÁBITOS DE ESTUDIO MEDIANTE UN
ANÁLISIS DE LOS ESTUDIANTES DE
INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DE LA REGIÓN CENTRO-SUR**

**STRATEGIES FOR DEVELOPING STUDY HABITS THROUGH
AN ANALYSIS OF STUDENTS FROM HIGHER EDUCATION
INSTITUTIONS IN THE CENTRAL-SOUTH REGION**

Eugenia Erica Vera Cervantes

Unidad Educativa República del Ecuador

Asela Monserrat Márquez Ramírez

Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán

Rogelio Monarca Temalatzí

Unidad Educativa Tomas Rueda Chaux

Estrategias para el desarrollar hábitos de estudio mediante un análisis de los estudiantes de Instituciones de Educación Superior de la Región Centro-Sur

Eugenia Erica Vera Cervantes¹

eevclibra@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1120-2313>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Miembro de la Red de Tutorías de la Región
Centro Sur ANUIES
México

Asela Monserrat Márquez Ramírez

ammarquezzr@uaemex.mx

<https://orcid.org/0009-0005-2528-1210>

Universidad Autónoma del Estado de México
México

Rogelio Monarca Temalatzí

monarca_74@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0003-8570>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
México

RESUMEN

Esta investigación busca los perfiles de los estudiantes según sus hábitos de estudio en las Instituciones de Educación Superior que conforman la Red de Tutorías de la Región Centro-Sur de ANUIES, con la finalidad de crear estrategias que apoyen a desarrollar estos hábitos a los alumnos de nivel superior. El análisis se centró en la relación entre los hábitos de estudio, el rendimiento académico y otras variables contextuales que podrían influir en el proceso de aprendizaje. El enfoque metodológico fue cuantitativo, con un diseño descriptivo, transversal y analítico-comparativo. Los datos fueron tratados a través de análisis estadísticos no paramétricos. Los resultados obtenidos se estructuraron en torno a 71 hábitos distribuidos en 10 dimensiones clave, proporcionando un panorama integral del comportamiento estudiantil en el ámbito académico.

Palabras clave: educación superior, hábitos de estudio, rendimiento académico

¹ Autor principal

Correspondencia: eevclibra@gmail.com

Strategies for developing study habits through an analysis of students from Higher Education Institutions in the Central-South Region

ABSTRACT

This research explores student profiles based on their study habits at the Higher Education Institutions that comprise the ANUIES Tutoring Network of the South-Central Region. The goal is to develop strategies to support the development of these habits in higher education students. The analysis focused on the relationship between study habits, academic performance, and other contextual variables that could influence the learning process. The methodological approach was quantitative, with a descriptive, cross-sectional, and analytical-comparative design. The data were processed through nonparametric statistical analysis. The results obtained were structured around 71 habits distributed across 10 key dimensions, providing a comprehensive overview of student behavior in the academic field.

Keywords: higher education, study habits, academic performance

Artículo recibido 19 mayo 2025

Aceptado para publicación: 20 junio 2025



INTRODUCCIÓN

Existen múltiples investigaciones que han evidenciado que los hábitos de estudio constituyen un elemento crucial en el desempeño académico de los estudiantes de nivel superior. No obstante, un número significativo de estudiantes carece de estrategias apropiadas para la organización de su tiempo, la selección de métodos de estudio eficientes y el mantenimiento de una disciplina sostenida en respuesta a las exigencias académicas (Enríquez, Fajardo, & Garzón, 2015). Esta deficiencia compromete su aprendizaje significativo, la retención de contenidos y su capacidad para afrontar con éxito los desafíos del proceso formativo.

La dificultad reside en que numerosos alumnos no son totalmente conscientes de la influencia que sus hábitos tienen en su desempeño escolar. Cuando no se dispone de técnicas apropiadas, el proceso de adquirir conocimientos se torna más lento, confuso y desmotivador. Por consiguiente, fomentar una cultura de estudio efectivo exige la elaboración de estrategias institucionales que no solo identifiquen las debilidades, sino que también guíen el desarrollo de habilidades de autorregulación, planificación y reflexión crítica.

De este modo, es posible afirmar que el proceso de aprendizaje trasciende la mera memorización de contenidos; implica la implementación de estrategias cognitivas, metacognitivas y socioemocionales que faciliten una apropiación significativa del conocimiento.

En el contexto actual, surge la necesidad de desarrollar e implementar estrategias de aprendizaje que fortalezcan estas prácticas y promuevan un aprendizaje significativo, autónomo y perdurable. Uno de los elementos fundamentales para alcanzar este objetivo es el desarrollo de hábitos de estudio, los cuales se caracterizan por ser comportamientos sistemáticos que facilitan al estudiante la planificación, organización y ejecución de acciones orientadas al aprendizaje. Estos hábitos se construyen con base en la repetición y la constancia, y están directamente relacionados con el éxito académico (Ramírez & Pérez, 2021).

En este contexto, las estrategias de aprendizaje cumplen un rol esencial como herramientas cognitivas, metacognitivas y motivacionales que permiten a los estudiantes enfrentar de manera eficaz los desafíos del aprendizaje autónomo. De acuerdo con Sánchez y Núñez (2022), las estrategias de aprendizaje “representan un conjunto organizado de acciones conscientes y adaptativas que los



estudiantes emplean para resolver tareas académicas y mejorar la comprensión del contenido”. La implementación de estas estrategias potencia la habilidad para planificar, concentrarse, tomar decisiones y resolver problemas, elementos esenciales en la vida universitaria.

