

**Análisis de hábitos de estudio: Caso  
Unidad Educativa “Teresa Flor”**

**Analysis of study habits: “Teresa Flor”  
Educational Unit Case**

**Sara Joceline Zambrano-Jordán<sup>1</sup>**  
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador  
szambrano0639@uta.edu.ec

**María José Achachi-Criollo<sup>2</sup>**  
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador  
sgsegoviac@ube.edu.ec

**Jorge Washington Jordán-Sánchez<sup>3</sup>**  
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador  
jw.jordan@uta.edu.ec

**Katty Patricia Sánchez-Manobanda<sup>4</sup>**  
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador  
kp.sanchez@uta.edu.ec

**[doi.org/10.33386/593dp.2024.4-1.2637](https://doi.org/10.33386/593dp.2024.4-1.2637)**

V9-N4-1 (ago) 2024, pp 69-80 | Recibido: 09 de julio del 2024 - Aceptado: 29 de julio del 2024 (2 ronda rev.)  
Edición Especial

---

1 Estudiante Investigadora de la Universidad Técnica de Ambato

2 Licenciada en psicopedagogía. Con una sólida formación en psicología y la pedagogía

3 Docente Investigadora de la Universidad Técnica de Ambato, Profesional en Cultura Física y trabajo en el Centro de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

4 Abogada de los Juzgados y Tribunales de la República Doctora en Jurisprudencia y estoy terminando muy estudios de maestría en Derecho Constitucional

### Cómo citar este artículo en norma APA:

Zambrano-Jordán, S., Achachi-Criollo, M., Jordán-Sánchez, J., Sánchez-Manobanda, K., (2024). Análisis de hábitos de estudio: Caso Unidad Educativa "Teresa Flor". 593 Digital Publisher CEIT, 9(4-1), 69-80, <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.4-1.2637>

Descargar para Mendeley y Zotero

## RESUMEN

La presente investigación trata sobre el análisis de hábitos de estudio en estudiantes de la unidad Educativa "Teresa Flor", tuvo como objetivo analizar las prácticas de estudio de estudiantes de 11 y 12 años a través del Cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio de Brown y Holtzman, para evaluar cinco dimensiones que corresponden a: (1) Lugar de estudio, (2) Planificación del estudio, (3) Atención en clase, (4) Técnicas de estudio y (5) Actitud general. La investigación fue de tipo transversal y no experimental, con una muestra de 22 estudiantes durante el primer trimestre del 2024. Los resultados de la investigación mostraron que una proporción significativa de estudiantes necesitaba apoyo en sus hábitos de estudio. En la dimensión del lugar de estudio, el 27.27% de los estudiantes requirió apoyo adicional, indicando dificultades para encontrar ambientes adecuados y tranquilos para estudiar. En cuanto a la planificación del estudio, el 72.72% de los estudiantes necesitaba apoyo, lo que sugiere dificultades en la gestión del tiempo y la organización de sus actividades académicas.

**Palabras claves:** hábitos de estudio, estrategias psicopedagógicas, brown y holtzman, aprendizaje significativo.

## ABSTRACT

The present research deals with the analysis of study habits in students of the "Teresa Flor" Educational Unit, with the objective of analyzing the study habits of 11- and 12-year-old students. The Brown and Holtzman Study Habits and Techniques Questionnaire was used to evaluate five dimensions related to study habits: study place, study planning, attention in class, study techniques and general attitude. The research was cross-sectional and non-experimental, with a sample of 22 students during the first quarter of 2024. The results showed that a significant proportion of students needed support in their study habits. In the dimension of study place, 27.27% of students required additional support, indicating difficulties in finding adequate and quiet environments to study. Regarding study planning, 72.72% of the students needed support, suggesting difficulties in time management and organization of their academic activities.

**Keywords:** study habits, psychopedagogical strategies, brown and Holtzman, meaningful learning.

## Introducción

El presente estudio trata sobre el análisis de hábitos de estudio en la Unidad Educativa "Teresa Flor". El objetivo de la investigación es identificar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes de 11 y 12 años. La evaluación de los hábitos de estudio se realizará a través del Cuestionario de **Técnicas y Hábitos de Estudio** de los autores Brown y Holtzman.

Al hablar de hábitos de estudio nos referimos a herramientas vitales que le permiten al estudiante alcanzar mejores resultados académicos y lograr desarrollar independencia en el proceso de aprendizaje además de amplificar habilidades como la responsabilidad, la creatividad y la investigación, por ello la formación de hábitos de estudio en los estudiantes a temprana edad es una gran forma de garantizar el éxito en el proceso de perfeccionamiento del aprendizaje (Soto y Rocha, 2020).

