



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Educativa

“Habitos de estudio en alumnos de Bachillerato”

Investigación Teórica.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Beatriz Blas Andon

Director: Lic. Judith Rivera Baños

Vocal: Mtra. Alba Nubia Tabares Arellano



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 08 de febrero de 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Resumen.

Se expone una revisión teórica sobre los hábitos de estudio que tienen los alumnos en el bachillerato, factores que intervienen, así como el impacto que tiene en el rendimiento académico; realizando una reseña sobre el tema relacionándolos con los alumnos y los hábitos que llevan a cabo el momento de estudiar con el objetivo de que el aprendizaje sea significativo y por lo tanto el conocimiento que se adquiera sea de calidad.

Dentro de esta revisión se consideró importante revisar las investigaciones y estudios previos realizados por otros autores en el cual se destacó los instrumentos utilizados para evaluar los hábitos de estudio en los alumnos de bachillerato.

Palabras clave: Hábitos de estudio, bachillerato, factores, rendimiento académico.

Summary.

A theoretical review is presented on the study habits that students have in high school, factors that intervene, as well as the impact it has on academic performance; making a review on the subject relating them with the students and the habits that they carry out when studying with the aim that the learning is significant and therefore the knowledge that is acquired is of quality.

Within this review, it was considered important to review the research and previous studies carried out by other authors, in which the instruments used to evaluate study habits in high school students were highlighted.

Keywords: Study habits, high school, factors, academic performance.

Índice.

Introducción.....	4
Objetivos de la investigación.....	5
Marco Teórico.	5
Tipos de Hábitos de Estudio.....	10
Factores involucrados en la formación de los hábitos de estudio. ...	11
Instrumentos para evaluar los hábitos de estudio.	12
Hábitos de estudio en adolescentes.....	17
Estrategias para desarrollar hábitos de estudio útiles en el bachillerato.....	18
Rendimiento académico en bachillerato y su relación con los hábitos de estudio.....	19
Beneficios de los hábitos de estudio en el bachillerato.	21
Impacto de hábitos de estudio en el rendimiento académico en alumnos de bachillerato.	22
Conclusión.....	24
Referencias.	27

Introducción.

En el ámbito educativo existe una clara limitante en cuanto a el logro de objetivos a alcanzar por parte de los alumnos de bachillerato tales como aprobar una materia, aprender los contenidos de la misma y de manera muy radical no logran aprobar el semestre y reportar un alto índice de reprobación (INEE, 2019), que en un principio afecta al institución pero conforme estos índices se van reportando la problemática se va extendiendo de institución a institución y afecta a nivel nacional no solo por la deserción que presentan los alumnos ante encontrarse con ciertas limitantes y abandonar sus estudios si no por que los alumnos no están aprendiendo los contenidos los suficiente y por lo tanto la carencia de conocimientos se ven reflejados en calificaciones muy por debajo de lo que se estima que tenga un alumno de bachillerato.

Por tal motivo es de gran importancia enfocar de manera positiva el aprendizaje que los alumnos están logrando tanto dentro como fuera de las aulas, identificando el o los problemas que se tiene el momento de estudiar y poniendo en práctica un plan de acción para evitar que cada ciclo escolar disminuya la cantidad de alumnos que reprobaban las materias y por qué no de manera ambiciosa desaparecer el índice de deserción escolar en México.

Es por ello que se manifiesta el interés de realizar en esta investigación misma que se encuentra enfocada en los hábitos de estudio que llevan a cabo los alumnos en el nivel bachillerato, así como los factores que influyen; el impacto que tienen los hábitos de estudio en el bachillerato en relación el rendimiento académico de los alumnos. Esta investigación expone una revisión sobre los trabajos realizados y estudios enfocados en este tema, permitiendo ver la relación existente entre el aprendizaje significativo y los hábitos de estudio, la manera en que los alumnos estudian, revisando los tipos de hábitos de estudio, los factores que intervienen en la formación de los mismos a si mismo hacer una revisión sobre la manera en la que fomentan y ponen en práctica en el bachillerato además de identificar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico.

En esta revisión se exponen además los instrumentos que se pueden utilizar al momento de evaluar los hábitos de estudio en el bachillerato y los estudios que se han realizado con respecto al tema, instrumentos tales como: Inventario de Estrategias de Aprendizaje y Estudio (LASSI), Inventario de Hábitos de Estudio (I.H.E.), Escala de Control de la Acción.

Objetivos de la investigación.

- Presentar una revisión teórica de los hábitos de estudio en los alumnos de bachillerato.
- Presentar una revisión teórica sobre los instrumentos utilizados para medir los hábitos de estudio en alumnos de bachillerato.
- Presentar una revisión teórica sobre la relación existente entre hábitos de estudio y rendimiento académico.

Marco Teórico.