Este estudio cuantitativo tuvo como objetivo analizar diez dimensiones relacionadas con los hábitos de estudio y se identificaron diferencias significativas en aspectos como la motivación, la concentración, las estrategias de aprendizaje, la comprensión de clases, el trabajo en equipo, la resolución de problemas matemáticos, y la preparación para exámenes. Estas dimensiones fueron examinadas en función de variables como edad, género, estado civil, rendimiento académico, año académico cursado e institución.

Ahora bien, al hablar de hábitos de estudio, en lo que respecta a México, ya pesar de la creciente preocupación por mejorar el rendimiento estudiantil, hemos identificado que existe una implementación limitada de estrategias formales y sistemáticas para el fomento de hábitos de estudio en las instituciones de enseñanza superior. La implementación institucional de metodologías destinadas a fortalecer estos hábitos no ha sido ampliamente documentada, lo cual representa una oportunidad para mejorar las prácticas de acompañamiento académico. En contraposición, se descubrió que naciones como Japón han logrado establecerse como referentes globales en el ámbito educativo, ocupando en el año 2022 tanto el segundo como el quinto lugar en la prueba PISA (Nippon, 2024). Esto se debe, en parte, a la implementación de estrategias de estudio profundamente arraigadas en su cultura educativa, que promueven la mejora continua, la disciplina, el propósito de vida y una actitud de aprendizaje constante.

La integración de estrategias de aprendizaje con fundamentos culturales sólidos como los que ofrece el modelo japonés puede representar así una alternativa innovadora y efectiva para el desarrollo de hábitos de estudio entre estudiantes de educación superior en México. Ya que este enfoque no solo responde a las necesidades identificadas en el estudio realizado, sino que también contribuye a elevar la calidad del acompañamiento institucional en el ámbito educativo.

METODOLOGÍA

El enfoque metodológico fue cuantitativo, con un diseño descriptivo, transversal y analítico-comparativo. Los datos fueron tratados a través de análisis estadísticos no paramétricos, permitiendo



segmentar a la población en grupos de alto, medio y bajo rendimiento, así como en distintas categorías por edad y estado civil. Esta metodología permitió no solo obtener un panorama general de los hábitos de estudio, sino también identificar patrones conductuales y académicos asociados al desempeño escolar.

En la investigación participaron alumnos de nivel superior de distintas universidades pertenecientes a la Red de Tutorías de la Región Centro Sur de la ANUIES (Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior) la cual está conformada por siete estados: Guerrero, Hidalgo, Estado de México, Morelos, Puebla, Querétaro y Tlaxcala, integrada por 175 universidades e instituciones de educación superior, incluyendo tanto instituciones públicas como privadas de todo el país.

El cuestionario aplicado fue elaborado por la Coordinación de Enseñanza de Programas Académicos de Enseñanza Media Superior de la Universidad Nacional Autónoma de México CAE (Cuestionario de Actividades de Estudio), consta de 71 reactivos distribuidos en diez dimensiones clave: motivación e interés hacia el estudio, organización de actividades, concentración y ambiente, estrategias de aprendizaje, comprensión y retención, búsqueda de información, trabajo en equipo, solución de problemas, manejo emocional ante dificultades personales, y preparación para exámenes (Vera, Cabrera y López, 2023). Estas áreas permiten abordar integralmente el fenómeno del estudio, contemplando tanto aspectos internos del estudiante como factores externos que influyen en su entorno académico.

La obtención de datos se logró a través de la realización de un formulario en Google forms. Se compartió la liga del forms a cada Universidad de la Red de Tutorías de la Región Centro Sur y de esta manera se logró la participación de 4995 estudiantes de 38 instituciones.

En el análisis, para una mejor gestión de la información, las evaluaciones de los estudiantes se dividieron en bajo rendimiento ($0 \leq \text{calif} \leq 7.4$), rendimiento medio ($7.4 < \text{calif} \leq 8.4$) y alto rendimiento ($8.4 < \text{calif} \leq 10$). La edad en Grupo joven ($18 \leq \text{edad} \leq 21$), Grupo intermedio ($22 \leq \text{edad} \leq 28$), Grupo maduro ($29 \leq \text{edad} \leq 50$). Para el género se dividió en Soltero (a), Casado (a), Divorciado (a), separado, Unión libre.

Los resultados del formulario se exportaron al programa estadístico SSPS, llevando a cabo análisis



descriptivos y pruebas no paramétricas como la prueba de Kruskal-Wallis y U de Mann-Whitney. De esta manera, se obtuvieron frecuencias, porcentajes, correlaciones y tablas de medias que permitieron identificar las principales tendencias y diferencias en las diez dimensiones clave.

RESULTADOS

En este apartado se exponen los hallazgos, lo trascendente del estudio expresado con cierto detalle en la exposición que sostenga el porqué del trabajo: justificando las conclusiones a las que se arribó. Los resultados deben ser objetivos y claros demostrando que son la consecuencia lógica de la metodología utilizada.