Por tal razón, los hábitos de estudio se definen como la disposición o conducta del estudiante al momento de desarrollar su proceso de aprendizaje, se debe tomar en cuenta que los resultados de los estudiantes ya sean favorables o desfavorables no solo afectaran sus vidas si no a la sociedad en general ya que cuando se generan profesionales no aptos esto representa un retraso para la comunidad y la sociedad en general, por tal razón el generar hábitos de estudio eficaces contribuirá no solo en el desarrollo y formación académica del estudiante sino también de la sociedad en la que se desenvuelve (Mondragón et al., 2017).

Los hábitos de estudio están relacionados con la edad de las personas puesto que a lo largo de la vida se van desarrollando ciertas áreas como las responsabilidades personales, las demandas académicas e incluso las capacidades cognitivas, por lo tanto en la niñez los estudiantes tienen una mayor dependencia de los padres y maestros responsables de ellos puesto que necesitan de mayor supervisión y métodos de estudio más visuales y prácticos para lograr mantener su atención y facilitar su aprendizaje (Antamba Valencia et al., 2022).

En cambio a medida que los estudiantes se encaminan en la adolescencia empiezan a generar independencia en sus hábitos de estudio, aprendiendo a gestionar su tiempo y a usar herramientas tecnológicas que los apoyen en su aprendizaje, el objetivo debe ser que cuando los estudiantes empiecen su etapa de juventud sus hábitos de estudio sean autodirigidos y especializados es decir que sean capaces de manejar y equilibrar sus tiempos de estudio junto con sus actividades cotidianas y demás responsabilidades (Herrera Robaina et al., 2022).

También se debe tomar en cuenta que para asegurar el éxito de los hábitos de estudio deben existir tres factores fundamentales dentro de ellos, la repetición que ayuda a que el estudiante logre crear una rutina de estudio diaria donde lleve a cabo actividades para asimilar y recordar la información, la elaboración en donde el estudiante debe relacionar los nuevos conocimientos con los anteriores logrando una relación más compleja de conocimientos y la organización donde el estudiante debe ser capaz de transformar la información haciendo uso de diferentes actividades lúdicas (Núñez Juárez et al., 2022).

Adicional entre los factores más importantes a considerar en los hábitos de estudio están; tener claros cuales son los objetivos que se desean alcanzar y cuáles son las motivaciones de los mismos además es importante llevar a cabo una planificación adecuada por lo que se deben definir horarios y tiempos correctos en la rutina del estudiante y establecer objetivos pequeños para mantener la motivación en el estudiante además de fomentar la concentración evitando distracciones (Gonzales Aliaga et al., 2021).

También, se debe tomar en cuenta que los hábitos de estudio significan que el estudiante tenga la capacidad de adquirir conocimientos que previamente no habían sido aprendidos y que lo haga a través de planificaciones y acciones realizadas de forma intencional, aunque en un principio dichas acciones pueden darse de forma inintencionada los hábitos de estudio buscan convertirse en reflejos firmemente establecidos (Enríquez Villota et al., 2015).

En consecuencia, los autores Peña Escalona et al. (2021) manifiestan que una de las principales causas del fracaso escolar en los estudiantes es la falta de hábitos de estudio, se sabe que los hábitos deben empezar a desarrollarse desde los niveles más bajos de educación, ya que esto ayudará a que el estudiante aprenda a reaccionar ante nuevos contenidos para conocerlos, comprenderlos y finalmente ponerlos en práctica, así que se puede decir que el hábito de estudio debe nacer como una conducta adquirida por repetición y que posteriormente será convertida en un control instantáneo.

Por ello, se ha identificado que es común que los estudiantes carezcan de hábitos de estudio, esto debido a que existe falta de organización y planificación al momento de llevar a cabo las tareas o actividades académicas, esto puede deberse a varios factores como el aplazamiento de tareas o la dificultad para concentrarse, incluso puede existir falta de motivación o distractores. Finalmente, el presente documento está estructurado por la metodología de investigación, los resultados referentes al análisis de hábitos de estudio, las conclusiones y el respaldo bibliográfico.

## Método

### Metodología

En la presente investigación no se manipuló intencionalmente la variable por lo que es un estudio no experimental, de tipo transversal en donde los participantes fueron 22 estudiantes de una unidad educativa de la ciudad de Ambato, pertenecientes a la Unidad Educativa "Teresa Flor". Se calculó muestra y el cuestionario a cada uno de los integrantes durante el primer trimestre del 2024 (Lara Satán et al., 2020).