Los hábitos son o se entiende como las repeticiones en la conducta de una persona que hace constantemente hasta convertirse en una rutina, esta acción contantes puede llevar a pensar que el individuo por lo general y respecto a sus acciones ya no se piensa en “que hacer” sino que lo hace de una manera natural, de esta manera y respecto a la acción que realiza se puede interpretar que el sujeto asimila, transforma y crea conocimiento a partir de una situación capacitándolo así para mejorar el conocimiento adquirido previamente. (Hernández C., Rodríguez N., & Vargas A. ,2012)

Actualmente y a nivel educativo es importante hacer referencia y énfasis en la forma de estudio del alumno de bachillerato, especialmente de manera autónoma, como es mencionado por Mayer (2010). “El objetivo del aprendizaje es lograr que los alumnos aprendan los procesos cognitivos para lograr tareas más complejas”,

pero para lograr que el aprendizaje sea el esperado tanto por el docente, pero más específicamente por el alumno ya que si él logra adquirir conocimiento y aprenderlo se verá reflejado en los resultados escolares motivo por el cual es necesario que el alumno adquiera y a su vez domine ciertas habilidades que permitan obtener un aprendizaje significativo; entre dichas habilidades se encuentra la autoeficacia y hábitos de estudio en este caso nos enfocaremos en este último, ya que el objetivo de esta investigación es hacer una revisión teórica sobre esta habilidad adquirida en alumnos de bachillerato.

Uno de los objetivos de la educación es mejorar el estudio y para ello hay que considerar las contribuciones provenientes de la psicología conductista y cognitiva y su relación con el estudio (Martínez-Otero, et Al. 2005).

Martínez-Otero, et Al. (2005) presentan las siguientes relaciones entre los paradigmas conductista y cognitivo con el estudio:

Paradigma conductista. - Se considera el estudio como una compleja secuencia de acciones: elección del tema, organización del material, lectura del texto y adquisición de contenidos. Lo que se busca es conocer las situaciones antecedentes de la conducta de estudio y utilizar refuerzos apropiados que permitan obtener rendimientos satisfactorios.

Paradigma cognitivo. - Se centra sobre todo en el aprendizaje de contenidos y, por tanto, enfatiza la importancia de la memoria, la codificación y la recuperación informativa.

Así pues, este paradigma se interesa principalmente por los procesos mentales, la comprensión de textos y la metacognición. (P.02-03)

Las aportaciones que hay entre estos paradigmas y el estudio permiten entender mejor la complejidad y el proceso de estudio con el objetivo de entender el aprendizaje del alumno. Es importante entonces hacer mención sobre el aprendizaje significativo y el estudio.

Según Ausubel (2002) la teoría de la interacción cognitiva juega un papel muy importante en el aprendizaje, en ella los conocimientos previos son los factores más importantes que permitirán el aprendizaje significativo, siendo las condiciones para desarrollar el mismo la potencialidad significativa de los materiales educativos y la predisposición del sujeto para aprender es entonces que existe una relación recíproca entre el conocimiento previo y el nuevo; es entonces en ese momento que los estudiantes deben de tener la capacidad de adquirir conocimientos nuevos mediante estrategias que les permitan la retención del conocimiento y dichas estrategias son los hábitos de estudio.

El aprendizaje significativo se caracteriza por ser aprendizaje constructivo donde los conceptos se unen con la estructura cognitiva y así se adquiere un significado de lo que se quiere aprender.

Ausubel (2002) establece que “el alumno desarrolla su capacidad de crear, este proceso es una construcción individual y personal, adquiere habilidades y también mejora su autoestima”; es entonces que el aprendizaje significativo está referido para utilizar los conocimientos previos del alumno y construir nuevos, el profesor es el mediador entre los conocimientos y el alumno mientras que los alumnos participan en lo que aprenden; para lograr esto el alumno necesita estrategias, disposición y motivación para aprender, identificar capacidades, habilidades y competencias.

De acuerdo con (Moreira y Greca, citado en Montecillos 2020) el aprendizaje significativo es “el proceso a través del cual una nueva información (un nuevo conocimiento) se relaciona de manera no arbitraria (con contenidos específicamente relevantes a los que Ausubel llama subsumidores) y sustantiva (no-literal) con la estructura cognitiva de la persona que aprende” (P. 3)

Para lograr un aprendizaje significativo el estudiante debe aprender a aprender. Esto implica desarrollar la capacidad de reflexionar sobre la forma en que se

aprende y de actuar en consecuencia, no solo debe ser importante lo que se aprende sino cómo lo aprende y para ello debe de apoyarse de estrategias de aprendizaje que permitan lograr el objetivo.

El estudiante debe de tener conocimiento sobre las estrategias de aprendizaje, como lo indica Díaz-Barriga y Hernández (2010) estas son procedimientos adquiridos y empleados por el alumno de forma intencionada para aprender significativamente y deben de ser establecidas por el propio alumno dado que cada uno aprende de manera diferente y con estrategias diferentes.

Como lo menciona Chilca (2017) un hábito es considerado conductas repetitivas que permiten adquirir un aprendizaje, están encaminadas a lograr un objetivo en el alumno; motivo por el cual la formación de hábitos y el aprendizaje tienen una relación estrecha ya que si se forman buenos hábitos de estudio será más fácil adquirir un aprendizaje significativo en los alumnos.