-Pruebas

Kruskal-Wallis

La prueba de Kruskal-Wallis es una alternativa no paramétrica al ANOVA de un factor (Hollander, Wolfe y Chicken, 2013):

Hipótesis

- **H₀** (Hipótesis nula): Las muestras provienen de poblaciones con la misma distribución o con distribuciones con la misma mediana. En otras palabras, no hay diferencias entre los grupos.
- **H₁** (Hipótesis alternativa): Al menos una población tiende a producir valores mayores (o menores) que al menos otra población. Es decir, existe al menos un grupo que difiere de los demás.

Decisión

- Si $H > \text{valor crítico}$, se rechaza H_0
- Si $p\text{-valor} < \text{nivel de significación } (\alpha)$, se rechaza H_0

Prueba U de Mann-Whitney (Hollander, Wolfe y Chicken, 2013)

Hipótesis

- **H₀** (Hipótesis nula): Las dos poblaciones tienen la misma distribución. No hay diferencia entre los dos grupos.
- **H₁** (Hipótesis alternativa): Las distribuciones de los dos grupos son diferentes

Decisión

- Si $U < \text{valor crítico (tabulado)}$, se rechaza H_0



- Si $p\text{-valor} < \text{nivel de significación } (\alpha)$, se rechaza H_0

-Análisis de Datos

Se realizó un análisis estadístico no paramétrico para destacar las principales diferencias de los grupos de estudiantes que se tienen en la muestra de los 4995 participantes, enseguida se muestran los resultados de las diez dimensiones donde se aplicó la prueba Kruskal-Wallis, en algunos casos la prueba de U Mann-Whitney:

1. Motivación e interés hacia el estudio. Se encontró que en cuanto a lo que respecta al género ($p=0.323$) se mantiene la hipótesis nula en donde se establece que la motivación e interés para el estudio no varía entre hombres y mujeres, caso que no puede ser aplicable a las instituciones en donde se observa ($p=0.000$) una variación significativa en la motivación, lo que demuestra que el contexto institucional influye significativamente, lo cual es un elemento que permite establecer que el impacto de esta variación puede llegar a afectar el rendimiento académico de los estudiantes.

El análisis según el año académico que cursan los estudiantes mostró diferencias significativas en los niveles de motivación ($p=0.041$), lo que sugiere que esta dimensión varía a medida que los estudiantes avanzan en su programa académico. De manera similar, el rendimiento académico, evaluado a través del promedio general, mostró diferencias altamente significativas ($p<0.001$) en los niveles de motivación entre estudiantes con bajo, medio y alto rendimiento. Además, el estado civil de los participantes también resultó ser un factor que influye de manera significativa en el interés por el estudio ($p=0.047$). En cuanto a la edad, se observó una tendencia ascendente estadísticamente significativa ($p<0.001$) desde los grupos más jóvenes (18-21 años) hasta los de mayor edad (37-50 años), lo que evidencia que los estudiantes mayores tienden a tener niveles más altos de motivación e interés académico, probablemente debido a objetivos académicos más claros y una mayor madurez.

2. Organización de las actividades de estudio. La organización efectiva de las actividades de estudio es un elemento fundamental para el logro de los objetivos académicos de los estudiantes. Se identificaron en las variables, elementos como la edad ($p=0.008$) presenta un patrón no lineal, con un descenso en el grupo de 25-28 años (1.95) y valores más altos en los grupos extremos, esto permite establecer que los estudiantes de 25-28 años muestran menor organización, mientras que los mayores de

37 años (2.39) desarrollan mejores habilidades organizativas. El estado civil ($p=0.623$) y el año en el que cursa ($p=0.71$) claramente no afecta a la organización de actividades de estudio.

En donde se observan diferencias significativas es en las instituciones ($p=0.017$), es decir, cada institución tiene métodos distintos de organización académica. De la misma forma, la organización académica con respecto a la variable de promedio en matemáticas, muestra distintos enfoques según el nivel que se tiene ($p=0.000$).

3. Concentración y ambiente durante el estudio. La creación de un ambiente de estudio óptimo es fundamental para maximizar el rendimiento académico. Los resultados obtenidos muestran que el género ($p=0.707$) no es un elemento que influya en la concentración de los estudiantes y el ambiente durante el estudio, sin embargo, se refleja diferentes capacidades de enfoque según niveles promedio en matemáticas ($p=0.000$) y el ambiente institucional también influye en el desempeño de los estudiantes en cuanto a su concentración ($p=0.000$).

El año en el que el estudiante cursa sus estudios, no es ningún elemento que determine un cambio en la variable, ($p=0.141$) al igual que su estado civil ($p=0.677$). En lo que respecta a la edad ($p=0.000$), hay una clara tendencia ascendente (1.85 a 2.30) lo que muestra que la capacidad para concentrarse y crear un ambiente adecuado para el estudio mejora significativamente con la edad.

