

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,  
Volumen 10, Número 2.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i2](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2)

# **HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS DE NUEVO INGRESO A LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

**STUDY HABITS IN NEWLY ADMITTED STUDENTS TO  
UPPER SECONDARY EDUCATION**

**Raúl Castañeda Díaz**

Universidad Autónoma de Zacatecas

**Jorge Rubén Serrano Rodríguez**

Universidad Autónoma de Zacatecas

**Erika Rubí Serrano Rodríguez**

Universidad Autónoma de Zacatecas

**Edrik Guerrero Luévano**

Universidad Autónoma de Zacatecas

## Hábitos de estudio en alumnos de nuevo ingreso a la Educación Media Superior

**Raúl Castañeda Díaz<sup>1</sup>**

[rc\\_diaz@uap.uaz.edu.mx](mailto:rc_diaz@uap.uaz.edu.mx)

<https://orcid.org/0009-0005-7331-1234>

Universidad Autónoma de Zacatecas  
Unidad Académica Preparatoria  
Zacatecas, México

**Jorge Rubén Serrano Rodríguez**

[jorgeserrano@uaz.edu.mx](mailto:jorgeserrano@uaz.edu.mx)

<https://orcid.org/0009-0004-1918-1857>

Universidad Autónoma de Zacatecas  
Unidad Académica de Docencia Superior  
Zacatecas, México

**Erika Rubí Serrano Rodríguez**

[er\\_serrano@uap.uaz.edu.mx](mailto:er_serrano@uap.uaz.edu.mx)

<https://orcid.org/0009-0009-5537-1451>

Universidad Autónoma de Zacatecas  
Unidad Académica Preparatoria  
Zacatecas, México

**Edrik Guerrero Luévano**

[e\\_guerrero@uap.uaz.edu.mx](mailto:e_guerrero@uap.uaz.edu.mx)

<https://orcid.org/0009-0001-4410-8385>

Universidad Autónoma de Zacatecas  
Unidad Académica Preparatoria  
Zacatecas, México

### RESUMEN

El presente trabajo de investigación, busca determinar qué hábitos de estudio practican los alumnos de nuevo ingreso del Programa Académico II perteneciente a la Unidad Académica Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas. Dicha información permitirá a las autoridades institucionales, implementar un plan de acción que fomente y fortalezca el uso de hábitos de estudio por parte de los estudiantes de nuevo ingreso. Dichas acciones irán encaminadas a fortalecer el aprendizaje de los alumnos y con ello, reducir los índices de reprobación y de abandono escolar. Como parte de la metodología, se practicó un enfoque cuantitativo, utilizando la encuesta como método de recolección de información, aplicando un cuestionario estructurado a una muestra no probabilística y seleccionada por conveniencia. De los hallazgos más relevantes, se encontró que pocos alumnos tienen hábitos de estudio adecuados. La gran mayoría de ellos, dedican poco tiempo a sus tareas académicas extraescolares. Un porcentaje considerable de los estudiantes, no cuenta con un espacio adecuado para desarrollar actividades académicas en casa, además muy pocos alumnos practican la lectura. Aún y cuando la gran mayoría de los estudiantes dicen tomar notas en clase, muchos de ellos no repasan, estructuran, amplían o refuerzan la información expuesta en clases, tampoco habitan preparar sus exámenes con antelación. Estas condiciones, predicen posibles altos índices de reprobación y abandono escolar.

**Palabras clave:** Hábitos de estudio, estrategias de aprendizaje, rendimiento académico, abandono escolar

---

<sup>1</sup> Autor Principal

Correspondencia: [jorgeserrano@uaz.edu.mx](mailto:jorgeserrano@uaz.edu.mx)

## Study habits in newly admitted students to Upper Secondary Education

### ABSTRACT

This research aims to determine the study habits of newly enrolled students in Academic Program II at the Preparatory Academic Unit of the Autonomous University of Zacatecas. This information will allow institutional authorities to implement an action plan that promotes and strengthens the use of study habits among these students. These actions will be aimed at strengthening student learning and, consequently, reducing failure and dropout rates. As part of the methodology, a quantitative approach was used, employing a survey as the data collection method. A structured questionnaire was administered to a non-probability, convenience sample. Among the most relevant findings, it was discovered that few students have adequate study habits. The vast majority dedicate very little time to their extracurricular academic assignments. A considerable percentage of students do not have a suitable space at home to carry out academic activities, and very few students practice reading. Even though the vast majority of students say they take notes in class, many of them do not review, structure, expand upon, or reinforce the information presented, nor do they usually prepare for exams in advance. These conditions predict potentially high rates of course failure and school dropout.

**Keywords:** Study habits, learning strategies, academic performance, school dropout

*Artículo recibido 28 febrero 2026*

*Aceptado para publicación: 28 marzo 2026*



## INTRODUCCIÓN

El sistema educativo mexicano, está estructurado por tipos de educación, en este sentido se distinguen los tipos: Básico (preescolar, primaria y secundaria), Medio Superior (Preparatoria) y Superior (Licenciatura y posgrados) (Secretaría de Educación Pública, 2026). Para que un estudiante pueda transitar de forma exitosa en cualquier tipo de educación, es necesario que asimile adecuadamente los contenidos disciplinares, al tiempo que desarrolla destrezas, aptitudes, valores, pensamiento crítico, autonomía, conciencia sobre su propio aprendizaje, etc. Desafortunadamente, en el caso particular del Nivel Medio Superior (NMS) en México, muchos estudiantes caen en la deserción y abandono escolar. Las causas son variadas y complejas, tal y como lo expresa (Plasencia Díaz, 2020) se trata de un problema multifactorial que va desde carencias económicas, cambios psicológicos y biológicos, hábitos de estudio, estrategias de aprendizaje, entre muchas otras.

En nuestro país, y en el caso particular del estado de Zacatecas, en los últimos años la tasa promedio de abandono escolar es muy cercana al 12 % y en ocasiones la rebasa con creces, lo que se traduce en una pérdida anual de casi 8000 estudiantes (Gobierno de México, 2026). En el caso de la Unidad Académica Preparatoria, perteneciente a la Universidad Autónoma de Zacatecas, la tasa de deserción escolar registrada en los últimos años (semestralmente), se ubica en un promedio cercano al 14 % (Unidad Académica Preparatoria - UAZ, 2026). Desafortunadamente, esta pérdida se va acumulando semestre tras semestre, de tal manera que el índice de eficiencia terminal alcanza niveles por debajo del 60 % (Unidad Académica Preparatoria - UAZ, 2026).

Por mucho tiempo se había creído que una de las principales causas que favorecían a la deserción y abandono escolar en los jóvenes, era la carencia de recursos económicos, los cuales obligan a los estudiantes a abandonar las aulas. Sin embargo, a partir del 2020 el gobierno mexicano elevó a rango constitucional, el derecho de los jóvenes a recibir apoyo económico a través de un sistema de becas (Programas para el Bienestar, 2026), teniendo como objetivo principal el fomentar que las y los estudiantes concluyan sus estudios. A pesar de los grandes esfuerzos que ha hecho el gobierno mexicano en tratar de abatir los índices de abandono escolar, aún son preocupantes las cifras de alumnos que abandonan la escuela. Como ya se ha comentado con anterioridad, el problema tiene muchas raíces, otra



de ellas, y que cada vez, parece agravarse más, es la falta de hábitos de estudio en los jóvenes y la falta de aplicación de estrategias de aprendizaje adecuadas.

Muchos investigadores coinciden que, para alcanzar el éxito académico, los estudiantes deben de poner en práctica dos aspectos importantes: hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje, claro está que, el nivel de exigencia de éstos, depende del nivel académico del estudiante. Los primeros tienen que ver con el conjunto de rutinas, técnicas y estrategias que una persona aplica de manera constante para aprender, comprender y retener información, mientras que lo segundo, tiene que ver con los procesos, pasos o acciones que se eligen conscientemente para facilitar la adquisición, almacenamiento y aplicación de la información.