Es entonces que, los hábitos de estudio se definen como “los métodos y estrategias que acostumbra usar un estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico que utilizará y los esfuerzos implementados a lo largo de todo el proceso” (Cartagena, 2008)

Los hábitos de estudio son adquiridos por el alumno con el objetivo de tener control y adquisición del aprendizaje tanto en el ámbito educativo como en el social, estas habilidades son representadas por acciones repetitivas que se realizan bajo las mismas normas y en circunstancias parecidas a las anteriores, una vez que las acciones son sincronizadas de manera tal que se realicen una y otra vez en circunstancias iguales se puede decir que se ha logrado adquirir un hábito. (Hernández, et AL. 2012)

Marsellach (1999), hace referencia a que el hábito de estudio está encaminado a situarse adecuadamente en los contenidos así como a interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de evaluación o utilizarlos en la vida cotidiana; por tal motivo son un factor importante para el éxito académico en el alumno no sólo en el estudio, sino también el cómo se realiza este acto, ya que esto implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y cotidianidad que permiten alcanzar el objetivo propuesto a nivel personal, familiar, social, laboral y especialmente en el ámbito educativo, ya que el éxito académico depende del éxito que se alcance el alumno en la adquisición de hábitos, y desde luego la puesta en práctica de los mismos.

Los hábitos de estudio según Reyes (2003) son “el tiempo que se dedica y el ritmo que se tiene en las actividades educativas, los cuales son el acercamiento hacia el éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria”.

Los autores antes mencionados enfatizan en que el tiempo es un factor importante en la formación de los hábitos de estudio ya que es una costumbre aprendida y adquirida, se realiza todos los días aproximadamente a la misma hora, la reiteración de esta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente que hace más fácil y efectiva por otra parte el estudiante organiza su tiempo y espacio; aplica técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar y con los que se siente cómodo, por ello recurre a estos aspectos en con el objetivo de lograr hábitos.

De acuerdo con Ortega M. (2012). los hábitos se adquieren por repetición y acumulación de actos pues mientras más se estudie y se haga de manera regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar e interiorizar el hábito de estudio. Siendo el estudio un proceso consciente, deliberado que requiere tiempo y esfuerzo; el cual involucra conectarse con un contenido, es decir, implica la adquisición de conceptos, hechos, principios, procedimientos y relaciones dentro de un contexto. (p.13)

En el ámbito educativo es muy importante lograr que los alumnos desarrollen de manera autónoma hábitos que les permitan aprender y no nada más memorizar conocimientos, para ello es necesario en promover en el alumno las habilidades y estrategias necesarias para facilitar la comprensión de conocimiento y aprendizajes con eficacia a fin de lograr que el estudio sea un hábito y no una obligación.

Tipos de Hábitos de Estudio.

Los hábitos de estudio como antes se mencionó son estrategias de las que el alumno se vale para lograr un aprendizaje, pero dado que los alumnos aprenden y estudian de manera diferente La Secretaría de Educación Pública (SEP, 2014) se ha enfocado en crear un “Manual para Impulsar Mejores Hábitos de Estudio en Planteles de Educación Media Superior” en el cual hace mención de los siguientes tipos de hábitos de estudio.

Hábitos útiles: son los que acompañan el desempeño en la vida diaria: poner atención a la clase, tomar apuntes, investigar más sobre el tema, realizar preguntas al maestro sobre las dudas que le surjan e intercambiar opiniones con sus compañeros. Todas estas actividades las realiza al interior de la escuela, lo que le permite continuar con sus actividades diarias, dedicándole el tiempo planeado a estudiar en casa.

Hábitos improvisados: son los que no están establecidos y requieren de una mejora constante, por ejemplo, cuando se le dedica poco tiempo a estudiar fuera de las horas que pasa en la escuela, los alumnos estudian cuando se aproximan las fechas de exámenes o preparan una presentación de un día para otro, por lo que requieren de una buena planeación del tiempo y ser constantes para mejorar estos hábitos.

Hábitos dominantes: son exigentes e interfieren en la vida cotidiana, por lo que se vuelven compulsivos en la ejecución y no debe de ser así, ya que terminan generando estrés en los alumnos, por lo que se debe realizar una organización y planeación adecuada, dando los tiempos y espacios a cada actividad. (p.21)

La formación de buenos hábitos de estudio nos es tarea fácil ya que como lo hemos mencionado con anterioridad requiere de un proceso constante, dedicación y motivación por parte del alumno en los estudiantes. Como lo menciona Ortega M. (2012):

“los hábitos de estudio llegan a adquirirse con constancia y perseverancia, organizándose mental y físicamente para lograr un fin determinado de modo eficiente. Cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, rinde más. Por lo tanto, para convertirse en un estudiante eficiente es necesario que se programe el trabajo escolar”. (p.13)

Es entonces muy importante que el alumno se organiza y se valga de técnicas que le ayuden a asimilar los contenidos y a formar hábitos de estudio útiles que le permitan comprender los contenidos y por lo tanto tener un resultado favorable.

[Factores involucrados en la formación de los hábitos de estudio.](#)

La intervención de factores endógenos y exógenos son importantes en el desarrollo de los hábitos de estudio ya que si alguno de ellos se encuentra ausente o fragmentado es casi imposible que se logren en el estudiante, a continuación, se describen dichos factores.