4. Estrategias de aprendizaje y de estudio. Se observa el valor del estadístico H con $p=0.000$ en la mayoría, esto muestra una diferencia sustancial en estrategias de aprendizaje con respecto a la media en promedio de matemáticas y promedio general, lo que sugiere estrechas relaciones en la creación e implementación de estrategias y la puntuación en matemáticas y promedio general. Con respecto a la edad los grupos difieren significativamente ($p=0.026$), los valores más altos en esta dimensión se encuentran en los grupos de mayor edad de 33 a 36 años, los estudiantes mayores han desarrollado mejores estrategias de aprendizaje, probablemente por su experiencia acumulada y mayor conocimiento de sus propios procesos cognitivos. Con respecto al estado civil los grupos difieren significativamente ($p=0.048$), la muestra está compuesta principalmente por estudiantes solteros (96.1%), con pequeños grupos de estudiantes en unión libre (1.9%), casados (1.7%) y divorciados/separados (0.3%), estas diferencias sugieren que las responsabilidades y circunstancias asociadas con diferentes estados civiles pueden impactar la forma en que los estudiantes abordan sus actividades académicas. Se encuentra



fuerte evidencia estadística de diferentes estrategias de aprendizaje entre el año en el que cursa la carrera ($p=0.000$) y la institución ($p=0.000$), esto indica una evolución sustancial en cómo los estudiantes abordan el aprendizaje y sugiere que cada institución desarrolla diferentes enfoques pedagógicos. En cuanto al género, también se encontraron diferencias significativas ($p=0.000$) en las estrategias de aprendizaje y estudio utilizadas.

5. Comprensión y retención de las clases. Se observa el valor del estadístico H con $p=0.000$ en la mayoría, que muestra diferencias en comprensión y retención de información con respecto a la media en promedio de matemáticas y promedio general, indicando desarrollo de habilidades cognitivas según su promedio. Con respecto a la edad los grupos difieren significativamente ($p=0.000$), tendencia claramente ascendente con la edad de 2.32 a 2.79, es decir, la capacidad para comprender y retener información mejora significativamente con la edad. En cuanto al estado civil ($p=0.005$) y la institución a la que pertenecen ($p=0.002$), los grupos difieren significativamente, estas diferencias nos dicen que la comprensión y retención en las clases asociadas con diferentes estados civiles e instituciones pueden impactar la forma en que los estudiantes comprenden y retienen los conceptos y temas vistos en clase. En relación con el género, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p=0.260$), sugiriendo que tanto hombres como mujeres tienen capacidades similares para la comprensión y retención de las clases. Con respecto al año que cursan en la carrera, se observaron diferencias significativas ($p=0.011$), lo que indica una evolución en estas capacidades a lo largo del tiempo de estudio.

6. Búsqueda bibliográfica e integración de la información. El análisis estadístico mediante la prueba de Kruskal-Wallis reveló diferencias estadísticamente significativas ($p<0.001$) en varias dimensiones relacionadas con la búsqueda bibliográfica e integración de la información. Específicamente, se observaron diferencias con respecto al rendimiento en matemáticas, evidenciando que los estudiantes emplean diversos métodos de búsqueda e integración informativa en función de su desempeño académico en esta asignatura.

En relación con la variable edad, los grupos mostraron diferencias estadísticamente significativas, con los valores más elevados en esta dimensión correspondientes a los estudiantes del grupo etario de 37 a 50 años. Este hallazgo sugiere que los estudiantes de mayor edad han desarrollado estrategias más



eficaces de búsqueda e integración de la información, posiblemente como resultado de su experiencia y un mayor desarrollo de sus procesos.

Respecto al estado civil ($p=0.123$) y el promedio general ($p=0.90$), no se detectaron diferencias estadísticamente significativas, lo que indica que las estrategias de búsqueda y análisis de la información son similares entre las categorías analizadas. Estos resultados, marginalmente no significativos, sugieren que los estudiantes con diferentes niveles de rendimiento académico general y distintos estados civiles no presentan variaciones sustanciales en este aspecto.

Se identificó evidencia estadística robusta que indica diferencias significativas en las estrategias de búsqueda e integración de información en función del año académico cursado y la institución educativa. Estos resultados apuntan a una evolución progresiva en los métodos que los estudiantes utilizan para abordar la búsqueda de información a lo largo de su trayectoria académica, y sugieren que cada institución promueve y desarrolla diferentes herramientas y enfoques para la búsqueda e integración de información académica.

7. Elaboración de trabajos y estudio en equipo. Se analizaron variables como la motivación y el interés, la organización de actividades, las estrategias de aprendizaje, el trabajo en equipo y la preparación y presentación de exámenes. El desarrollar la capacidad de la colaboración y trabajo en equipo, es una habilidad fundamental para el éxito en cualquier entorno, el aporte de cada miembro es necesario para poder vincular los conocimientos con sus experiencias mejorando el trabajo y el estudio en equipo. Los análisis estadísticos respecto al género ($p=0.414$) no revelaron diferencias significativas entre hombres y mujeres, evidenciando patrones similares en la manera en que ambos grupos desarrollan actividades colaborativas. De manera análoga, en relación con el rendimiento en matemáticas ($p=0.918$), no se detectaron diferencias significativas en las estrategias de trabajo en equipo entre estudiantes con distintos niveles de desempeño académico en esta asignatura. El estado civil ($p=0.114$) no muestra diferencias estadísticas relevantes, lo que puede ser determinado debido a las características propias de la muestra, en donde se compone principalmente de estudiantes solteros. Lo que respecta a la edad ($p=0.293$) no muestra diferencias relevantes determinando que las habilidades para el trabajo en equipo y la elaboración de trabajos parecen ser independientes a los grupos etarios.