### **Justificación**

La Educación Media Superior en México, ha sufrido por años, un marcado abandono escolar de muchos de sus estudiantes, como ya se mencionó, las causas son diversas y complejas. A pesar de que el gobierno mexicano impulsó la Reforma Integral de la Educación Media Superior desde el 2008 con el objetivo de mejorar el logro educativo en los jóvenes, la realidad es que prevalecen tareas pendientes que evitan que los estudiantes puedan, por ejemplo, relacionar positivamente los contenidos disciplinares abordados en clases con su experiencia de vida o reflexionar sobre su propio aprendizaje (Razo, 2018). Es común escuchar a los docentes, sobre la falta de compromiso de sus estudiantes, en el sentido de llegar tarde a clases, no hacer tareas, no repasar la información vista en clases, dormirse al interior de las aulas, falta de comprensión lectora, etc. Tanto los hábitos de estudio como las estrategias de aprendizaje son de mucha relevancia. Es imposible que un estudiante alcance el éxito académico, si no utiliza las estrategias de aprendizaje adecuadas que favorezcan su proceso cognitivo y metacognitivo, por otro lado, no es posible alcanzar el logro académico, si el joven no es consistente con sus tareas académicas, es decir, no practica una conducta habitual que, involucre cuestiones de tiempo, medio físico, condición humana, etc. Si los estudiantes practican hábitos de estudio adecuados, combinados con estrategias de aprendizaje, se puede garantizar hasta cierto grado, un avance académico satisfactorio, por el contrario, si los alumnos no tienen arraigados hábitos de estudio, se puede vaticinar un desempeño académico deficiente, que puede favorecer la reprobación y poner al estudiante en zona de abandono escolar.



Este trabajo de investigación, busca determinar qué hábitos de estudio practican los alumnos de nuevo ingreso del Programa Académico II, perteneciente a la Unidad Académica Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas, y al mismo tiempo, poder considerar la ausencia de dichos hábitos de estudio en los adolescentes, como alarmas tempranas que favorecen a los altos índices de reprobación en los jóvenes. Este conocimiento, posibilitará a las autoridades educativas del Programa Académico II, a plantear un plan de acción que fomente y fortalezca el uso de hábitos de estudio por parte de los alumnos, a corto, mediano y largo plazo con la intención de fortalecer su éxito académico.

### **Objetivos**

Objetivo general:

- Valorar qué hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje, utilizan los estudiantes de nuevo ingreso del Programa Académico II perteneciente a la Unidad Académica Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas.

Objetivos específicos:

- Estimar la frecuencia (porcentajes) de estudiantes de nuevo ingreso que practican hábitos de estudio para apoyar su aprendizaje.
- Valorar qué hábitos de estudio son más utilizados por los alumnos en su proceso de aprendizaje.

### **Preguntas de investigación**

- ¿Qué hábitos de estudio practican los alumnos de nuevo ingreso para apoyar su aprendizaje?
- ¿Qué porcentaje de estudiantes de nuevo ingreso, practican hábitos de estudio?

### **Estado del arte**

Es posible encontrar muchos trabajos que abordan la relación que existe entre el éxito académico y la aplicación de hábitos de estudio combinados con estrategias de aprendizaje. Tal parece que el binomio, hábitos de estudio – éxito académico, es indisoluble, es decir, no es posible alcanzar el éxito académico sin la práctica de hábitos de estudio adecuados.

### **Formación de Hábitos de Estudio**

Los hábitos, entendidos en su forma más general y simple como una conducta, son necesarios para poder llevar a cabo cualquier actividad con éxito. En su trabajo “*Hábitos de estudio*” (Elizalde Sánchez, 2017), menciona que los hábitos, son un tipo de conducta adquirida por repetición o aprendizaje y convertida



en un automatismo. Señala que tiene dos etapas de gestación: formación y estabilidad. El autor señala que la escuela debe de motivar la formación de hábitos de estudio, así como estrategias de aprendizaje, ya que éstos dependen de formación y motivación por un propósito superior. Elizalde Sánchez (2017), reconoce los siguientes hábitos de estudio: estudio independiente, habilidades de lectura, administración del tiempo, concentración y lugar de estudio. La realidad rebasa las ideas, cada estudiante es un ente que vive en una realidad única y compleja, en la cual desarrolla distintos roles, contrario a lo que muchas veces se cree “sólo se dedica a estudiar”, esta realidad única de cada alumno, muchas veces determina el tipo hábitos de estudio que pone en práctica el estudiante.

### **Hábitos de estudio en estudiantes universitarios**

En la investigación “*Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios*” de (Martínez-Otero y Torres, 2005), se considera que las variables que condicionan el rendimiento académico son numerosas y es muy difícil ponderar la aportación de cada una de ellas. El autor considera retomar los aportes hechos por la Psicología conductista y la Psicología cognitiva. El primer paradigma, considera que los hábitos de estudio, son sólo una secuencia de pasos o acciones a seguir, y la presencia de un estímulo adecuado, seguido de refuerzos positivos. Por su parte, el paradigma cognitivo, privilegia el aprendizaje del conocimiento y con ello, considera a la memorización, a las estructuras y procesos mentales como elementos claves para la construcción del conocimiento. El autor considera necesario tomar en cuenta otras dimensiones, como lo afectivo, la autoestima, intereses, capacidades, valores, lo motivacional, ambientes escolares y familiares, etc., con lo cual se dice, se daría un enfoque integral del estudiante como ser humano.

### **Impacto de los Hábitos de Estudio en el Desempeño Académico de los Estudiantes**

En el trabajo de investigación “*Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes*” reportado por (Pallo et al., 2024), se presenta un estudio sobre las ventajas que un estudiante puede obtener al practicar hábitos de estudio. Los autores consideran que es necesaria una educación dirigida a los jóvenes sobre hábitos de estudio para potenciar su rendimiento académico. Respecto a la organización del tiempo, los autores exponen que el alumno ejerce control sobre su propio aprendizaje. Proponen lecturas activas que favorecen habilidades en la búsqueda y procesamiento de la información, mejorando la capacidad de comunicación a través de la redacción, disertación y exposición fluida de ideas. También



se desarrolla la imaginación y la creatividad, la capacidad de reflexión y análisis. Además, señalan la importancia de la motivación y la concentración, ya que la primera permite superar las limitaciones, la segunda ayuda a filtrar las distracciones y focalizarse en el contenido.

Los autores también puntualizan la relevancia de la nutrición y el descanso, ya que se requiere una nutrición adecuada para el cerebro, que favorece la atención y la cantidad de energía necesaria para llevar a cabo las actividades planeadas. Al dormir suficiente, el cerebro descansa y se recupera, lo que mejora la capacidad de aprendizaje y retención de información. Sin embargo, los hábitos de estudio no pueden afianzarse sin la autodisciplina y la constancia.

### **Hábitos de Estudio y su influencia en el Rendimiento Académico**

Numerosas investigaciones se centran en buscar una relación directa entre, el rendimiento académico y la puesta en práctica de hábitos de estudio por parte de los educandos. En el trabajo de investigación *“Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana”* presentada por (Sánchez et al., 2016), se afirma que son muchos los factores que inciden en un buen logro académico, sin embargo, se considera que los hábitos de estudio aportan mucho.

Los autores señalan que los hábitos de estudio, deben de ponerse en práctica en casa y en la escuela, y que la actitud del estudiante al interior del aula, juega un rol decisivo. Consideran que la participación de los padres de familia es muy importante, al garantizar ambientes físicos y emocionales adecuados. Sánchez et al., (2016), distinguen los siguientes hábitos de estudio: establecer un horario de estudio, distribución y organización adecuada del tiempo, repasar diariamente las asignaturas, hacer resúmenes, hacer esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario y estudiar en un lugar libre de ruidos con buena iluminación y ventilación. En su investigación concluyen que, hay una influencia positiva entre hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes, contrario a aquellos que no lo hacen con regularidad.