El proceso de evaluación de hábitos de estudio, se lo realizó mediante el Cuestionario de Técnicas y hábitos de estudio creado por Brown y Holtzman este cuestionario está dirigido a una población de 8 a 40 años de edad, está estructurado por 5 dimensiones que son: lugar con 8 ítems, planificación de estudio con 7

ítems, atención en la sala de clases con 11 ítems, cómo estudias con 27 ítems y actitud general con 7 ítems; en concordancia con el Ministerio de Educación se verificó que el instrumento de evaluación tenga validez y fiabilidad nacional o internacional. Al cuestionario no se le adicionaron preguntas sociodemográficas porque se definió una muestra.

Se realizó la verificación de la terminología del cuestionario mediante una entrevista cognitiva a 2 estudiantes tomados de forma aleatoria. A partir de allí, se determinó que la terminología no requeriría modificación alguna. Para el proceso de levantamiento de información se solicitó autorización a la máxima autoridad educativa de la institución, indicando que los datos son anónimos y con fines académicos. Posteriormente se aplicó un documento de consentimiento informado a los padres de familia. Y finalmente se aplicó el cuestionario (Velastegui et al., 2022).

## Resultados

Una vez realizada la introducción y la metodología, para obtener los resultados se ha evaluado los hábitos de estudio por medio de Cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio Basado en la Encuesta de Brown y Holtzman, obteniendo resultados parciales y totales establecidos en dimensiones que se detallan a continuación.

### Resultados referentes a la población de estudio

Según la Tabla 1 donde se detalla la población evaluada indicando la edad, el género y el nivel de escolaridad podemos determinar que los hábitos de estudio están relacionados directamente con la edad de los estudiantes (Antamba Valencia et al., 2022). Esto se debe a que a medida que un estudiante va creciendo y por ende avanzando en su nivel de escolaridad sus hábitos de estudio tienden a ir evolucionando y cambiando, dicho desarrollo puede deberse a factores como el desarrollo cognitivo, la experiencia académica que el estudiante va adquiriendo, las expectativas de aprendizaje e incluso las demandas curriculares establecidas

de acuerdo con su edad (Ibarra de Leguizamon, 2023).

**Tabla 1**

*Descripción de la población*

Séptimo año de Educación General Básica		
Edad	Hombres	Mujeres
11	8	5
12	7	2
Total	15	7

*Nota.* La población de estudio fue elegida de una unidad educativa de la zona urbana ubicada en el centro de la ciudad

## Resultados del proceso de evaluación de los hábitos de estudio

### Descripción del proceso de evaluación

Para evaluar hábitos de estudio en estudiantes existen diversos instrumentos de evaluación que pueden ser utilizados dependiendo de las características de la población elegida, a continuación, se enumeran algunos de ellos:

El Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) Brown y Holtzman de "Psychological Corporation" que incluye 100 ítems divididos en secciones que cubren hábitos de estudio, actitudes hacia el estudio, y métodos de trabajo y usa una escala Likert de 5 puntos.

El Cuestionario de Hábitos de Estudio (CHE) de Pozar, Ediciones CEPE que evalúa aspectos como la organización del tiempo, el lugar de estudio, el uso de recursos, y la planificación de tareas y contiene 45 ítems con respuestas tipo Likert,

El Cuestionario de Motivación y Estrategias de Estudio (MSLQ) de Pintrich, Smith, García y McKeachie del "National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning" este cuestionario consta de 81 ítems divididos en dos secciones principales: motivación (31 ítems) y estrategias de aprendizaje (50 ítems) y usa una escala Likert de 7 puntos.

El Cuestionario de Autoevaluación de Estrategias de Estudio (CAEE) de Gargallo, compuesto por 88 ítems que evalúan estrategias cognitivas, metacognitivas, y de control del contexto y usa una escala Likert de 4 puntos.

La Escala de Hábitos de Estudio (EHE) de Hernández y García, TEA Ediciones que contiene 60 ítems que evalúan áreas como la planificación, la organización del tiempo, y la técnica de estudio y usa una escala Likert de 5 puntos.

Debido a las características de la población elegida para esta investigación se determinó que el mejor instrumento es el Cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio basado en la Encuesta de Brown y Holtzman, creado por William F. Brown y Wayne H. Holtzman para evaluar y diagnosticar los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes y con ello lograr identificar fortalezas y áreas de mejora a través de estrategias de aprendizaje y está orientado a estudiantes de educación secundaria, preparatoria y universitaria. El cuestionario puede ser aplicado de forma individual o colectiva en tiempo aproximado de 30 a 45 minutos ya sea en formato papel o digital.