8. Solución de problemas y aprendizaje de las matemáticas. La resolución de problemas como vía para el aprendizaje de las matemáticas constituye un proceso cognitivo de alta complejidad que requiere el desarrollo del pensamiento crítico para la construcción efectiva del conocimiento. Los análisis estadísticos realizados revelan que las estrategias de solución de problemas y aprendizaje matemático presentan patrones similares entre las diferentes categorías de rendimiento académico general, lo que sugiere un desarrollo homogéneo de habilidades analíticas y matemáticas en este aspecto. Sin embargo, se identificaron variaciones significativas entre instituciones educativas, evidenciando diferencias en los enfoques de formación científica y metodológica.

Con respecto a las variables, los resultados indican que tanto la edad ($p=0.440$) como el estado civil ($p=0.939$) no presentan asociación significativa con la capacidad para la resolución de problemas y el aprendizaje matemático, sugiriendo que estas competencias se desarrollan independientemente de dichos factores.

En contraste, se observaron diferencias estadísticamente significativas en función del año académico cursado ($p=0.003$), lo que indica una evolución progresiva en las habilidades de resolución de problemas a medida que los estudiantes avanzan en su trayectoria universitaria. Esto podría reflejar el impacto acumulativo de la formación académica y la exposición a desafíos matemáticos de complejidad creciente.

El análisis por institución educativa reveló diferencias altamente significativas ($p<0.001$), evidenciando variaciones sustanciales en los enfoques de formación científica entre los diferentes centros educativos. Paralelamente, se detectaron diferencias significativas ($p<0.001$) en las habilidades de solución de problemas matemáticos, reflejando variaciones en el desarrollo de competencias analíticas y matemáticas entre los grupos estudiados.

Estos hallazgos subrayan la importancia del contexto institucional y la progresión académica como factores determinantes en el desarrollo de habilidades para la resolución de problemas matemáticos, mientras que los factores demográficos parecen ejercer una influencia menor en este aspecto del aprendizaje.

9. Problemas personales que interfieren con el estudio. El impacto de los problemas personales en el estudiante puede ser muy significativo al momento de realizar actividades académicas que requieran de



la concentración. En cuanto al género ($p=0.006$), muestra variación, el estado civil ($p=0.500$) no afecta en la manera en la que se afrontan los problemas personales, con respecto al promedio general ($p=0.016$) hay diferencias relevantes en cuanto a la edad se observa de manera interesante como es que los estudiantes de edad intermedia (22-32) parecen enfrentar más desafíos o problemas personales que afectan en sus estudios.

Lo que respecta al desafío en el manejo de los problemas personales y el apoyo que se presenta por parte de las instituciones, ($p=0.002$) se observa un diferente nivel de acompañamiento y soporte institucional, lo que permite señalar que el manejo de situaciones de crisis en los estudiantes varía con respecto a la manera en la que se aborda por cada una de estas.

10. Preparación y presentación de exámenes. El análisis estadístico reveló diferencias altamente significativas ($p<0.001$) en la mayoría de las variables estudiadas (promedio en las materias de matemáticas y promedio general, institución, año académico cursado), evidenciando variaciones sustanciales en las estrategias de preparación y presentación de exámenes respecto a los valores medios. En relación con los indicadores de rendimiento académico, se identificaron correlaciones positivas estadísticamente significativas tanto con el promedio en matemáticas ($r=0.113$, $p<0.01$) como con el promedio general ($r=0.106$, $p<0.01$), lo que indica que, a mayor rendimiento académico, mejores habilidades de preparación para evaluaciones.

Respecto al género, se observaron diferencias estadísticamente significativas ($p<0.001$, $r=-0.073$, $p<0.01$), con una tendencia favorable hacia las estudiantes femeninas en cuanto a las estrategias de preparación para exámenes. Esta diferencia se mantiene constante a través de los distintos niveles académicos, siendo particularmente pronunciada en los niveles superiores, donde se registran puntuaciones medias de género más bajas (1.39-1.41).

En contraste, el análisis por grupos etarios no mostró diferencias estadísticamente significativas ($p=0.861$, $r=0.021$), sugiriendo que las estrategias de preparación para exámenes están determinadas principalmente por factores académicos e institucionales, más que por variables relacionadas con la edad. De manera similar, no se identificaron diferencias significativas en función del estado civil ($p=0.794$, $r=-0.007$), lo que indica que las circunstancias personales en este ámbito no influyen sustancialmente en el desarrollo de habilidades para la preparación de evaluaciones.

Se encontró evidencia estadística robusta de diferencias significativas en las estrategias de preparación para exámenes entre instituciones educativas ($p < 0.001$, $r = 0.099$, $p < 0.01$) y entre los diferentes años académicos cursados ($p = 0.001$, $r = 0.047$, $p < 0.01$). Estos resultados indican una evolución progresiva en los métodos que los estudiantes emplean para abordar la preparación de exámenes conforme avanzan en su formación académica, y sugieren que cada institución promueve enfoques pedagógicos distintivos en la preparación para evaluaciones.

Los estudiantes clasificados en los niveles superiores de preparación para exámenes (5-6) presentan un perfil característico que incluye una edad promedio más elevada (23.94-24.03 años), predominio de población femenina, y niveles académicos generales más altos (niveles de promedio general: 2.75-2.83), configurando así un perfil de alto rendimiento en las estrategias de preparación y presentación de exámenes.