### **Bachilleres, rendimiento académico y hábitos de estudio**

La educación media superior como formación previa al nivel universitario, hoy en día, enfrenta una crisis importante. Muchos de los estudiantes de este nivel educativo están en una etapa humana donde se carece de madurez, de hábitos de estudio, entre otros aspectos, por el contrario, son blanco de muchas



distracciones como las redes sociales, la violencia, sobre uso de las tecnologías, falta de orientación, falta de motivación en casa, etc. Sin embargo, como lo expresan (Salas Coello et al., 2025), los factores son modificables y requieren de su estudio para alcanzar el éxito académico en los estudiantes. Los autores en su trabajo de investigación “*Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato*”, consideran que la educación media superior sienta las bases para alcanzar un desarrollo profesional y social en un futuro.

Puntualizan que los bajos niveles de rendimiento académico, se les asocia a la falta de hábitos de estudio estructurados y sostenibles, a una sobreexposición a las tecnologías, entre otras. Consideran que los hábitos de estudio deben sustentarse en teorías como la del aprendizaje autorregulado, la teoría cognitiva del procesamiento de la información y la teoría sociocultural de Vygotsky. La primera considera que el individuo debe asumir un papel activo en su formación. La segunda sostiene que es en la mente del individuo donde se codifica, almacena y recupera el conocimiento. Mientras que la teoría sociocultural sostiene que el aprendizaje se genera mediante la interacción con otros (compañeros, docentes, familia, etc.).

Los autores consideran que los hábitos de estudio pueden ser influenciados por factores internos y externos. Los primeros pueden ser la autoestima, la motivación, la autoeficiencia, la autorregulación, entre otros. Mientras que en los factores externos se distinguen condiciones familiares, ambiente escolar, pedagogía del docente, también se consideran los programas de acompañamiento como las tutorías, orientación vocacional, etc. Concluyen que el éxito académico, no sólo está en función de la inteligencia del estudiante, también de las estrategias de aprendizaje, de la constancia y la disciplina en las tareas académicas.

### **Logro académico y vida saludable**

Es claro que el rendimiento académico de los estudiantes, depende de muchos factores, algunos estudiados ampliamente y otros no tanto. En el trabajo “*Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado*” de (León Sinche y otros, 2024), se estudia el impacto de estos factores. Diversas investigaciones han demostrado que una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y un sueño adecuado, pueden influir positivamente en el desempeño escolar. Consideran a los hábitos de vida saludables como un conjunto



de prácticas y comportamientos cotidianos que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de las personas. Una alimentación equilibrada mantiene el cuerpo y la mente en óptimas condiciones. La actividad física regular, tiene efectos positivos en la salud mental y emocional de las personas, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, aumenta la capacidad de atención y concentración. Por su parte, el dormir adecuadamente, favorece la atención, la memoria y a la toma de decisiones.

En su trabajo de investigación, los autores encontraron que en promedio más del cincuenta por ciento de los estudiantes encuestados, no se alimenta correctamente, no se ejercitan físicamente de manera adecuada y, tampoco duermen el tiempo recomendable. Estos hábitos de vida en los estudiantes pueden estar determinando o explicando el bajo rendimiento académico en los estudiantes. Una de las conclusiones de los investigadores y quizás la más preocupante, es que los estudiantes, no consideran o no están conscientes del impacto negativo de estos hábitos de vida en su desempeño académico, esto implica que como factores modificables no sufrirán cambios, mientras los alumnos no decidan hacerlo por lo que seguirán incidiendo en el aprendizaje de los estudiantes.

### **Mente consciente y el rendimiento académico**

Otro elemento que se ha puesto de moda en años recientes, es lograr que el estudiante esté relajado cuando está inmerso en un proceso de aprendizaje. Dos de los factores que más influyen en el estado de conciencia del alumno, son, por un lado, los hábitos personales y familiares que generan un estado emocional que, muchas veces no es el idóneo para asimilar los conocimientos y por otro, es el clima aulico, generado por las interacciones entre pares y docente – alumnos. En el trabajo de (López-González y otros, 2016) llamado “*Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico*”, se estudia el impacto de una atención y relajación plena del estudiante sobre su rendimiento académico. En la última década se ha puesto en evidencia que la práctica de la relajación y la atención plena (mindfulness) contribuyen a desarrollar hábitos más saludables y a generar un mejor clima de aula, derivando en mejorar rendimiento académico. Según los autores, la práctica de mindfulness, permite a la mente entrar a un estado de relajación y atención, alcanzando la calma y serenidad, facilitando la reflexión y el aprendizaje. Estas impactan directamente en el clima de aula, descrito por los autores como la percepción subjetiva del alumnado de todas las interacciones que se producen en su grupo-clase



entre iguales y con el docente. En sus conclusiones, los autores afirman que los hábitos relacionados con la relajación y el mindfulness, favorecen en el clima de aula (más positivo) y en un mejor rendimiento académico. También mejora las interacciones entre alumnos y docente – alumnos.

### **Rendimiento escolar en el bachillerato y los factores académico – familiares**

Se han realizado múltiples investigaciones tratando de determinar qué factores son responsables del bajo rendimiento académico. Muchos trabajos de investigación hacen referencia a los hábitos de estudio y a las técnicas de aprendizaje, otros consideran a los factores emocionales como causantes del bajo rendimiento académico, algunos más consideran que en el momento del proceso de aprendizaje la mente de los estudiantes no se encuentra relajada y atenta para facilitar el aprendizaje. Para otros investigadores, la falta de una alimentación equilibrada, ejercicio físico y descanso adecuado, pueden explicar en parte el bajo rendimiento académico, además por mucho tiempo se asoció la falta de recursos económicos como uno de los elementos decisivos en el éxito escolar. Tal y como lo expresa (Carballo Mendivil, 2023) el rendimiento escolar, es un fenómeno social multifactorial, afectado por variables como la inteligencia, nivel intelectual, personalidad, motivación, aptitudes, intereses, hábitos de estudio, autoestima, relación docente-alumno, influencias ambientales, relación familia-escuela, clima familiar, entre otros.

En su trabajo de investigación “*Factores académicos y familiares que afectan el rendimiento escolar en bachilleres mexicanos*”, Carballo Mendivil (2023), considera que existen otros factores que pueden tener incidencia en el desempeño académico de los estudiantes como el grado académico de los padres o tutores o, el tipo de escuela donde cursaron el nivel académico anterior (secundaria). Encontró que los mejores desempeños académicos tienen que ver con la responsabilidad del alumno hacia su educación, es decir, aquellos que asisten a clases puntualmente, escuchan a los docentes con atención, toman apuntes, preguntan dudas, y comparten sus puntos de vista con el maestro y sus pares. Además, en casa refuerzan su aprendizaje con sus tareas, se preparan para las clases y exámenes futuros, también utilizan el Internet y libros de texto como fuente de información.

Otros factores que están incidiendo con fuerza, es la calidad del maestro, ambiente de clase, familia, programa educativo, actitud hacia la asignatura, inteligencia, personalidad, y la motivación. Sin embargo, la autora concluye que los hábitos de estudio parecen no incidir o no tener relación con el



desempeño académico reflejado en las calificaciones de los estudiantes. No así, el nivel académico del padre o tutor, es decir, un buen desempeño académico del alumno puede explicarse en parte por el apoyo que proporciona la familia al proveer un contexto adecuado para el desarrollo académico del estudiante.

### **Rendimiento escolar y los hábitos de estudio**

Cuando una institución educativa no está alcanzando los objetivos planteados, particularmente aquellos que tienen que ver con el avance académico de sus estudiantes, es necesario investigar qué factores están obstruyendo el avance académico de los alumnos. En el trabajo “*Hábitos de estudio vs Fracaso académico*” presentado por (Torres Narváez y otros, 2009) se hace un estudio sobre los hábitos de estudio de alumnos de nivel superior, derivado del alto fracaso y deserción escolar presente en el Programa de Fisioterapia. Donde a pesar de la estructura curricular de las materias y el diseño de estrategias pedagógicas, pensadas para que los alumnos se apropien del conocimiento, no se alcanzan los objetivos. Los objetivos se alcanzan plenamente cuando el estudiante aprende cómo organizar sus recursos para el estudio, es decir, cuando adquiere conciencia de sus hábitos de estudio. De ahí la importancia de la valoración constante de los procesos pedagógicos que propicien la integralidad en su proyecto educativo y el ejercicio de la autonomía en la comunidad académica. Para analizar los hábitos de estudio, los autores aplicaron el inventario de Pozar (2002), el cual se estructura en las siguientes categorías:

- Condiciones ambientales de estudio
- Planificación del estudio
- Utilización de materiales
- Asimilación de contenidos

De los resultados obtenidos, se encontró que el 33% de los estudiantes encuentran que los factores ambientales de estudio no son los adecuados. Mientras que el 41% de ellos consideran que la planificación de sus estudios es insuficiente. Por su parte, el 61% de los estudiantes valora la utilización de materiales como un factor positivo. Dentro sus conclusiones, los autores señalan la necesidad implementar estrategias que fortalezcan los hábitos de estudio en los alumnos, a fin de conseguir el éxito académico, y particularmente con los estudiantes de nuevo ingreso en los programas universitarios.