Quiroz (2001, citado en Sebastián, A., Ballesteros B., y Sánchez M., s.f) explica que los factores endógenos están enfocados en “la naturaleza psicológica del alumno como el esfuerzo personal, motivación, predisposición, nivel de inteligencia, actitudes, ajuste emocional, adaptación al grupo, edad cronológica, estado

nutricional, deficiencia sensorial, perturbaciones funcionales y el estado de salud física entre otros” (p.23)

Para Quiroz (2001 citado en Sebastián et, Al. s.f.) los factores exógenos,

“son los factores que influyen desde el exterior en el rendimiento académico, en el ambiente social encontramos el nivel socioeconómico, procedencia urbana o rural, conformación del hogar, en el ámbito educativo tenemos la metodología del docente, los materiales educativos, material bibliográfico, infraestructura, sistemas de evaluación” (P.25)

Soto (2004) establece que:

“los factores ambientales inciden directamente en la formación de hábitos de estudio, siendo los principales; disponer de un lugar de estudio de uso exclusivo, el cambiar de sitio no favorece a la concentración; el lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su izquierda, el aseo y el orden completan las condiciones. Contando con el mobiliario adecuado para sentirse cómodo en el área de trabajo”

Ellis (1993) explica que “el estudiante debe manejar adecuadamente su tiempo y separar las horas semanales que necesita para estudiar; sin embargo, cada persona tiene diferentes funciones que realizar en su vida, por lo tanto, tiene que estar consciente de su situación”.

Los factores familiares también intervienen en la obtención y desarrollo de los hábitos de estudio ya que el ambiente familiar es una parte importante en la formación emocional del alumno y si el ambiente se encuentra fracturado la motivación del alumno presentará dificultades de concentración y su aprendizaje será casi nula al momento de estudiar.

[Instrumentos para evaluar los hábitos de estudio.](#)

Los hábitos de estudio no solo pueden ser medidos por la cantidad que se dedica a estudiar sino por la calidad con la que se hace esta actividad ya que depende de cada estudiante y el tiempo que se le dedica a esta actividad ya sea dentro del aula

o fuera de ella. Para ello se utilizan diversos instrumentos de medición que nos permitirán identificar si el alumno tiene las habilidades necesarias o si se necesitan fortalecer según sea el caso con el único objetivo de tener hábitos de estudio positivos mismos que permitan entender los contenidos escolares de una manera sencilla y eficaz en su vida escolar.

Después de haber revisado la literatura en este ámbito es importante destacar los estudios e intervenciones que se han realizado respecto a los hábitos de estudio en el bachillerato ya que tales como:

- Inventario de Hábitos de Estudio (I.H.E.) mide los hábitos de estudio de los alumnos por medio de cuatro escalas fundamentales, a las que se añade una escala de sinceridad:

Escala I: Condiciones ambientales del estudio personales, físicas, comportamiento académico y rendimiento.

Escala II: Planificación del estudio horarios y organización.

Escala III: Utilización de materiales manejo de libros y lectura. Escala

IV: Asimilación de contenidos memorización y personalización.

Escala V: Sinceridad (adicional).

FICHA TECNICA

Nombre:	Inventario de Hábitos de Estudio (I.H.E.)
Autor:	F. Fernández Pozar
Procedencia	TEA EDICIONES (1981, 2014)
Aplicación	Individual y colectiva
Ámbito de Aplicación	Desde los 12 hasta los 24 años de edad
Duración.	15 min aproximadamente.

Finalidad.	Este instrumento se orienta a diagnosticar la naturaleza y grado de los hábitos de estudio de los alumnos, pronosticar la incidencia de los hábitos de estudio en el aprendizaje y actuar sobre los hábitos de estudio de los alumnos, de manera tal que se corrijan los inadecuados y se adquieran y consoliden los apropiados
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de la prueba con las normas de aplicación, corrección puntuación e interpretación. • Cuadernillo. • Hoja de respuestas

Imagen 1. Ficha Técnica: Inventario de Habilidades de Estudio de Posar. (Elaboración propia).

- El Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) diagnostica a nivel individual y grupal aspectos o factores que intervienen en el estudio, recoge información sobre los alumnos en sus hábitos y técnicas básicas de estudio con propósito de facilitar el pronóstico de la posible influencia de esos hábitos y técnicas en las tareas de aprendizaje y, a partir de él, el diseño y la ejecución de un programa de intervención con los alumnos para modificar aquellos aspectos que por su incidencia puedan influir negativamente en el estudio o para reforzar aquellos otros que actúan de forma positiva. (Alvarez M. & Fernández R. (2013)

En el instrumento se toman en tres aspectos fundamentales: condiciones físicas y ambientales; planificación y estructuración del tiempo; y conocimiento de las técnicas básicas.