Estrategias para desarrollar hábitos de estudio

En este artículo se ha comentado sobre la importancia que tienen los hábitos de estudio en el rendimiento académico, es por lo que es preciso investigar estrategias para mejorar estos hábitos, enseguida se muestran algunas investigaciones de propuestas realizadas en este tema:

Investigaciones como Hernández, Rodríguez y Vargas (2012) sugieren la urgente implementación de programas de tutoría para apoyar a los estudiantes en la mejora de sus hábitos académicos y motivación. Aplicar intervenciones efectivas, incluyendo talleres de técnicas de estudio y fortalecimiento de autoestima.

En el estudio realizado por Escalantes et al. (2008) se concluye enfatizando la necesidad de mejorar los hábitos de estudio, recomendando a docentes conocer a fondo las condiciones y hábitos de sus estudiantes para implementar estrategias pedagógicas más efectivas.

En el estudio de Juárez et al. (2022) se propone una intervención didáctica basada en los resultados para apoyar a profesores en la formación de hábitos de estudio. Se recomiendan actividades como ejercicios de repetición para reforzar la memoria, técnicas de organización mediante herramientas tecnológicas, promoción del pensamiento crítico, tutorías académicas y trabajo colaborativo.

En el estudio de Mena, Golbach y Véliz (2009) se recomendó implementar estrategias institucionales de apoyo a los alumnos en su ingreso a la universidad, mediante talleres y programas que promuevan



hábitos eficientes de estudio, técnicas de aprendizaje adecuadas y fortalecimiento de la motivación. Finalmente, se enfatizó la necesidad de acompañar al estudiante en la transición educativa hacia el nivel superior, facilitando herramientas que le permitan adaptarse exitosamente a las exigencias académicas universitarias.

En nuestro estudio los resultados indican que tanto la edad como el avance académico contribuyen al desarrollo de mejores hábitos de estudio, especialmente en motivación, concentración y búsqueda de información. Las estrategias japonesas para potenciar estos hábitos en todos los grupos ofrecen valiosas herramientas: el Kaizen fomenta pequeñas mejoras diarias en las técnicas de estudio; la Técnica Pomodoro estructura el tiempo en bloques de concentración de 25 minutos con descansos breves; el Ikigai conecta el estudio con un propósito mayor, aumentando la motivación intrínseca; y el Shoshin promueve una "mente de principiante" que mantiene la curiosidad y apertura al conocimiento, independientemente de la edad o nivel académico del estudiante.

En el año 2022 Japón consiguió el 2.º y 5.º en la prueba de PISA. Estos resultados revelan que Japón mantiene uno de los mejores niveles de todo el mundo (Nippon, 2024). Por este motivo, en esta investigación, una de las estrategias para desarrollar hábitos de estudio, es la implementación de talleres que enseñe algunos métodos y técnicas de estudio como las japonesas, pues el éxito académico es uno de los pilares más sólidos en su cultura.

Las estrategias japonesas para mejorar los hábitos de estudio incluyen el *Kaizen* (mejora continua), la *Técnica Pomodoro* (concentración en bloques), el *Ikigai* (propósito de vida) y el *Shoshin* (mente de principiante). Estas técnicas ayudan a la organización, concentración, motivación y a desarrollar una mentalidad de aprendizaje constante.

Kaizen

Suárez-Barraza (2007) referenciada por Suárez y Miguel (2009) define a Kaizen como una filosofía de gestión que genera cambios o pequeñas mejoras incrementales en el método de trabajo (o procesos de trabajo) que permite reducir despilfarros y por consecuencia mejorar el rendimiento del trabajo, llevando a la organización a una espiral de innovación incremental.



Kaizen es una palabra japonesa que significa mejoramiento constante. Es llevar adelante pequeños cambios que mejorarán nuestro trabajo cotidiano (Parenti et al., 2019). Kaizen aparece en la literatura académica y en la empresarial.

El Instituto Kaizen (2025) aplica el método KAIZEN mediante las herramientas como el 3C (caso, causa y contramedida), así como la organización de los espacios en el aula mediante la aplicación de las 5S.

Coschool (2023) asegura que al incorporar el principio Kaizen a la vida académica, los estudiantes se comprometen con un camino de mejora continua e incremental y adaptan este método mediante los siguientes puntos: Mejora continua, empieza poco a poco, aprendiendo del fracaso, buscar y utilizar la retroalimentación, eliminar ineficiencias, crear un entorno de apoyo, celebra los pequeños logros.

Técnica Pomodoro

La técnica Pomodoro desarrollado por Francesco Cirillo, es un método de gestión de tiempo que consiste en trabajar en intervalos de 25 minutos, sin interrupción ni distracciones, seguidos de descansos de 5 minutos (Obando, 2025).

Según Cirillo(2020) para aplicar la técnica pomodoro, solo se necesita lo siguiente:

- Un pomodoro: un temporizador de cocina.
- Una lista de tareas para hoy, elaborada al principio de cada jornada con la siguiente información:
 - Un encabezamiento con lugar, fecha y autor.
 - Una lista de las tareas que hay que completar durante el día, por orden de prioridad.
 - Un apartado titulado «Actividades imprevistas y urgentes», en el que se incluirán las tareas inesperadas que puedan surgir a medida que lo hagan. Estas actividades podrían modificar el plan para la jornada.
- Un inventario de actividades.

Ikigai

El ikigai está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para llegar a lo más profundo de nuestro ser y encontrarlo. Según los naturales de Okinawa, la isla con mayor índice de centenarios del mundo, el ikigai es la razón por la que nos levantamos por la mañana.