## **Motivación y hábitos de estudio**

Ya se ha expuesto a la motivación como un factor importante para alcanzar el éxito académico. En la investigación titulada “*Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior*” presentada por (Jiménez-Reyes & Molina, 2019) se hace un estudio, buscando relacionar la motivación y los hábitos de estudio, implementados por los estudiantes. La motivación, se considera como un estado interno o fuerza dinámica que activa, dirige y sostiene la conducta hacia el logro de metas específicas o tareas a desarrollar. Sin embargo, las autoras consideran que la motivación puede ser intrínseca y extrínseca. La primera se considera que procede del propio sujeto, que está bajo su control y tiene capacidad para auto reforzarse, se considera que un estudiante está motivado intrínsecamente cuando experimenta una sensación de control personal, eleva su autoestima y creatividad. Mientras que, en la motivación extrínseca, el estudiante se compromete con una tarea de aprendizaje, se basa en incentivos externos, dados por las consecuencias.

Las investigadoras señalan que, para favorecer un buen aprendizaje, debe de haber un contexto de motivación apropiado en el aula, es decir, el clima de clase, el cual favorece el adecuado uso de las técnicas de estudio y con ello, lograr el aprendizaje. También señalan que un adecuado clima de clase, depende en gran medida del docente, por lo que el profesor no sólo debe estar capacitado y actualizado en conocimientos teóricos, también debe de conocer estrategias y modelos que permitan mejorar la pedagogía, didáctica, instrucción, toma de decisiones pedagógicas y por supuesto, la motivación de sus estudiantes. Derivado de su trabajo de investigación, las autoras concluyeron que existe una asociación positiva entre la motivación y los hábitos de estudio, tanto para la motivación total como para sus componentes intrínseco y extrínseco.

## **Deficiencia académica y hábitos de estudio**

Constantemente, los estudiantes se enfrentan a procesos de evaluación para verificar si el sistema educativo ha cumplido con sus objetivos, es decir, que los educandos estén adquiriendo conocimientos disciplinares, al tiempo que desarrollan habilidades, destrezas, valores, autonomía y conciencia de su aprendizaje, entre otros. Según (Carmona Pentón y otros, 2021) y las teorías del aprendizaje, el éxito académico depende de muchos factores, sin embargo, los hábitos de estudio son el predictor más potente



cuando se habla de logro académico, incluso por encima de la memorización y de la inteligencia que el estudiante posee.

Carmona Pentón y otros, (2021), realizaron una investigación denominada “*Bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina asociado a deficientes hábitos de estudio*” para tratar de explicar el bajo rendimiento de estudiantes de nivel superior en la carrera de Medicina de Sagua la Grande de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Las autoras consideran que se puede deber a una de dos razones: los estudiantes no saben estudiar y/o no saben aprender. Para llegar a la respuesta deseada, aplicaron a una muestra de estudiantes, un cuestionario sobre hábitos de estudio y sus conclusiones fueron que los estudiantes no estudian de forma sistemática, no utilizan técnicas para aprender significativamente, no realizan apuntes, memorizan contenidos y se distraen con facilidad.

### **Aprendizaje, motivación y hábitos de estudio**

En la escuela como en cualquier otro lugar, el poder concretar las actividades o tareas, requiere de un estado motivacional que nos brinde esa fuerza de voluntad que nos impulsa a realizar acciones necesarias para cumplir con nuestros propósitos. En el caso particular de la educación, además, es necesario que el estudiante desarrolle una serie de hábitos de estudio que potencialice su aprendizaje. En el trabajo de investigación “Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje” sus autores (Castro & Gordillo) consideran que los hábitos de estudio se van generando gradualmente, refiriéndose a las técnicas de estudio como herramientas imprescindibles para alcanzar el aprendizaje significativo y que ayudan a mejorar el rendimiento, facilitando el proceso de memorización y estudio.

Los autores resaltan la importancia de la imaginación como un tipo de pensamiento creativo para alcanzar el aprendizaje, además del pensamiento racional, haciendo referencia a la forma en que trabajan los hemisferios cerebrales. En su trabajo de investigación, los autores encontraron que la gran mayoría de los estudiantes encuestados dicen sentirse motivados para el aprendizaje, sin embargo, es en los hábitos de estudio donde los escolares tienen desventajas. Por ejemplo, casi la mitad de los estudiantes participantes, no puede concentrarse correctamente, además tampoco duermen el tiempo recomendado, también consideran tener problemas afectivos que minan su estado emocional. La mayoría de los estudiantes no puede trabajar en equipos de trabajo colaborativo.



## **Ambiente escolar, hábitos de estudio y rendimiento académico**

La educación como motor de desarrollo social, se crea con la finalidad de dotar a los ciudadanos de las herramientas cognitivas, sociales, intelectuales, culturales y laborales que le permitan insertarse exitosamente en las diferentes dimensiones de la vida. Su naturaleza propia, la hace ser un fenómeno complejo, ya que intervienen muchos factores de distinta naturaleza que, inciden directamente para que ese proceso sea o no, exitoso.

Uno de los aspectos más estudiados en el ámbito escolar, es sin duda, el rendimiento académico. Se ha tratado de encontrar que factor o factores potencializan el aprendizaje de los estudiantes. Diversas investigaciones apuntan a los siguientes: hábitos de estudio, actitudes de los estudiantes hacia el estudio, las asignaturas y la escuela, los diferentes aspectos de su personalidad y el estado socioeconómico, entre muchos otros. En la investigación “*Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria*” hecha por (Prada Nuñez y otros, 2020), consideran que son los hábitos de estudio y el ambiente escolar, quienes fortalecen el desempeño académico de los estudiantes. De acuerdo a (Siahi & Maiyo, 2015, citado así por Prada Nuñez y otros, 2020), en general, los factores que influyen en el aprovechamiento escolar se agrupan en cuatro grandes categorías: relacionados con el estudiante, relacionados con el maestro, relacionados con el hogar y relacionados con la escuela.

Es en esta última categoría donde los investigadores se centran, particularmente en el ambiente escolar, entendido éste, como la percepción que guarda la comunidad escolar respecto al ambiente en el cual desarrollan sus actividades, moldeado por las interacciones social y académica, normas y creencias y resaltando que, la autonomía del profesorado y la dirección de la escuela favorecen al buen ambiente y clima escolar. Resaltando en sus conclusiones que el ruido dentro y fuera del aula perjudica el aprendizaje, además que los estudiantes con buenos resultados toman notas, identifican ideas principales, construyen esquemas, y trabajan bajo cronogramas de trabajo.

### **Relación entre rendimiento académico y los hábitos de estudio**

Realizar cualquier tarea con éxito, requiere de una serie de acciones que se deben de cumplir en tiempo y forma, es decir, acciones pensadas y ejecutadas, además de ser reguladas en el tiempo. El proceso de aprendizaje de los estudiantes, no es algo muy diferente. Mucho se ha hablado de su complejidad, sobre



todo por la gran cantidad de factores que intervienen en el proceso. En el trabajo de investigación *“Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana”* llevada a cabo por (Sánchez, 2015), se busca determinar la influencia de los hábitos de estudio en estudiantes de educación media en la Escuela Superior Politécnica del Litoral en Ecuador. Para llevar a cabo la investigación, el autor hace uso de la herramienta de triangulación, donde se hace uso de dos o más teorías, bases de datos o métodos de investigación respecto al objeto de estudio. Lo anterior busca obtener resultados más confiables y evitar sesgos. Para encontrar indicios de una posible relación entre los hábitos de estudio y el aprovechamiento académico, el autor, relaciona los resultados de las evaluaciones de los estudiantes y los compara, bajo ciertos criterios, con los resultados obtenidos en un test de hábitos de estudio. Si los resultados se aproximan en un valor menor a 1, entonces concluye que si existe una relación directa fuerte entre ambos aspectos. De los datos obtenidos, realiza un estudio descriptivo, y encuentra que, existe una relación directa entre los hábitos de estudio que utilizan los estudiantes y su rendimiento académico, por lo anterior, el autor sugiere intensificar el uso de hábitos de estudio para mejorar el desempeño académico de los estudiantes.