El cuestionario tiene como objetivo principal evaluar los métodos y prácticas que los estudiantes emplean en su proceso de aprendizaje. Este tipo de cuestionario busca identificar tanto las técnicas de estudio efectivas como las áreas en las que los estudiantes pueden necesitar mejorar. Los objetivos específicos del cuestionario incluyen:

1. **Diagnóstico Personalizado:** Proporcionar a los estudiantes un diagnóstico de sus hábitos y técnicas de estudio actuales, ayudándoles a identificar sus fortalezas y debilidades en el contexto de sus estrategias de aprendizaje.

2. **Mejora de Estrategias:** Sugerir cambios y mejoras en las técnicas de estudio para optimizar el rendimiento académico. Esto puede incluir recomendaciones sobre la gestión del tiempo, métodos de toma de notas, técnicas

de memorización, y estrategias de preparación para exámenes.

**3. Autoevaluación y Reflexión:**

Fomentar la autoevaluación y la reflexión entre los estudiantes sobre sus hábitos de estudio. Al responder al cuestionario, los estudiantes pueden volverse más conscientes de sus propios patrones de comportamiento y actitudes hacia el estudio.

**4. Investigación Educativa:**

Proporcionar datos valiosos para la investigación en el ámbito educativo. Los resultados del cuestionario pueden ser utilizados para estudios sobre la eficacia de diferentes técnicas de estudio y para desarrollar programas de intervención que mejoren los hábitos de estudio de los estudiantes.

**5. Orientación Académica:**

Ayudar a los orientadores académicos y profesores a comprender mejor las necesidades individuales de sus estudiantes, permitiéndoles ofrecer apoyo y recursos más específicos y personalizados.

Por medio del Cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio Basado en la Encuesta de Brown y Holtzman se va a presentar los resultados luego de evaluar los métodos y prácticas que los estudiantes utilizan en su proceso de aprendizaje. Este cuestionario busca identificar técnicas de estudio efectivas y áreas de mejora para los estudiantes, por lo que se va a obtener resultados acerca de las actitudes y hábitos de estudio de los estudiantes que servirán de base para generar estrategias psicopedagógicas de ayuda y mejora en esta área.

**Tabla 2**

*Dimensiones evaluadas dentro del cuestionario*

Áreas evaluadas	Detalle de áreas
1. Planificación de estudio - organización del tiempo	- Cómo los estudiantes planifican y gestionan su tiempo de estudio.
2. Lugar - hábitos de estudio	- Lugares y momentos preferidos para estudiar.
3. ¿Cómo estudias? - técnicas de estudio	- Métodos utilizados para tomar notas, leer textos, preparar exámenes entre otros.
4. Atención en la sala de clases - motivación y actitudes hacia el estudio	- Nivel de motivación y actitudes generales hacia el aprendizaje.
5. Actitud general - manejo del estrés	- Estrategias para manejar la ansiedad y el estrés relacionados con el estudio y los exámenes.

*Nota.* Tabla detallada de las áreas de evaluación dentro del cuestionario.

**Resultados por dimensiones**

**Tabla 3**

*Dimensión 1*

Lugar - Hábitos de estudio		
Nivel	Cantidad	Porcentaje
Necesita apoyo	6	27,27%
No necesita apoyo	16	72,72%
TOTAL	22	100%

*Nota.* Los datos se distribuyen en dos categorías: "Necesita apoyo" y "No necesita apoyo", con la cantidad de estudiantes y el porcentaje correspondiente para cada categoría.

**Análisis e interpretación:**

En relación con la dimensión de Lugar – Hábitos de estudio se ha obtenido como resultados que de los 22 estudiantes evaluados que representan el 100% de la población, 6 estudiantes que representan el 27,27% necesitan apoyo, mientras que los 16 estudiantes restantes que representan el 72,72% de la población no necesitan apoyo en esta área.

Según estos resultados se ha determinado que los estudiantes que necesitan apoyo son aquellos que requieren asistencia adicional para poder estudiar de manera efectiva en lugares adecuados que cuenten con buena iluminación, que estén alejados de ruido y sean cómodos, además de que sean espacios limpios y que

cuenten con los materiales necesarios para llevar a cabo sus actividades académicas. Este apoyo puede provenir de diversas fuentes, como tutores, programas de tutoría, ayuda familiar, recursos escolares especiales, entre otros. Los factores que pueden llevar a estos estudiantes a necesitar apoyo incluyen dificultades académicas, falta de habilidades de estudio, ambientes de estudio no propicios, o problemas personales que afectan su capacidad para concentrarse y aprender. Mientras que los estudiantes que no necesitan apoyo pueden estudiar sin necesidad de ayuda adicional. Esto sugiere que estos estudiantes poseen las habilidades necesarias para gestionar su estudio de manera autónoma, disponen de un ambiente adecuado para estudiar y no enfrentan barreras significativas que dificulten su proceso de aprendizaje.