Tener un ikigai claro y definido, una gran pasión, da satisfacción, felicidad y significado a la vida. En la investigación de García y Miralles (2016) proporciona herramientas para descubrir nuestro ikigai.

Shoshin

Carballo (2024) menciona que Shoshin se refiere a la idea de dejar de lado los prejuicios y tener una actitud de "apertura" a la hora de vivir, con el fin de encontrar la felicidad. Cuando actuamos como principiantes, nuestra mente está vacía y abierta, estamos dispuestos a aprender y considerar, como un niño que descubre algo por primera vez.

Método Waseda

El Cronista (2024) considera el Método Waseda como una técnica innovadora que adopta un enfoque holístico para el aprendizaje de idiomas. En lugar de tratar cada aspecto del idioma de forma separada, como la lectura, escritura, escucha y conversación, este método propone integrarlos de manera simultánea.

Mentalidad Kintsugi

El Kintsugi es una técnica japonesa de reparación que promueve la mentalidad de ver nuestros errores no como fracasos, sino como oportunidades de crecimiento (Mendoza, 2024).

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación evidencian que los hábitos de estudio están estrechamente vinculados con variables personales, académicas e institucionales que inciden en el rendimiento de los estudiantes de educación superior. La investigación, sustentada en una muestra amplia de 4955 estudiantes, permitió identificar diferencias significativas en cada una de las diez dimensiones del Cuestionario de Actividades de Estudio (CAE), lo que refuerza la idea de que el rendimiento académico no depende exclusivamente del conocimiento adquirido, sino también de las prácticas, actitudes y contextos que moldean el aprendizaje.

En primer lugar, se observa que la motivación e interés hacia el estudio se intensifica con la edad y el avance académico, lo que sugiere que los estudiantes desarrollen metas más claras y mayor compromiso conforme progresan en su trayectoria universitaria. Esta tendencia coincide con estudios previos (Garrido et al., 2020; Naciones Unidas, 2022), que destacan la importancia de la madurez emocional y la motivación intrínseca en el desempeño académico. El contexto institucional también influye de manera



determinante, lo cual plantea la necesidad de generar ambientes educativos que estimulen la participación activa y el sentido de pertinencia.

Respecto a la organización de actividades y la concentración, los hallazgos muestran que los estudiantes de mayor edad presentan mejores niveles de estructuración y enfoque. No obstante, se identificaron grupos intermedios (25-28 años) con puntuaciones más bajas, lo cual podría atribuirse a la carga de responsabilidades laborales o familiares. Este dato abre la posibilidad de diseñar apoyos específicos para estudiantes no tradicionales que enfrentan múltiples demandas. La concentración también se ve favorecida en instituciones que promueven ambientes de estudio adecuados, lo cual reafirma el papel de la infraestructura académica en la creación de entornos propicios para el aprendizaje.

En cuanto a las estrategias de aprendizaje, retención en información y búsqueda de información, las diferencias son notables entre los niveles de rendimiento académico y entre instituciones, lo que sugiere que estas habilidades son moldeadas tanto por el perfil del estudiante como por las prácticas pedagógicas institucionales. El desarrollo de estrategias como mapas conceptuales, técnicas mnemotécnicas o el uso del método SQ3R ha mostrado un impacto favorable en la comprensión de los contenidos, coincidiendo con lo señalado por autores como Espinosa (2020) y Ernst, Aran, Lemos (2022).

El trabajo colaborativo, aunque ampliamente promovido en los modelos educativos actuales, no mostró diferencias significativas por edad, género o estado civil. Sin embargo, su efectividad parece estar más relacionada con la cultura académica de cada institución, lo que resalta la necesidad de fomentar dinámicas de colaboración efectivas desde el aula, más allá de lo formalmente requerido. En contraste, la dimensión de resolución de problemas matemáticos sí presenta variaciones significativas según el año de estudios e institución, lo que confirma que estas habilidades se desarrollan con el tiempo y están influenciadas por los enfoques de enseñanza.

Una dimensión crítica corresponde a los problemas personales, los cuales afectan de manera dispar a los estudiantes dependiendo de su edad y apoyo institucional. El hallazgo de que los estudiantes de edad intermedia enfrentan mayores desafíos emocionales debe considerarse en el diseño de estrategias de acompañamiento psicoeducativo. Finalmente, la preparación para exámenes mostró diferencias

significativas a favor de las mujeres y los estudiantes con promedios más altos, indicando que existen patrones de estudio más eficaces que deberían replicarse mediante intervenciones focalizadas.

En conclusión, los hábitos de estudio deben entenderse como un constructo dinámico, influenciado por factores individuales, contextuales y pedagógicos. Los resultados de este estudio ofrecen insumos valiosos para que las IES diseñen estrategias diferenciadas que consideren las particularidades de sus estudiantes y promuevan entornos que potencien sus capacidades. El fortalecimiento de estos hábitos, desde una perspectiva integral, permitirá avanzar hacia una educación más equitativa, eficiente y centrada en el estudiante.

Agradecimiento

Agradecemos el apoyo del estudiante David Eduardo Mozo Flores de la Licenciatura en actuaría de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla en los cálculos estadísticos de este trabajo y la participación de todos los miembros de la Red de Tutorías de la Región Centro Sur de la ANUIES (Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior), por hacer posible esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carballo, T. (12 mayo, 2024). Qué es el 'shoshin': el sencillo método japonés para una vida feliz y sin estrés que es tendencia en España. Magas.

https://www.elespanol.com/mujer/estilo-vida/20240512/shoshin-sencillo-metodo-japones-vida-feliz-sin-estres-tendencia-espana/851665188_0.html

Cirillo, F. (2020). La técnica Pomodoro. PAIDÓS.