### **Efecto de las redes sociales en los hábitos de estudio**

Muchas investigaciones coinciden que, el desempeño académico, tiene que ver en gran medida con los hábitos de estudio que practican los estudiantes. Sin embargo, se debe de puntualizar que no es el único factor que influye en el logro académico, muchas otras investigaciones apuntan en dirección a otros factores. Desafortunadamente, los estudiantes pueden caer en la práctica de ciertas actividades que influyen negativamente en esos factores que potencializan su logro académico. Tal es el caso de la investigación hecha por (Valencia P., 2016) titulada *“Adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de psicología”*. En dicha investigación, el autor busca determinar el efecto del uso de las redes sociales en los hábitos de estudio en estudiantes de nivel superior de la universidad Norbert Wiener, del distrito de Lince, Lima Centro.

El autor entiende a las redes sociales, como una forma de interacción social, en el cual hay un intercambio dinámico de información (intereses, necesidades, problemáticas, etc.) entre personas, grupos e instituciones. Las razones de su uso, pueden variar mucho, pero se destaca como una alternativa



de comunicación, cuando el usuario, no se siente bien aceptado en el grupo social al que se pertenece, o bien, para ser mejor aceptado por dicho grupo social.

Según (Valkenburg & Peter, 2009, citado así por Valencia P., 2016), el uso de Internet aísla a los individuos de sus amigos y familia, produciendo en muchas ocasiones, una ruptura de las actividades de la vida cotidiana. En relación al uso de redes sociales y su efecto en los hábitos de estudio de los estudiantes, el autor encontró que los estudiantes consideran que el uso de las redes sociales (de forma indisciplinada), si afecta el desarrollo de sus actividades académicas y, además puede llegar a convertirse en una adicción, trayendo consigo problemas psicológicos y familiares.

### **Hábitos de estudio, impulsor del éxito académico**

El fin último y central de cualquier institución educativa, es sin lugar a dudas que, sus estudiantes tengan éxito académico, entendido éste como la interiorización de los conocimientos disciplinares, mientras desarrolla a la par, habilidades, valores, aptitudes y destrezas. Por el contrario, cuando los alumnos no alcanzan el logro académico, se dice que tienen un bajo rendimiento, convirtiéndose en un candidato potencial para el abandono escolar.

En la investigación “*Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico*” presentada por (Soto & Rocha, 2020), se considera que, el éxito o logro académico depende en mucho, de la práctica de hábitos de estudio por parte de los estudiantes. Su investigación tuvo como base encontrar el nivel de asociación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio que ponen en práctica los estudiantes. Para ello, se hizo un estudio en alumnos de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Perú.

Entre sus hallazgos y conclusiones, podemos mencionar que la práctica de hábitos de estudio adecuados, se asocian con un alto nivel de rendimiento académico. Sin embargo, un bajo rendimiento académico, también puede explicarse en parte por una deficiente formación académica previa (nivel académico anterior), bajo autocontrol, poca auto exigencia y poca o nula responsabilidad (Tejedor y García, 2007, citado así por Soto & Rocha, 2020).

Finalmente, las autoras concluyen que es necesario que los estudiantes sean conscientes, de la existencia y necesidad de la puesta en práctica, de hábitos de estudio adecuados, y para ello, la institución debe



educar a los estudiantes de nuevo ingreso en esta dimensión, con la finalidad de garantizar mejores resultados en el aprendizaje de los estudiantes.

### **Logro académico, hábitos de estudio y la autoestima**

Como se sabe, el proceso de aprendizaje es complejo por la gran cantidad de variables que influyen en éste, desde la actividad docente sobre el alumno (enseñanza), los padres de familia responsables de generar una atmósfera adecuada para el estudio, estabilidad emocional y psicológica del estudiante, clima escolar y, sobre todo, todos los aspectos relacionados con el propio estudiante (psicológico, social, biológico, etc.). Generalmente, los trabajos de investigación interesados en encontrar que factores influyen en el rendimiento académico, suelen centrarse en uno de ellos y pocas veces en dos o más de ellos. Tal es el caso de la investigación hecha por (Chilca Alva, 2017) llamada “*Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios*”.

En su investigación, el autor busca la relación que pueda existir entre la autoestima y los hábitos de estudio con el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Para ello, realiza un estudio en la Facultad de Ingeniería de la Universidad Tecnológica del Perú con alumnos del curso de Matemática Básica I. Aplica dos instrumentos, uno sobre autoestima de Coopersmith (1997) y otros sobre hábitos de estudio de Vicuña (1999). De los datos obtenidos, realiza un análisis de regresión lineal múltiple.

En sus conclusiones, el autor comenta, no haber encontrado una relación significativa entre la autoestima de los estudiantes y el rendimiento académico, por lo que concluye que la autoestima no es una variable causal de un bajo o alto rendimiento, por el contrario, el análisis de regresión, muestra una relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, concluyendo que los hábitos de estudio si influyen directamente en el rendimiento académico.

### **Marco Teórico**

La educación como actividad humana, es compleja porque necesita considerar la condición y naturaleza del individuo, además de su contexto cultural en su conjunto, al mismo tiempo, debe de tomar en cuenta sus particularidades que lo vinculan y le crean interdependencia con los demás (Leon, 2007). Entre sus propósitos, la educación pretende desarrollar en los individuos, habilidades y capacidades que lo hagan competente (una visión un tanto capitalista), otro propósito es enseñarle al hombre a vivir en sociedad (comunicación eficiente, participar en la solución de problemas comunitarios, ser solidarios con sus



semejantes, etc.), uno más (aunque generalmente está fuera de los sistemas educativos) es, enseñar al individuo a alcanzar la felicidad (relaciones y vínculos sociales, encontrarse a sí mismo) (García García J. J., 2018).

Para verificar el alcance de dicho proceso (sobre todo, en términos del primer propósito), el sistema educativo, mide constantemente el logro o rendimiento académico de los estudiantes. Entendido éste como el resultado que expresa los cambios que experimentan los estudiantes, en función a los objetivos planteados por el sistema educativo (aspectos cognoscitivos, destrezas, habilidades, etc.) (Rodríguez 1995, citado así por Cartagena Beteta, 2008). Los hábitos de estudio son acciones primordiales para alcanzar un aprendizaje efectivo y permanente en el tiempo. Permiten desarrollar rutinas, técnicas y actitudes que permitan comprender mejor la información, en consecuencia, obtener un mejor rendimiento académico, reduciendo el estrés escolar derivado de las tareas escolares (Pontificia Universidad Javeriana, 2026). De acuerdo a (García García, 2019), los hábitos de estudio se pueden definir como una serie de conductas y actividades adquiridas por actos que se repiten, son acciones que mientras más la repite el ser humano, las adquiere en su vida, y las desarrolla diariamente de manera automática. Por su parte, (Fundación Educación Médica, 2018) considera que son prácticas académicas cotidianas que realiza el estudiante para aprender, las cuales involucran tiempo, espacio, técnicas, disciplina y dedicación. Sin embargo, es poco probable que un estudiante obtenga buenos resultados si no hace uso de ciertas estrategias de aprendizaje. La importancia de éstas radica en el hecho de que engloban los recursos cognitivos que requiere el estudiante cuando se enfrenta al aprendizaje (Valle 1998, citado así por Camizán García y otros, 2021). Según (Valle Arias y otros, 1999), las estrategias de aprendizaje constituyen actividades conscientes e intencionales que guían las acciones a seguir para alcanzar determinadas metas de aprendizaje.