**Tabla 4**  
*Dimensión 2*

Planificación de estudio - Organización del tiempo		
Nivel	Cantidad	Porcentaje
Necesita apoyo	16	72,72%
No necesita apoyo	6	27,27%
TOTAL	22	100%

*Nota.* Los datos se distribuyen en dos categorías: "Necesita apoyo" y "No necesita apoyo", con la cantidad de estudiantes y el porcentaje correspondiente para cada categoría.

#### **Análisis e interpretación:**

En cuanto a la dimensión de Planificación de estudio – Organización del tiempo se ha obtenido como resultado que de los 22 estudiantes que representan el 100% de la población, 16 evaluados requieren apoyo en la planificación de estudios y organización del tiempo, representando el 72.72% de la muestra, mientras que 6 estudiantes, equivalentes al 27.27%, no necesitan apoyo en esta área.

Este alto porcentaje sugiere que una mayoría significativa de los estudiantes tiene dificultades para gestionar eficazmente su tiempo y planificar sus estudios es decir que no tienen horarios específicos de estudio . Esto puede deberse a varios factores, tales como falta

de habilidades en la gestión del tiempo, ausencia de técnicas de estudio adecuadas o falta de motivación además puede existir implicaciones educativas como que las instituciones educativas deben considerar la implementación de programas de formación y talleres específicos para mejorar estas habilidades. El desarrollo de estrategias personalizadas puede ayudar a estos estudiantes a mejorar su rendimiento académico mientras que el grupo que no requiere apoyo muestra que tienen un buen manejo de la planificación y organización. Estos estudiantes probablemente poseen habilidades bien desarrolladas para gestionar su tiempo, lo que les permite mantener un rendimiento académico consistente.

**Tabla 5**  
*Dimensión 3*

Atención en la sala de clases - Motivación y actitudes hacia el estudio		
Nivel	Cantidad	Porcentaje
Necesita apoyo	7	31,81%
No necesita apoyo	15	68,18%
TOTAL	22	100%

*Nota.* Los datos se distribuyen en dos categorías: "Necesita apoyo" y "No necesita apoyo", con la cantidad de estudiantes y el porcentaje correspondiente para cada categoría.

#### **Análisis e interpretación:**

En relación con la Atención en la sala de clases - Motivación y actitudes hacia el estudio se revela que de los 22 estudiantes evaluados que representan al 100% de la población 7 que representan al 31,81% de la población requieren necesitan apoyo, mientras que los 15 estudiantes restantes que representan el 68,18% de la población no necesitan apoyo en esta área.

Se muestra entonces que la mayoría de los estudiantes, poseen actitudes positivas y están suficientemente motivados para participar en las actividades académicas de manera efectiva. Sin embargo, una proporción significativa aún necesita intervención ya que presenta falencias en lo que tiene que ver al interés en el aula de clases, la participación en actividades académicas y el aprovechamiento al momento de recibir clases, lo que sugiere áreas de mejora en las estrategias

pedagógicas. Estos resultados pueden deberse a la falta de interés en el contenido de la materia, la percepción de que los temas no son relevantes para sus vidas o futuros profesionales, y la ausencia de un ambiente estimulante. Además, actitudes negativas hacia el aprendizaje, tales como la procrastinación, la falta de metas claras y el desánimo frente a dificultades académicas, también se puede recalcar la falta de programas de apoyo educativo para los estudiantes que tienen dificultades en mantener la atención y la motivación en la sala de clases puesto que en la institución educativa no se han implementado enfoques personalizados que puedan abordar las necesidades específicas de estos estudiantes, como tutorías individualizadas, programas de mentoría y técnicas de enseñanza que fomenten un mayor compromiso e interés en el estudio.

**Tabla 6**  
*Dimensión 4*

¿Cómo estudias? - Técnicas de estudio		
Nivel	Cantidad	Porcentaje
Necesita apoyo	9	40,90%
No necesita apoyo	13	59,1%
TOTAL	22	100%

*Nota.* Los datos se distribuyen en dos categorías: "Necesita apoyo" y "No necesita apoyo", con la cantidad de estudiantes y el porcentaje correspondiente para cada categoría.