FICHA TECNICA

Nombre:	Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio. (CHTE)
Autor:	Manuel Álvarez González Rafael Fernández Valentín.
Procedencia	TEA Ediciones (1990, 2002, 2013).
Aplicación	Individual y colectiva
Ámbito de Aplicación	Desde 5.º de Primaria hasta 1.º de Bachillerato (de 10 a 18 años).
Duración.	Variable, aproximadamente 30 minutos incluyendo la aplicación y la corrección.
Finalidad.	Evaluación de siete aspectos de los hábitos y técnicas de estudio: actitud general hacia el estudio, lugar de estudio, estado físico del escolar, plan de trabajo, técnicas de estudio, exámenes y ejercicios y trabajos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Manual, ejemplar • Hoja de perfil

Imagen 2. Ficha Técnica. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio. (CHTE). (Elaboración propia)

- Escala de Hábitos de Estudio. Es un cuestionario que se encarga de indagar sobre las características sociodemográficas y escolares con base en Autopercepción del del nivel de rendimiento personal, tiempo que dedica el alumno a estudiar, dificultades académicas o hábitos de estudio del alumno.

FICHA TECNICA

Nombre:	Escala de Hábitos de Estudio
Autor:	Elsa K. López Lugo, Jorge Villatoro V., María Elena Medina-Mora y Francisco Juárez García.
Año	1996
Aplicación	Individual
Ámbito de Aplicación	estudiantes de secundaria y bachillerato
Finalidad.	Evalúa la adquisición de conductas que facilitan el aprendizaje y la asimilación del contenido de las materias de estudio.

Imagen 3. Ficha Técnica. Escala de Hábitos de Estudio. (Elaboración propia)

- Encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio. Es una escala en la que se evaluaron los recursos del desarrollo positivo del joven, así como las competencias y la influencia que tienen dichas variables en su rendimiento escolar.

FICHA TECNICA

Nombre:	Encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio
Autor:	Lorena Magaña Miranda
Año	1996
Aplicación	Individual

Ámbito de Aplicación	estudiantes de 14 a 20 años de edad.
Finalidad.	Evalúa los hábitos de estudio, definidos como la adquisición de la tendencia a repetir conductas enfocadas a facilitar la asimilación de lo aprendido. También mide la actitud hacia el estudio, que es la predisposición a hacer una evaluación del estudio en forma favorable o desfavorable.
Validez	Se efectuó un análisis factorial tipo PAF con rotación varimax. Se produjeron siete factores que explicaron 28.3% de la varianza total. Los índices de confiabilidad obtenidos para los factores oscilaron entre $\alpha = 0.52$ y $\alpha = 0.91$.

Imagen 4. Ficha Técnica. Encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio. (Elaboración propia)

Hábitos de estudio en adolescentes.

Como se ha mencionado cada alumno tiene una forma muy especial de estudiar, se puede decir que tiene un método, hábitos de estudio que le permiten tener la facilidad de entender la asignatura, pero, en ocasiones y pese al esfuerzo no obtienen buenas calificaciones. Los adolescentes en su gran mayoría pueden llegar a tener un sin número de distractores al momento de estudiar ya que los factores tales como estados de ánimo, problemas personales y/o sociales intervienen de una manera significativa en esta etapa.

Pero como menciona Sánchez J. Loaiza S., Montecino L. & Macao J. (2018) “los malos hábitos que presentan los estudiantes en la adolescencia son presentados en las cosas u objetos que causan distracción por ejemplo en el lugar donde va a estudiar como la televisión, internet, celulares juegos electrónicos, la bulla, la música, o estudiar con ruidos externos”.

Sánchez J et Al. (2018) consideran que “tener una actitud inapropiada en la hora de clase, el no prestar la atención suficiente, no permitirá al estudiante poder estudiar por sus propios medios en casa, y al no tener un control de sus horarios para estudiar”

Actualmente se ha vuelto una tarea difícil captar la atención del estudiante adolescente ya que al no contar con una base sólida sobre los hábitos de estudio y sumando que en esta edad los adolescentes pasan por una serie de factores

[Estrategias para desarrollar hábitos de estudio útiles en el bachillerato.](#)

Si bien es importante conocer los hábitos de estudio y cuáles son los factores que intervienen en su desarrollo hay que tomar en cuenta que cada alumno debe desarrollar habilidades de acorde a sus necesidades con el objetivo de enfocar sus hábitos a útiles para que con el tiempo el alumno los ponga en práctica y por consecuencia se vea reflejado en su rendimiento académico.

Los hábitos de estudio se crean realizando un proceso constante en las acciones a realizar por lo tanto en el Manual para Impulsar Mejores Hábitos de Estudio en Planteles de Educación Media Superior (SEP, 2014) se hace referencia a los siguientes:

1. Repetir continuamente las acciones permitirá al estudiante ir formando el hábito, hasta que de pronto, sin darse cuenta, ya estudié de acuerdo con lo planeado en la organización de su tiempo.
2. Para el estudiante es importante iniciar con pequeñas acciones, sobre todo de materias o asignaturas que le impliquen más esfuerzo e ir incorporando, poco a poco, aquellos problemas que también requieren de su atención.
3. Fomentar en el estudiante la visualización del éxito en su mente para mejorar el rendimiento académico.
4. Identificar las consecuencias de no generar un cambio en los hábitos de estudio (frustración, reprobación, deserción).

5. Motivar al estudiante para que continúe con el esfuerzo y las acciones de mejora. Para ello, se pueden utilizar recordatorios tanto escritos como a través de medios digitales como, por ejemplo, el teléfono celular.
6. Mantener una actitud optimista hacia el cambio y mejora.