## **METODOLOGÍA**

### **Enfoque**

La presente investigación utiliza un enfoque cuantitativo (Bisquerra Alzina, 2009), ya que se pretende medir o cuantificar la frecuencia en el uso de hábitos de estudio o estrategias de aprendizaje por parte de estudiantes de nuevo ingreso. Estas mediciones permitirán tener una valoración sobre el futuro desempeño académico de los estudiantes. Además, alertar o sugerir a las autoridades educativas sobre



qué tipos de hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje deben reforzar los estudiantes, y con ello, poder ofrecerles apoyo en orientación educativa.

### **Método**

Se hace uso de la encuesta como método para obtener información sobre los hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje en los alumnos de nuevo ingreso del Programa Académico II que pertenece a la Unidad Académica Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas. Para obtener la muestra de alumnos, se hace uso del muestreo no probabilístico, y se elige la muestra por conveniencia, ya que no es posible acceder a los diferentes grupos académicos de nuevo ingreso por diversos motivos. Dicha muestra tiene una población de 170 estudiantes.

### **Paradigma**

Este trabajo de investigación descansa sobre el paradigma positivista, ya que busca explicar y/o predecir el futuro desempeño académico de los estudiantes de nuevo ingreso, en términos de la frecuencia de uso de hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje que hacen los jóvenes para fortalecer su aprendizaje.

### **Instrumento**

El instrumento utilizado para recolectar la información en la encuesta, fue un cuestionario estructurado, aplicado en línea por medio de la herramienta de formularios de Google. Dicho cuestionario fue adaptado a partir de un instrumento base sobre hábitos de estudio que utiliza el CENPOV (Centro de psicopedagogía y Orientación Vocacional) perteneciente a la Unidad Académica Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”. El cuestionario fue previamente pilotado para precisar y clarificar las preguntas y su posterior aplicación.

## **RESULTADOS**

### **Recopilación de datos**

Los instrumentos que suelen aplicarse para recolectar información sobre los hábitos de estudio, suelen ser extensos, pero necesarios. En el presente reporte de investigación, se agrupan algunos ítems en torno a categorías, presentándose la información más relevante. Hacer algo bien, no es sólo cuestión de talento o de tener las herramientas necesarias, el tiempo adecuado, es un ingrediente no negociable, si se quiere tener éxito en cualquier actividad que se realice y más aún, en el aprendizaje. Se cuestionó a los estudiantes sobre el tiempo (en horas) que dedica a la semana para realizar distintas actividades propias



de su formación académica como: estudiar, repasar, hacer tareas, trabajos y preparar exámenes. Además del tiempo (en horas) que dedica a dormir para garantizar el descanso adecuado del cerebro y favorecer la memoria, neuroplasticidad y conectividad, entre otras cosas. En ambos cuestionamientos se ofrecieron posibles respuestas. En el Gráfico 1 (a), se muestran las respuestas al primer cuestionamiento y en el Gráfico 1 (b), se presentan las respuestas correspondientes al tiempo de descanso.

**Gráfico 1.** Tiempo dedicado a las tareas académicas y al descanso (dormir)

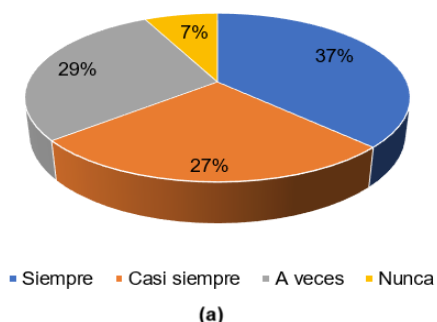


**Fuente:** Elaboración propia.

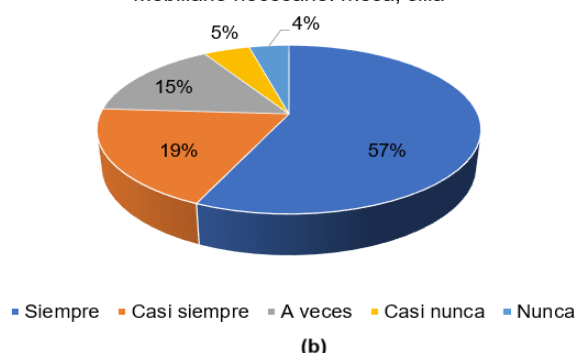
Otro elemento importante para favorecer el aprendizaje, tiene que ver con el espacio físico y las condiciones para estudiar. Como en cualquier espacio laboral, el alumno debe de contar con un espacio físico adecuado, donde pueda estudiar. Dicho lugar, debe de tener condiciones adecuadas de iluminación, ventilación, calidez, limpieza y un mínimo de ruido. Además de ciertos muebles como mesa, silla, etc., contar con estas condiciones mínimas, fortalece la motivación del estudiante y mejora su concentración en sus actividades académicas. En este sentido, se indagó con los estudiantes si cuentan con espacio propicio para sus tareas académicas, además del mobiliario requerido. En el Gráfico 2 (a), se muestran las respuestas de los estudiantes respecto a si cuentan con espacio adecuado y destinado a realizar sus tareas escolares y el Gráfico 2 (b), presenta las respuestas a si se cuenta con el mobiliario necesario para estudiar (mesa y silla).

## Gráfico 2 Espacio físico, destinado a tareas escolares con las condiciones mínimas necesarias

Espacio físico con condiciones adecuadas



Mobiliario necesario: mesa, silla

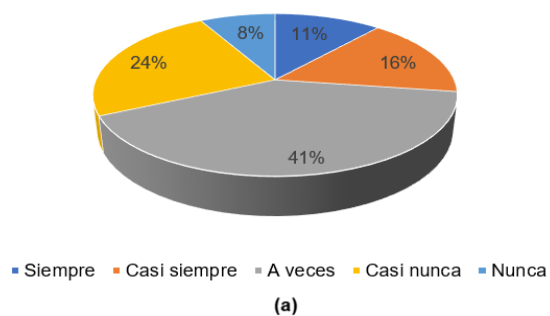


Fuente: Elaboración propia.

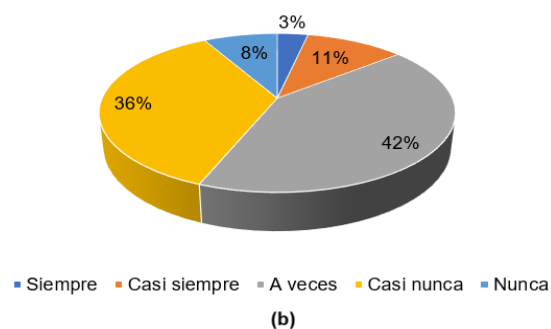
Otro hábito importantísimo que los estudiantes deben de practicar, es la lectura, este ejercicio, no sólo permite acceder a información de distinta naturaleza. Favorece muchos aspectos como la ampliación de la cultura, vocabulario, análisis, memoria, disminución del estrés, etc. En este sentido, se cuestionó a los estudiantes si practican la lectura en general y si leen libros de corte académico para reforzar o ampliar la información recibida en las aulas. En el Gráfico 3, se muestran las respuestas respectivas.

## Gráfico 3. Hábitos de lectura en los estudiantes

Lectura general



Lectura de libros académicos

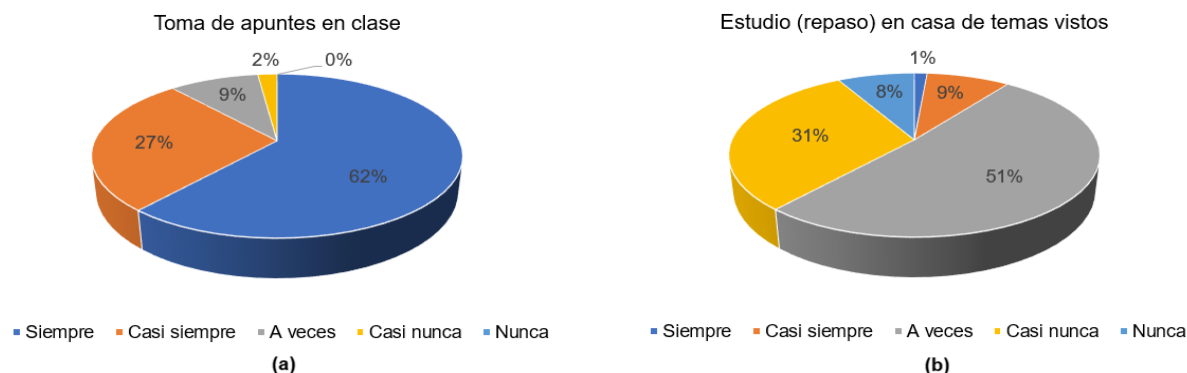


Fuente: Elaboración propia.