**Análisis e interpretación:**

En relación con la dimensión de ¿Cómo estudias? - Técnicas de estudio se ha obtenido como resultados que de los 22 evaluados que representan el 100% de la población, 9 de ellos que significan el 40,90% de la población indican que necesitan apoyo en sus técnicas de estudio, mientras que los 13 restantes que representan al 59,1% de la población no requieren apoyo.

Estos datos sugieren que más de la mitad de los estudiantes se sienten autosuficientes en sus métodos de estudio, pero un porcentaje significativo aún necesita asistencia adicional. Este dato refleja la necesidad de implementar estrategias educativas más eficaces para ayudar a estos estudiantes a mejorar sus técnicas de estudio

ya que presentan dificultades para planificar su horas de estudio y aplicar métodos efectivos de aprendizaje además de existir falencias al momento de retener conocimientos necesarios y vitales para su proceso de aprendizaje esto puede deberse a la falta de conocimiento y capacitación en métodos efectivos de estudio ya que muchos estudiantes no reciben instrucción formal sobre cómo organizar su tiempo, tomar notas efectivas, y utilizar técnicas de memorización y comprensión.

Sin estas habilidades fundamentales, los estudiantes tienden a sentirse abrumados y no saber por dónde empezar, lo que resulta en técnicas de estudio ineficaces además de la falta de talleres de técnicas de estudio, tutorías personalizadas y recursos adicionales que aborden las dificultades específicas que enfrentan estos estudiantes. Por otro lado, el 59,1% de los estudiantes que no necesita apoyo muestra que una mayoría se siente confiada en sus habilidades de estudio esto puede deberse a programas que potencien sus habilidades ya existentes, como cursos avanzados en organización del tiempo, técnicas de memorización y métodos de estudio activos. Además, estos estudiantes podrían servir como mentores para aquellos que necesitan apoyo, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo.

**Tabla 7**  
*Dimensión 5*

Actitud general - Manejo del estrés		
Nivel	Cantidad	Porcentaje
Necesita apoyo	1	4,54%
No necesita apoyo	21	95,45%
TOTAL	22	100%

*Nota.* Los datos se distribuyen en dos categorías: "Necesita apoyo" y "No necesita apoyo", con la cantidad de estudiantes y el porcentaje correspondiente para cada categoría.

**Análisis e interpretación:**

En relación con la dimensión de Actitud general - Manejo del estrés se ha obtenido como resultado que de los 22 estudiantes que representan el 100% de la población, 1



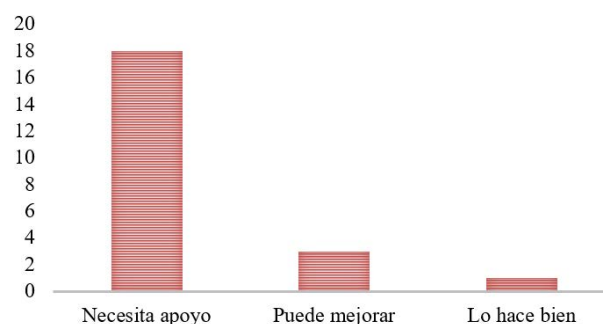
estudiante que representa al 4,54% indica que necesita apoyo en el manejo del estrés, mientras que los 21 estudiantes restantes que representan al 95,45% consideran que no requieren apoyo en este aspecto. Estos datos sugieren que la gran mayoría de los estudiantes se siente capaz de manejar el estrés de manera efectiva.

Según los resultados se puede determinar que el alto porcentaje de estudiantes que no necesita apoyo indica una autosuficiencia generalizada en la capacidad de manejar el estrés. Esto puede ser el resultado de una serie de factores, incluyendo programas educativos que promueven la resiliencia y el manejo del estrés, un ambiente escolar que apoya el bienestar mental, y el acceso a recursos de salud mental. Los estudiantes que no necesitan apoyo pueden estar utilizando técnicas efectivas de manejo del estrés, como la práctica de mindfulness, ejercicios físicos regulares, y una buena organización del tiempo mientras que los estudiantes que necesita apoyo en el manejo del estrés, aunque pequeño, no debe ser ignorado puesto que quiere decir que presentan dificultades para entender porque están estudiando y cuál es su motivación, además de mostrar deficiencias al momento de manejar las malas calificaciones que puedan revisar ya sea por falta de motivación o interés, estos estudiantes pueden estar enfrentando desafíos significativos que afectan su bienestar emocional y rendimiento académico y puede deberse a un ambiente lleno de distracciones, ruidoso o desorganizado que dificulta la concentración y la productividad. Los estudiantes que no tienen un lugar tranquilo y ordenado para estudiar pueden desarrollar una actitud negativa hacia el estudio debido a las dificultades que enfrentan para concentrarse y trabajar de manera eficiente.