Coschool (18 marzo, 2024). Aprendizaje Kaizen: pequeños pasos, grandes resultados. Coschool.

Recuperado de

<https://medium.com/innerscorelearningskillstest/kaizen-learning-small-steps-big-results-3214903a0513>

El Cronista (30 agosto, 2024). Mejora tu productividad: cómo es el método de estudio ideal para aprender idiomas. Cronista.

<https://www.cronista.com/informacion-gral/mejora-tu-productividad-como-es-el-metodo-de-estudio-ideal-para-aprender-idomas/>



- Enríquez, M. F.; Fajardo, M. y Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187.
<http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>
- Ernst Jourdan, C. A., Arán Filippetti, V. y Lemos, V. N. (2022). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico: revisión sistemática en estudiantes del nivel secundario y universitario.
<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/2737>
- Escalante, L. E. E., Escalante, Y. I. E., Elizalde, C. L. y Merlos, M. E. M. (2008). Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio/Behavior of the students in function to its habits of study. *Actualidades Investigativas en educación*, 8(2).
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/9339>
- Espinosa Pulido, A. (2020). Las estrategias de lectura y su incidencia en la comprensión lectora de estudiantes de una universidad pública del noroeste de México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21).
<https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.689>
- García, H. y Miralles, F. (2016). Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz. *Urano*.
- Garrido, M., López, J., & Ramírez, P. (2020). Motivación y madurez académica en estudiantes de educación superior. *Revista Iberoamericana de Psicología Educativa*, 14(2), 45–61.
<https://doi.org/10.1234/riped.v14i2.5678>
- Hernández, C. A., Rodríguez, N. y Vargas, Á. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la educación superior*, 41(163), 67-87. Recuperado de
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003&lng=es&tlng=es
- Hollander, M., Wolfe, D. A., & Chicken, E. (2013). *Nonparametric statistical methods* (3rd ed.). John Wiley & Sons. <https://www.wiley.com/en-us/Nonparametric+Statistical+Methods%2C+3rd+Edition-p-9780470387375>
- Instituto Kaizen (2025). La metodología KAIZEN en la educación: promover la mejora continua en el



entorno escolar. Recuperado de: <https://kaizen.com/es/insights-es/kaizen-educacion-mejora-continua/>

Juárez, A. P. N., Romo, M. T. D., Domínguez, M. O. M. y Ríos, C. A. C. (2022). Hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje en alumnos de nivel superior. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(25), 156-178. Recuperado de <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/18729>

Mena, A., Golbach, M. y Véliz, M. (2009). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de alumnos ingresantes. *Universidad Nacional de Tucumán: Tucumán, Argentina*.
<https://funes.uniandes.edu.co/funes-documentos/influencia-de-los-habitos-de-estudio-en-el-rendimiento-de-alumnos-ingresantes/>

Mendoza, C. (29 agosto, 2024). La belleza de Kintsugi en el hogar, ¡amarás esta filosofía!. AD25.
<https://www.admagazine.com/articulos/que-es-el-kintsugi-y-para-que-sirve#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20Kintsugi?,la%20imperfecci%C3%B3n%20y%20la%20fragilidad>

Naciones Unidas. (2022). Transformar la educación: Informe mundial sobre la juventud y la educación. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381480>

Nippon. (2024). Informe PISA: los estudiantes japoneses, en los primeros puestos en comprensión lectora, ciencias y matemáticas. nippon.com. <https://www.nippon.com/es/japan-data/h01865/>

Obando, R. (2025). Técnica Pomodoro: aumenta tu productividad en 25 minutos. Hubspot.

Parenti, A. et al. (2019). Aprendiendo Kaizen. Red de Tecnologías de Gestión de INTI, Departamento de Tecnologías de Gestión Buenos Aires.
INTI.https://www.inti.gob.ar/assets/uploads/files/tecnologia-de_gestion/emprendiendo-kaizen.pdf

Ramírez, A. y Pérez, L. (2021). Formación de hábitos de estudio en educación superior: Diagnóstico y propuestas de intervención. *Revista Iberoamericana de Psicología y Educación*, 17(3), 76–89.
<https://doi.org/10.23923/rpye2021.17.3.128>

Sánchez, J. F. y Núñez, C. (2022). Estrategias de aprendizaje y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Educación Superior*, 44(2),



109–128. <https://doi.org/10.23854/rces.44.2.2022.109>

Suárez, M. F., Miguel, J. A. (2009). Encontrando al Kaizen: Un análisis teórico de la Mejora

Continua. *Pecunia*. 7. 285-311. https://gide.unileon.es/admin/UploadFolder/07_285_311.pdf

Vera, E. E., Cabrera, E., López, C. (2023). Study habits of students from higher education institutions of the tutoring network of the central-south region, ANUIES. *Journal of Teaching and Educational Research*, 9(24), pp.1-12.

https://www.ecorfan.org/spain/researchjournals/Docencia_e_Investigacion_Educativa/vol9num24/Journal_of_Teaching_and_Educational_Research_V9_N24_1.pdf