Una práctica valiosa para el aprendizaje de los estudiantes, es el registro o toma de apuntes, respecto a la información que se expone en clases por parte del docente. Dicha información es importante para ser analizada con calma en casa, es un referente para ser ampliada o reforzada por medio de la lectura complementaria, además permite prepararse para las evaluaciones. Se indagó en los estudiantes si toman notas en clase y si acostumbran repasar la información (temas) vista en clase en casa. En el Gráfico 4 (a), se presenta la información respecto a la toma de notas por parte de los estudiantes y en el Gráfico 4

(b), se muestra las respuestas respecto así los estudiantes repasan (estudian) la información abordada en clases.

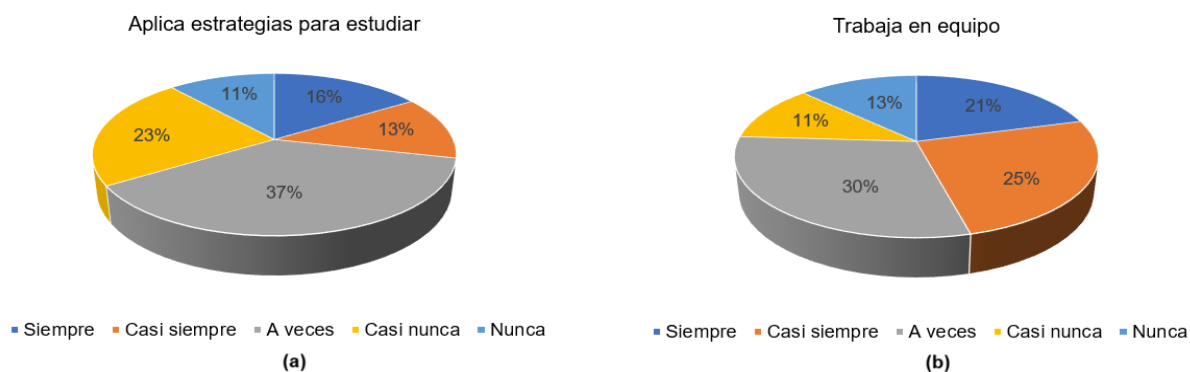
**Gráfico 4.** Toma de notas en clase y su estudio (repaso) en casa



**Fuente:** Elaboración propia.

Con la finalidad de asimilar más rápidamente la información abordada en clases, el estudiante puede subrayar ideas principales, hacer esquemas, resumir la información, resolver problemas, trabajar en equipo, etc. Se preguntó a los alumnos, si tienen el hábito de aplicar algunas de esas estrategias o de reunirse con compañeros de grupo para apoyarse en el estudio. El Gráfico 5, muestra la información respectiva.

**Gráfico 5.** Empleo de estrategias para el aprendizaje

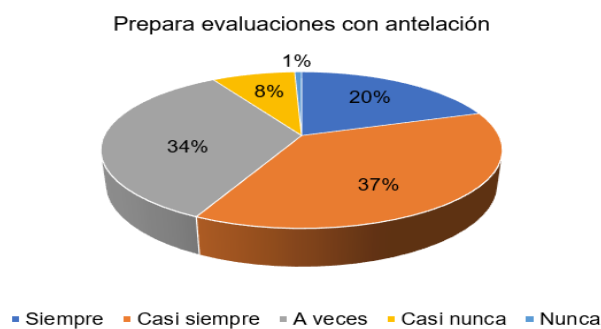


**Fuente:** Elaboración propia.

Todo proceso puede mejorarse, si se evalúa y se corrigen las acciones no satisfactorias. En el mismo sentido, los estudiantes pueden mejorar su aprovechamiento académico, si preparan con antelación para presentar sus evaluaciones. Se indagó con los escolares si se preparaban (estudiaban) con antelación para presentar sus evaluaciones. Las respuestas de presentan en el Gráfico 6.



## Gráfico 6. Preparación de exámenes con antelación



Fuente: Elaboración propia.

## DISCUSIÓN

De los datos obtenidos, se hace el siguiente análisis e interpretación de resultados.

Respecto al tiempo que los estudiantes dedican para realizar actividades académicas después de clases (repaso, tareas, investigación, etc.), se muestra un escenario preocupante, más del 80 % de los estudiantes afirman, dedicar entre 1 y 5 horas a la semana, menos de una hora al día para atender todas las materias que cursan. Esto sugiere que el alumno, dedica la tarde y parte de la noche a realizar otras actividades diferentes a las escolares (ejercicio, trabajo, amigos, etc.). Además, cuando menos el 50 % de los alumnos, afirma no dormir las 8 horas recomendadas para alcanzar un descanso adecuado del cerebro y con ello, ser más productivos durante las horas de clase.

Respecto a la asignación de un espacio físico adecuado en casa para que el alumno pueda desarrollar sus actividades escolares, al menos una tercera parte de los alumnos encuestados, dice no tener certeza sobre un lugar fijo y conveniente para su trabajo escolar. Esto nos indica que el alumno desarrolla sus tareas en espacios compartidos, quizás incómodos y ruidosos, lo que afectará su concentración.

En cuanto al hábito de la lectura, los datos no son menos preocupantes, poco más del 60 % de los alumnos dicen leer pocas veces o nada, y peor aún, más del 70 % de los estudiantes afirman leer pocas veces o nada textos académicos que les permitan reforzar o ampliar los conocimientos adquiridos en el aula.

Respecto a la toma de apuntes en clase, casi el 90 % de los estudiantes, afirman registrar notas de clase, siempre o casi siempre. Desafortunadamente, al menos el 80 % de dichos estudiantes, no repasa la información vista y registrada en clases, lo que genera el olvido de dicha información al no ser reforzada.

Por otro lado, la información recabada nos dice que al menos el 60 % de los escolares no habitúa hacer uso de estrategias (subrayado, esquemas, solución de problemas, etc.) para asimilar más fácilmente los conocimientos, además, al menos el 50 % de los estudiantes pocas veces o nunca, busca el trabajo colaborativo que le pueda ayudar a su aprendizaje individual.

Finalmente, en los procesos de evaluación, el 40 % de los estudiantes dice prepararse pocas veces o casi nunca para sus exámenes, lo que puede resultar en la reprobación de las materias, haciéndolos fuertes candidatos a la deserción escolar.

## **CONCLUSIONES**

Después de analizar e interpretar la información recabada en alumnos de nuevo ingreso en el Programa Académico II de la Unidad Académica Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas, se pueden hacer las siguientes conclusiones:

- En general, los estudiantes de nuevo ingreso, tienen hábitos de estudio deficientes que minan su aprendizaje, esto provocará un bajo rendimiento académico, favoreciendo la reprobación de los cursos.
- Es necesario que los alumnos, dediquen mayor tiempo a sus tareas escolares fuera del aula, y dediquen el tiempo suficiente para alcanzar un descanso apropiado para su cerebro.
- Es necesario implementar estrategias para que los padres de familia realicen el esfuerzo de asignar un espacio adecuado a sus hijos, para llevar a cabo sus tareas extraescolares.
- Es imperativo estimular los hábitos de lectura en los jóvenes, no sólo para leer cualquier tipo de lectura, sino leer, al menos lo registrado en clases, reforzando y ampliando la información con textos académicos adecuados.
- La mayoría de los estudiantes, dicen tomar notas de la información abarcada durante las clases, sin embargo, ellos no repasan, ni refuerzan dicha información como actividad extraescolar. Lo anterior puede provocar un rápido olvido de dicha información. Además, no es posible integrar nuevo conocimiento porque no existe el conocimiento previo en la memoria.