Esas estrategias en cuanto a fomentar los hábitos en casa, pero también es importante que el alumno tome acciones dentro del aula de clases como:

1. Asistir puntualmente a clases.
2. Poner atención en clase y realizar apuntes.
3. Evitar distractores en el aula
4. Disipar dudas con el objetivo de poder retomar con facilidad el tema en casa.

Estas estrategias son responsabilidad del alumno, pero no hay que olvidar que es importante que el docente apoye a los estudiantes para que realicen su planeación de forma personal, sencilla y realista. (SEP, 2014).

Rendimiento académico en bachillerato y su relación con los hábitos de estudio.

Los resultados académicos que un estudiante de bachillerato obtiene están directamente relacionados con su rendimiento académico; el Sistema Educativo Nacional se enfrenta a un problema sustancioso en cuanto al rezago educativo y deserción escolar en el bachillerato ya que la eficacia terminal en este nivel educativo está muy por debajo de los esperado según cifras estimadas por el INEE (Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación) en su informe del año 2019.

En el ciclo escolar 2016-2017 la tasa de deserción escolar fue del 15.2% es importante mencionar que los hombres abandonan con más frecuencia sus estudios; según los datos estimados por el INEE la eficiencia terminal en el bachillerato es del 64.4%, estas cifras son alarmantes ya que además de tomar en cuenta factores externos a los alumnos como lo son: económicos, familiares, etc.,

existen factores internos que están perjudicando el desempeño académico y por consecuencia la desmotivación del alumno por continuar sus estudios; es por ello la importancia de relacionar el desempeño en el aula con los hábitos que tiene el alumno al momento de estudiar.

Tomando en cuenta que los hábitos de estudio del alumno se ven reflejado en sus clases ya que si el alumno no ha logrado hacer uso de herramientas que faciliten su comprensión del tema se verá reflejado en el bajo rendimiento de alumno en sus materias escolares.

Aunque las variables que condicionan el rendimiento académico en los distintos niveles de enseñanza son numerosas y constituyen una intrincada red en la que resulta harto complejo ponderar la influencia específica de cada una, se ha generalizado la idea de que los hábitos de estudio influyen considerablemente en los resultados escolares (Martínez-Otero, V. y Torres, L. 2005).

El rendimiento académico se considera como un indicador de la comprensión del tema que es evaluado como bajo o alto según sea el caso para el profesor. Referente a ello SEP (2014) menciona que:

Como factor relevante y objetivo del proceso educativo, el rendimiento académico se convierte en una posibilidad de medir y evaluar el aprendizaje logrado en el aula. Sin embargo, en el rendimiento académico, se interponen muchas otras variables externas, entre ellas la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables internas o psicológicas, como la actitud hacia la clase, la inteligencia, personalidad, el autoconcepto, autoestima, motivación, etc.(P.p.

Existe una clara relación entre rendimiento académico y los hábitos de estudio y es por eso necesario mencionar como influye este último en los alumnos de bachillerato ya que como lo exponen Barrios M. & Frías M. (2016) es en esta edad

escolar es precisamente cuando más problemas tanto sociales, psicológicos y familiares se presentan; y por lo tanto se ven reflejados por consiguiente en el rendimiento de los alumnos.

Beneficios de los hábitos de estudio en el bachillerato.

Es importante que los alumnos conozcan los beneficios que tienen al adquirir, desarrollar o fortalecer sus hábitos de estudio

Estos según la SEP, 2014 impactan directamente en cinco dimensiones personales:

- Dimensión cognitiva: encontrar estilos de aprendizaje, cumplimiento de las exigencias propuestas y mejorar el rendimiento académico.
- Dimensión anímica: adquirir hábitos de estudio fomenta la motivación, la determinación y el control de su persona.

El papel del docente es inducir en sus alumnos motivos, aprendizajes y comportamientos para aplicarlos de manera voluntaria a los trabajos de clase.

La motivación es la que induce a una persona a llevar a la práctica una acción. Estimula la voluntad de aprender.

La motivación es un factor cognitivo presente en todo el acto de aprendizaje.

Los hábitos de estudio generan la satisfacción personal y la autoevaluación de su desempeño.

La motivación condiciona la forma de pensar de los estudiantes y, con ello, el tipo de aprendizaje resultante.

- Dimensión física: se involucran todas las funciones sensorio-motoras al realizar diversas actividades que abarcan aspectos físicos contemplados en su planeación.
- Dimensión psicológica: adquirir hábitos de estudio permite al alumno desarrollar más las relaciones interpersonales con otros compañeros, maestros, directivos y personas externas al contexto educativo a través de

intercambiar ideas, experiencias y valores; transmitir sentimientos y actitudes y conocer más a las personas con las que interactúan. Las relaciones intrapersonales deben estar siempre presentes al momento de elaborar la planeación de hábitos de estudio, ya que es el momento en que se puede estar en comunicación con uno mismo, por ello es importante desarrollar ciertas habilidades que permiten potenciar este tipo de relaciones. (P.p. 29)

Impacto de hábitos de estudio en el rendimiento académico en alumnos de bachillerato.