### Resultados generales

**Figura 1**

*Resultados generales obtenidos en el cuestionario de Hábitos de estudio*



*Nota.* La tabla muestra los resultados generales obtenidos en un cuestionario sobre hábitos de estudio, categorizando a los estudiantes en tres niveles según sus respuestas.

Los datos presentados en la tabla resumen los resultados obtenidos en un cuestionario sobre hábitos de estudio, clasificando a los estudiantes en tres niveles: "Necesita apoyo", "Puede mejorar" y "Lo hace bien". En relación a los resultados generales del Cuestionario de Hábitos de estudio se ha obtenido que de los 22 estudiantes encuestados que representan al 100% de la población, 18 estudiantes que equivalen al 81.81% de la población se encuentra en la categoría "Necesita apoyo", lo que indica que 18 estudiantes requieren asistencia significativa en sus hábitos de estudio mientras que 3 estudiantes que representan el 13.63% de la población fueron clasificados en la categoría "Puede mejorar", sugiriendo que aunque sus hábitos de estudio no son óptimos, están en una posición relativamente mejor y podrían beneficiarse de ajustes y mejoras. Finalmente, solo 1 estudiante que representa el 4.54% del total, se encuentra en la categoría "Lo hace bien", lo cual indica que sus hábitos de estudio son adecuados y efectivos.

Una vez que se han analizado los resultados generales obtenidos en el cuestionario se puede determinar que existe una tendencia preocupante, donde la gran mayoría de los estudiantes (81.81%) requieren apoyo para mejorar sus hábitos de estudio. Esto puede ser atribuido a diversos factores, tales como la falta de estrategias de estudio eficaces, una posible deficiencia en la gestión del tiempo, o incluso

factores externos como el entorno de estudio o la motivación personal. La alta proporción de estudiantes en esta categoría sugiere que hay falta de conocimiento o conciencia sobre la importancia de los hábitos de estudio en el éxito académico. Puesto que muchos estudiantes pueden no haber recibido orientación adecuada sobre cómo planificar y organizar su tiempo de estudio de manera efectiva ya sea por falta de tutores responsables en el hogar o por desinterés personal, lo que lleva a prácticas de estudio poco estructuradas y poco productivas. Además, el entorno de estudio puede jugar un papel crucial tomando en cuenta que factores externos como distracciones en el hogar, ruidos ambientales o falta de un espacio adecuado para estudiar pueden dificultar la concentración y el enfoque durante el estudio. Estos entornos pueden desmotivar a los estudiantes y hacer que sea difícil mantener hábitos consistentes y efectivos, una necesidad urgente de intervención por parte de educadores y orientadores para proporcionar herramientas y técnicas que les permitan mejorar su rendimiento académico.

Por otro lado, el 13.63% de los estudiantes que están en la categoría "Puede mejorar" muestra que hay un grupo más pequeño que tiene una base de hábitos de estudio, pero que aún necesita refinamiento. Las razones detrás de este nivel pueden incluir dificultades para establecer metas claras de aprendizaje o para mantener la disciplina necesaria para seguir rutinas de estudio establecidas. La procrastinación y la falta de priorización adecuada de las tareas académicas también pueden contribuir a niveles bajos de hábitos de estudio, ya que los estudiantes suelen posponer el trabajo necesario hasta que se vuelva urgente. Finalmente, el hecho de que solo un 4.54% de los estudiantes "Lo hace bien" refleja que hay pocos estudiantes con hábitos de estudio bien establecidos. Este pequeño grupo puede servir como un modelo para otros estudiantes, compartiendo sus estrategias y métodos eficaces. Sin embargo, el bajo porcentaje también sugiere que se deben investigar y replicar las características y prácticas de estudio de estos estudiantes exitosos para ayudar a aquellos en las categorías más bajas.

## Conclusiones

Basado en la evidencia recopilada, se puede concluir que el género de los estudiantes no influye significativamente en su nivel de hábitos de estudio. Este hallazgo sugiere que tanto hombres como mujeres tienen la capacidad de desarrollar hábitos de estudio efectivos y similares, independientemente de su identidad de género.

Considerando la experiencia académica, las expectativas de aprendizaje y las demandas curriculares según la edad, se puede concluir que los hábitos de estudio de los estudiantes están estrechamente ligados a su edad y nivel de escolaridad. A medida que los estudiantes crecen y avanzan en su educación, estos hábitos tienden a evolucionar y adaptarse, reflejando un proceso de maduración tanto intelectual como educativo.