- Pocos estudiantes habitúan hacer uso de estrategias de aprendizaje que les facilite su aprendizaje académico, además pocos de ellos, trabajan en equipo como estrategia para mejorar su aprendizaje individual.
- Finalmente, los estudiantes no preparan con antelación sus evaluaciones, lo que aumenta las posibilidades de no aprobar los exámenes.

### **Recomendaciones**

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación, se permite hacer las siguientes recomendaciones:

- Promover el hábito de estudios entre los alumnos, a fin de fortalecer su desempeño académico, evitando la reprobación y, en consecuencia, el abandono escolar.
- Informar y concientizar a los padres de familia de la importancia de los hábitos de estudio en el aprendizaje en sus hijos.
- Establecer un plan de acción por parte de la institución educativa para detectar aquellos hábitos de estudio más desfavorecidos por parte de los estudiantes y, posteriormente, la puesta en marcha de estrategias para enseñar y fomentar el uso de hábitos de estudio por parte de la comunidad estudiantil.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Bisquerra Alzina, R. (2009). *Metodología de la Investigación*. La Muralla, S. A.

Camizán García, H., Benites Seguí, L. A., & Damián Ponte, I. F. (2021). Estrategias de Aprendizaje. *Revista EcnHumanismo*, 1(8), 1-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.53673/th.v1i8.40>

Carballo Mendívil, B. (2023). Factores académicos y familiares que afectan el rendimiento escolar en bachilleres mexicanos. *REVISTA LATINOAMERICANA OGMIOS*, 3(7), 52-61. <https://doi.org/https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i7.066>

Carmona Pentón, C. R., Plain Pazos, C., & Agramonte Albalat, B. y. (2021). Bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina asociado a deficientes hábitos de estudio. *EDUMECENTRO*, 13(1), 290-294. <http://www.revedumecentro.sld.cu>



- Cartagena Beteta, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia en el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico en Alumnos de Secundaria. *REICE Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3), 59-99.
- Castro, C. E., & Gordillo, M. E. (s.f.). *Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje*. Retrieved 20 de Febrero de 2026, from [https://www.academia.edu/34507407/H%C3%81BITOS\\_DE\\_ESTUDIO\\_Y\\_MOTIVACI%C3%93N\\_PARA\\_EL\\_APRENDIZAJE](https://www.academia.edu/34507407/H%C3%81BITOS_DE_ESTUDIO_Y_MOTIVACI%C3%93N_PARA_EL_APRENDIZAJE)
- Chilca Alva, M. L. (04 de Abril de 2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa - Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Elizalde Sánchez, A. D. (Agosto de 2017). Hábitos de Estudio. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/07/habitos-estudio.html>
- Fundación Educación Médica. (06 de Febrero de 2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://www.educacionmedica.net/>
- García García, J. J. (2018). ¿Para qué educar? *Revista Uni-pluri/versidad*, 18(1). <https://doi.org/DOI:10.17533/udea.unipluri.18.1.01>
- García García, Z. (2019). Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico. *Revista Voletín Redipe*, 8(10), 75-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- Gobierno de México. (14 de Febrero de 2026). *Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa*. [https://planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica\\_e\\_indicadores/EstIndEntFed2024/32\\_ZAC.pdf](https://planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/EstIndEntFed2024/32_ZAC.pdf)
- Jiménez-Reyes, A., & Molina, L. y. (2019). Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior. *Revista de Psicología y Educación*, 14(1), 50-62. <https://doi.org/https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.171>
- León Sinche, J. C., Maldonado Palacios, I. A., Ríos Quiñónez, M. B., & Tomalá Ruiz, R. D. (Agosto de 2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de



- Bachillerato General Unificado. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades - LATAM*, V(4), 4336 - 4351. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2572>
- Leon, A. (2007). Qué es la Educación. *Revista Educere*, 11(39), 595-604. [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1316-49102007000400003&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1316-49102007000400003&script=sci_abstract&tlng=pt)
- López-González, L., Amutio, A., & Oriol, X. y. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13866>
- Martínez-Otero Pérez, V. y. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*, 36(7), 1-9. <https://pdfs.semanticscholar.org/62d5/9eb4fbc0e9ca02ee6d684be4a7608e3df03.pdf>
- Pallo-Pilalumbo, S. M.-A.-D.-F. (10 de Enero de 2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico. *Revista Digital Publisher CEIT*, 9(N1 - 1), 187 - 198. <https://doi.org/https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271>
- Plasencia Díaz, A. (26 de Mayo de 2020). Abandono escolar en la Educación Media Superior: Un problema por atender en México. *Revista Internacional de Estudios sobre Sistemas Educativos (RIESED)*, 2(10), 449 - 464. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9512129>
- Pontificia Universidad Javeriana. (04 de Marzo de 2026). *Hábitos de Estudio*. <https://www.javeriana.edu.co/expojaveriana/habitos-de-estudio>
- Prada Nuñez, R., Gamboa Suárez, A. A., & Avendaño Castro, W. R. (2020). Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria. *Revista ESPACIOS*, 41(35).
- Programas para el Bienestar. (15 de Febrero de 2026). *Beca Universal de Educación Media Superior Benito Juárez*. <https://programasparaelbienestar.gob.mx/becas-bienestar-benito-juarez-media-superior-preparatoria-bachillerato/#:~:text=La%20Beca%20Universal%20de%20Educaci%C3%B3n,bachillerato%20o%20profesional%20t%C3%A9cnico%20bachiller.>



- Razo, A. (2018). La Reforma Integral de la Educación Media Superior en el aula: política, evidencia y propuestas. *Perfiles Educativos*, XL(159).  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v40n159/0185-2698-peredu-40-159-90.pdf>
- Salas Coello, M., Proaño Hidalgo, J., Crespo Araujo, B., Méndez Jarrín, J., Mina Angulo, R., & Cruz Palma, K. y. (2025). Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Revista Científica Multidisciplinar - SAGA*, 2(4), 535-547.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.63415/saga.v2i4.305>
- Sánchez Balcázar, R., & Bolívar Cirilo Flores, N. F. (Marzo de 2016). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana. *Latin-American Journal of Physics, Education, México*, 10(1), 1406-7.  
[https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querry=Dismax.DOCUMENTAL\\_TODO=Influencia+de+los+h%C3%A1bitos+de+estudio+en+el+rendimiento+acad%C3%A9mico+de+los+estudiantes+de+una+instituci%C3%B3n+de+educaci%C3%B3n+media+ecuatoriana](https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querry=Dismax.DOCUMENTAL_TODO=Influencia+de+los+h%C3%A1bitos+de+estudio+en+el+rendimiento+acad%C3%A9mico+de+los+estudiantes+de+una+instituci%C3%B3n+de+educaci%C3%B3n+media+ecuatoriana)
- Sánchez, R. (2015). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana [Tesis de Maestría, Escuela Superior Politécnica del Litoral, Guayaquil, Ecuador]*. Repositorio institucional.  
<https://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/38190>
- Secretaría de Educación Pública. (09 de Febrero de 2026). *Secretaría de Educación Pública*. Secretaría de Educación Pública: <https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-el-sistema-educativo-nacional>
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Torres Narváez, M. R., Tolosa Guzmán, I., & Urrea González, M. C. (2009). Hábitos de estudio vs fracaso académico. *Revista Educación*, 33(2), 15-24.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058002>
- Unidad Académica Preparatoria - UAZ. (14 de Febrero de 2026). *Sistema Académico - Nivel Medio Superior UAZ*. <https://sinmes.uap.uaz.edu.mx/app/academico/indicadores/>



Valencia P., D. (2016). Adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de psicología.

*Revista ActaPsicológica Peruana*, *1*(1), 35-48.

<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/acpp/article/view/44>

Valle Arias, A., Barca Lozano, A., González Cabanach, R., & Núñez Pérez, J. C. (1999). Las estrategias de aprendizaje. Revisión teórica y conceptual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *31*(3),

425-461. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80531302.pdf>