El tener hábitos de estudio resulta positivo para los estudiantes de bachillerato ya que en esta edad el alumno es capaz de lograr una comprensión en temas complejos ya que su razonamiento es más lógico y autónomo entonces si el estudiante fomenta sus hábitos de estudio se verá directamente reflejado en sus resultados académicos además de que obtendrá una mejora en su rendimiento académico. (Magaña, 1996).

Según los datos obtenidos en una investigación por (Enríquez, María, Fajardo & Garzón 2015) mencionan que establecimiento de los hábitos de estudio permite obtener ventajas tales como aumentar el conocimiento para aprender a si mismo reduciendo el tiempo en el que se aprende ya que dichos hábitos tanto externos como internos que se lleven a cabo facilitaran la asimilación y el aprendizaje de los contenidos con la ayuda de actividades propias de cada uno de los estudiantes para evitar una acumulación del trabajo y de manera contraria obtener momentos de descanso.

El INEE (2019) expone en su último informe emitido la importancia que tiene en el Sistema Educativo Nacional que el profesor este capacitado para implementar hábitos positivos dentro del aula de clases para que el alumno se sienta motivado al momento de estudiar ya sea por el tema o por las técnicas que permitan facilitarle la comprensión del tema y que no estudien por estudiar sin comprender.

Como lo mencionan Bajwa, Gujjar, Shaheen y Ramzan (2011) citados en Mondragón, Cardoso, & Bobadilla (2016) un “estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no tenga buenos hábitos y argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otros debido a sus acertados hábitos de estudio”. Además, reiteran que el estudiar de forma eficaz y eficiente consiste más que en la memorización de hechos, en saber dónde y cómo obtener la información importante y la capacidad de hacer uso inteligente de la misma.

Es por ello que se ha considera útil realizar planes y programas que permitan fortalecer e innovar sobre los hábitos de estudio en los alumnos de bachillerato y de esa manera se podrá influir en su rendimiento académico.

El rendimiento escolar o logro académico como lo mencionan Barrios M. & Frías M. (2016) se refiere a cualquier medida del progreso de un estudiante en un contexto escolar o en un área académica correspondiente. Este se mide por los resultados de un estudiante sujeto a prueba, calificaciones, puntajes de las pruebas estandarizadas, o la inscripción en la escuela.

Conclusión.

Después de haber realizado esta investigación es posible concluir que los hábitos de estudio son considerados como un proceso automatizado que contienen conductas repetitivas por el alumno y que estas conductas se van adquiriendo a lo largo de su vida escolar.

Estas conductas deben de ser asimiladas y reconstruidas teniendo en cuenta que el objetivo es lograr un aprendizaje significativo para el alumno, valiéndose de técnicas de estudio que permitan comprender los contenidos lo mejor posible. El objetivo es que el alumno aprenda a identificar los hábitos que debe de retomar para que le sean funcionales y los que debe dejar de practicar ya que estos no permiten que se logre el aprendizaje esperado.

La aportación desde el enfoque conductista para los hábitos de estudio permite visualizar la importancia de que el alumno lleve a cabo acciones como: elección del tema, organización del material, lectura del texto y adquisición de contenidos para obtener rendimientos satisfactorios. Y tomando en cuenta que desde el enfoque cognitivo el objetivo es centrarse en aprendizaje de contenidos poniendo importancia en la memoria, la codificación y la recuperación informativa del alumno la comprensión de textos.

Estas aportaciones son si no las que permiten tener una visión mas amplia y tener la necesidad de desarrollar intervenciones futuras dado que todos los alumnos aprenden de manera diferente y por lo tanto su manera de aprender también lo es ya que las técnicas que unos adopten y les sean satisfactoria a otros se les dificultará y ni siquiera permitirá que el alumno aprenda.

Los factores que intervienen en los hábitos de estudio pueden ser viables o no para que el alumno alcance un rendimiento escolar exitoso, ya que como se ha mencionado los alumnos especialmente en la adolescencia se encuentran rodeados

de factores endógenos (esfuerzo personal, motivación, predisposición, etc) y factores exógenos (rendimiento académico, materiales educativos, sistemas de evaluación, etc.) que influyen directamente en el desempeño escolar, aunque en la mayoría de los casos es considerado que los alumnos se encuentran distraídos de sus actividades escolares y no se encuentran motivados por identificar la importancia de tener buenos hábitos de estudio.

A mi consideración creo que es muy importante incluir en las instituciones educativas información que permita a los estudiantes desarrollar habilidades para identificar y poner en práctica los hábitos de estudio y enseñarles a que los enfoquen de manera positiva para que al final obtengan el aprendizaje y los beneficios que este acto conlleva como lo es éxito en el rendimiento escolar y que el aprendizaje sea sustancioso y productivo para el mismo alumno.

Es importante recalcar que los buenos hábitos de estudio no siempre se obtienen de manera natural y en ocasiones no resulta fácil ponerlos en práctica por más que ya se haya identificado los beneficios es por eso que la mayoría de los adolescentes necesitan que se les enseñe cómo desarrollarlos. Surge la duda si el alumno sabe identificar que son y para qué sirven los hábitos de estudio y si es capaz de poner en práctica técnicas que le permitan desarrollar su potencial y lograr un aprendizaje significativo o si por el contrario no tiene idea de que esto influya en sus calificaciones.