Basado en los resultados del Cuestionario de Hábitos de Estudio, se puede concluir que la gran mayoría de los estudiantes evaluados, necesitan apoyo significativo para mejorar sus hábitos de estudio. Este hallazgo subraya la importancia de implementar intervenciones educativas dirigidas a fortalecer y desarrollar estrategias efectivas de aprendizaje entre los estudiantes, estas estrategias pueden incluir: (1) Implementar programas de tutoría y asesoramiento personalizado para los estudiantes, enfocándose en sus necesidades específicas de organización y planificación, (2) Ofrecer talleres y cursos sobre técnicas de estudio efectivas, como la toma de apuntes, lectura comprensiva, uso de resúmenes y esquemas, y métodos de memorización, (3) Enseñar a los estudiantes estrategias de gestión del tiempo, incluyendo la creación de horarios de estudio, establecimiento de prioridades y el uso de aplicaciones de planificación, (4) Ayudar a los estudiantes a identificar los distractores comunes en su entorno de estudio y proporcionarles estrategias para minimizarlos, como la creación de un espacio de estudio libre de distracciones y (5) Realizar evaluaciones periódicas del progreso de los estudiantes en el desarrollo de sus hábitos de estudio y ajustar las intervenciones según sea necesario. Además, un pequeño porcentaje, el 13.63%, tiene potencial

para mejorar sus hábitos de estudio con ajustes adecuados que pueden ser proporcionar estrategias y herramientas adicionales que se adapten a sus necesidades específicas para ayudarlos a alcanzar su máximo potencial, mientras que solo un estudiante demuestra tener hábitos de estudio adecuados desde el inicio y aunque muestra dominio en métodos y técnicas de estudio es importante reconocer su esfuerzo y proporcionar oportunidades para que comparta sus estrategias con sus compañeros.

### Agradecimiento

Los autores expresan su agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato y a la Carrera de Psicopedagogía. De manera especial, agradecen al Magíster Segundo Víctor Hernández del Salto, Decano de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, por brindar las facilidades necesarias para el desarrollo de esta investigación. También extienden su gratitud al Magíster Rommel Santiago Velastegui Hernández, Docente Investigador, por su dirección y apoyo en el proceso de realización de este trabajo.

### Referencias

- Antamba Valencia, D., Salas Ulcuguango, C., & Rodríguez Quiñonez, V. (2022). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de educación general básica en Ecuador. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 7(2), 12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v7i2.1955>
- Enríquez Villota, M. F., Fajardo Escobar, M., & Garzón Velásquez, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 22. <https://doi.org/http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>
- Gonzales Aliaga, E., Tafur de la Torre, A., Figueroa Huaman, M., & Ames Santillan, E. (2021). Rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de educación superior. Caso de Estudio: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista Conrado*, 17(81), 11.
- Herrera Robaina, Y., Ribalta García, E., & Álvarez Pérez, Y. (2022). Hábitos de estudio en la educación médica: cuestión de estimación continua particularmente en situaciones emergentes. *EDUMECENTRO*, 14(1), 6.
- Ibarra de Leguizamon, Á. (2023). Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación Escolar Básica. *Ciencia Latinna Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 23. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6415](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6415)
- Lara Satán, A., Lara Satán, N., Velastegui Hernández, S., & Pullas Tapia, P. (2020). Organización y gestión en la prevención de riesgos psicosociales laborales en el transporte público urbano. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 8.
- Mondragón, C., Cardoso, D., & Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Najarro Vargas, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. *Revista Conrado*, 5(1), 10.
- Núñez Juárez, A., Dávalos Romo, M., Muñoz, M., Domínguez, C., & Clavillo, A. (2022). Hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje en alumnos de nivel superior. Propuesta de intervención pospandemia. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(25), 23.
- Peña Escalona, F., Chávez Arellano, M., Victorino Ramírez, L., & González

- Garduño, R. (2021). Análisis de los hábitos de estudio en educación media superior en estudiantes . *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 4(1), 23. <https://doi.org/https://www.dilemascontemporaneo.seducacionpoliticayvalores.com/>
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Velastegui, R., Poler, R., & Díaz Madroñero, M. (2022). Aplicación de algoritmos de aprendizaje automático a sistemas robóticos multiagente para la programación y control de operaciones productivas y logísticas: Una revisión de la literatura reciente. *Revista dyo*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.37610/dyo.v0i80.643>