Para eso es necesario que los orientadores educativos que son los encargados de apoyar en la formación integral de los alumnos, implementen y faciliten las estrategias necesarias para que desarrollen habilidades como: organizar los materiales que se necesitan para estudiar, hablen siempre sobre el ambiente en el que se debe desarrollar el estudio y hacer siempre referencia sobre los distractores que se tienen que evitar al momento de estudiar, eso en lo que al orientador corresponde.

Si esto fuera así y el alumno lograra tener conocimiento de los hábitos de estudio que pueden favorecer su aprendizaje probablemente disminuya la deserción en esta edad escolar.

Es por eso que se considera importante hacer una investigación posterior y más a fondo sobre los hábitos de estudio, la influencia de los distractores y como repercute en el rendimiento académico de los alumnos en el bachillerato, implantar como antes lo mencione la información necesaria sobre la importancia de los hábitos de estudio, como fomentarlos y los beneficios que traerían a sus calificaciones.

Actualmente existen pocos instrumentos de evaluación que permitan darnos un diagnóstico eficaz en la carencia de los hábitos de estudio o si se están llevando de la forma correcta también es importante desarrollar talleres dentro de las instituciones con el objetivo de crear y/o fortalecer los hábitos de estudio en el alumno adolescente.

Referencias.

- I. Alvarez M. & Fernández R. (2013). Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio: propuesta de un programa de métodos de estudio. TEA Ediciones. Madrid. 4ª edición, revisada y ampliada. P.p. 10-12
- II. Ausubel, D. (2002). Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva. Ed. Paidós. Barcelona
- III. Barrios M. & Frías M. (2016). Factores que Influyen en el Desarrollo y Rendimiento Escolar de los Jóvenes de Bachillerato. Revista Colombiana de Psicología, 25(1),63-82. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=804/80444652005>
- IV. Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria. Revista Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación, Vol. 6 (3).
- V. Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. (3ª Ed.). México: McGraw Hill.
- VI. Ellis, D.B. (1993). Cómo llegar a máster en los estudios. South Dakota: Houghton Mifflin Company
- VII. Enríquez V, María F., & Fajardo M, & Garzón Fernando (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. psicogente, 18 (33), P.p. 169
- VIII. Hernández C., Rodríguez N., & Vargas A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. Revista de la educación superior, 41(163). P.p. 72. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003&lng=es&tlnq=es.
- IX. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2019). *La Educación Obligatoria en México. Cap.1, Recuperado de: https://www.inee.edu.mx/medios/informe2019/stage_01/cap_0103.html*

- X. López, E., Villatoro V., J., Medina, M.E. y Juárez F. (1996). Autopercepción del rendimiento académico en estudiantes mexicanos. *Revista Mexicana de Psicología*, 13(1), 37-47
- XI. Magaña M.L. (1996). Factores que influyen en el rendimiento académico en un grupo de adolescentes. Tesis de Maestría en Psicología Clínica. Facultad de Psicología, UNAM.
- XII. Martínez-Otero Pérez, V., & Torres Barberis, L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana De Educación*, 36(7), P.p 01-03. Recuperado de: <https://doi.org/10.35362/rie3672929>
- XIII. Mayer, R.E. (2010). *Aprendizaje e instrucción*. Madrid, Alianza Editorial. Cap.13: La enseñanza mediante el aprendizaje cognitivo en las aulas y fuera de ellas. Pp. 652.
- XIV. Marsellach, G. (1999). El psicólogo en la red. Recuperado de: <http://www.ciudadfutura.com>
- XV. Mondragón M., 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), P.p. 667. Recuperado de <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- XVI. Montecillos, P.E. (2020). Definición y elementos del aprendizaje significativo. Material de autoría.
- XVII. Ortega M. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del callao.
- XVIII. Sánchez J. Loaiza S., Montecino L. Macao J. (2018). Programa de actividades para mejorar hábitos de estudios y disminuir el uso de las

tecnologías a través de la recreación. olimpica. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. Vol.15 No.50

- XIX. Sebastián, A., Ballesteros B., y Sánchez M. (s.f.). Técnicas de estudio. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Recuperado de http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED_MAIN/OFERTA/NUEVOS%20ESTUDIANTES/PLAN_ACOGIDA_ESTUDIANTES/GUIAS%20PARA%20EL%20ENTRENAMIENTO%20DE%20COMPETEN/PLAN_ACOGIDA_GUIAS_APOYO_TECNICAS_ESTUDIO_COIE.PD
- XX. Soto, R. (2004). Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión – sede Huaral durante el año académico 2015. Lima: Palomino.
- XXI. Secretaria de Educación Pública (2014). Manual para Impulsar Mejores Hábitos de Estudio en Planteles de Educación Media Superior. P.p.19-41. Recuperado de: https://raster.com.mx/cetis107.edu.mx/portal/archivos/Manual%203_Habitos%20de%20Estudio.pdf