

Relación entre los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en Estudiantes de Bachillerato

Relationship Between Study Habits and Academic Performance in High School Students

AUTORES

Diana Carolina Rodríguez Cuenca

Unidad Educativa Eugenio Espejo
El Oro - Ecuador

nana_krola18@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-4143-9885>

Diana Lizbeth Toaquiza Tene

Unidad Educativa Juan León Mera
El Oro - Ecuador

dianatoaquiza779@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-5543-8806>

Gloria Ondina Torres Vélez

Unidad Educativa San Rafael de Sharug
Azuay - Ecuador

glootorres.v@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-9810-2727>

Janina Anabella Villao Jiménez

Unidad Educativa Técnico Guaranda
Bolívar - Ecuador

anbellavillao25@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-6467-3814>

Como citar:

Relación entre los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en Estudiantes de Bachillerato. (2025). *Prosperus*, 2(2), 345-360. <https://doi.org/10.63535/psre0651>

Fecha de recepción: 2025-02-27

Fecha de aceptación: 2025-03-25

Fecha de publicación: 2025-04-29



CC BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Resumen

En el estudio se planteó como objetivo, determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. La población estuvo conformada por 23 estudiantes en una institución educativa en Guayaquil, Ecuador a los cuales se le aplicaron cuestionarios tipo Likert antes y después de la intervención para medir la relación entre las variables. Bajo un enfoque cuantitativo y diseño correlacional, se analizaron relaciones entre variables independientes (métodos de estudio, gestión y planificación y recursos educativos) y la variable dependiente (rendimiento académico). Los resultados indican que existe una correlación positiva y significativa entre los métodos y técnicas de estudio ($R^2=0.9095$), gestión de planificación ($R^2 = 0.8819$), uso de recursos educativos ($R^2=0.75$) y el rendimiento académico. En conclusión, se establece la importancia fundamental de los hábitos de estudio para el logro académico. El análisis revela que las dimensiones consideradas, como métodos y técnicas de estudio, gestión del tiempo y planificación, así como el uso de recursos educativos, impactan directamente en el desempeño de los estudiantes.

Palabras clave: Hábitos de Estudio; Rendimiento Académico; Estudiantes; Bachillerato.

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between study habits and academic performance in high school students. The population consisted of 23 students from an educational institution in Guayaquil, Ecuador, who were administered Likert-scale questionnaires before and after the intervention to measure the relationship between the variables. Using a quantitative approach and correlational design, relationships were analyzed between independent variables (study methods, management and planning, and educational resources) and the dependent variable (academic performance). The results indicate a positive and significant correlation between study methods and techniques ($R^2=0.9095$), planning management ($R^2=0.8819$), use of educational resources ($R^2=0.75$), and academic performance. In conclusion, the fundamental importance of study habits for academic achievement is established. The analysis reveals that the considered dimensions—namely, study methods and techniques, time management and planning, as well as the use of educational resources—directly impact students' performance.

Keywords: Study habits; academic performance; students; high school.

Introducción



CC BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

El rendimiento académico en estudiantes de bachillerato es un tema de gran importancia en el ámbito educativo, ya que determina en gran medida el éxito en sus procesos de aprendizaje; por otro lado, los hábitos de estudio, entendidos como un conjunto de prácticas y estrategias que favorecen la adquisición y retención de conocimientos, son considerados factores clave que pueden influir positiva o negativamente en los resultados académicos. Según González (2019), los hábitos de estudio son esenciales para el rendimiento académico, ya que permiten a los estudiantes estructurar su aprendizaje y mejorar su capacidad de retención. Por tanto, entender esta relación resulta fundamental para mejorar las metodologías pedagógicas y optimizar el aprendizaje.

En este sentido, los hábitos de estudio abarcan aspectos como la planificación del tiempo, la organización del entorno de estudio, la motivación personal y las técnicas específicas utilizadas para el aprendizaje. Navarro *et al.* (2024), destacan que “los estudiantes con hábitos de estudio estructurados tienden a presentar un mayor nivel de autonomía y confianza en sus habilidades, lo que impacta directamente en sus resultados académicos” (p.47). Por ello, las instituciones educativas deben enfatizar la enseñanza de estas prácticas desde los primeros años de formación.

Además, la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico también está influenciada por factores externos como el apoyo familiar, la carga de trabajo escolar y las condiciones socioeconómicas. Investigaciones como la de Gonzales *et al.* (2021), “los estudiantes provenientes de contextos socioeconómicos favorables tienen mayores oportunidades para desarrollar hábitos de estudio efectivos, lo que impacta positivamente en su rendimiento; esto pone de manifiesto la necesidad de implementar políticas inclusivas que garanticen oportunidades equitativas para todos los estudiantes.

Por otro lado, las técnicas de estudio juegan un papel fundamental en la relación que se establece entre los hábitos y el rendimiento; en este sentido, Ayma (1996), señala que las mismas, son conjunto de herramientas lógicas diseñadas para optimizar la forma en que se adquiere el conocimiento; en esencia, se trata de estrategias que ayudan a comprender mejor la información, organizarla de manera efectiva y, por lo tanto, mejorar el rendimiento académico en general.

Sin embargo, la ausencia de hábitos de estudios adecuados puede desencadenar una serie de dificultades que obstaculicen el éxito estudiantil; es decir, la incapacidad para gestionar el tiempo de manera efectiva, la dificultad para afrontar los desafíos académicos y el consecuente aumento del riesgo de fracaso escolar son consecuencias directas de la ausencia de hábitos de estudio bien desarrollados; esta perspectiva se alinea con las investigaciones como las de Zimmerman (1990), quien argumenta que los estudiantes que carecen de habilidades de autorregulación, incluyendo la planificación, el monitoreo y la evaluación de su propio aprendizaje, tienden a experimentar mayores dificultades académicas. La falta de estas habilidades se traduce en una menor capacidad para establecer metas realistas, organizar el tiempo de estudio y persistir ante los obstáculos, lo que a su vez impacta negativamente en el rendimiento académico.

En definitiva, establecer una cultura de hábitos de estudio efectivos no solo mejora el rendimiento académico, sino que también establece un fundamento que permite visualizar más claramente los objetivos académicos; así mismo, la implementación de hábitos de estudio efectivos trasciende el ámbito académico, preparando a los estudiantes para enfrentar retos futuros en su vida profesional y personal. Estos hábitos proporcionan herramientas para adaptarse a entornos dinámicos, tomar decisiones informadas y mantener un enfoque constante hacia el logro de sus objetivos, consolidando una base sólida para su desarrollo integral y éxito a largo plazo.

El planteamiento anterior ha orientado el interés por analizar las circunstancias en las que los estudiantes desarrollan sus estrategias de estudio y adquieren conocimientos, con el propósito de identificar los hábitos que contribuyen al éxito académico. En tal sentido, el objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato en una institución educativa en Guayaquil, Ecuador.

Materiales y métodos



CC BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Material

La población estuvo conformada por 23 estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Guayaquil, seleccionados de forma intencional. Se realizó una intervención inicial a los estudiantes con el propósito de proporcionarles herramientas y estrategias específicas para optimizar su proceso de aprendizaje; esto incluyó capacitarlos en métodos y técnicas de estudio, gestión y planificación y orientarles sobre el uso efectivo de recursos educativos. El objetivo principal de esta etapa fue nivelar las condiciones de los participantes, asegurando que tuvieran un entendimiento previo y habilidades básicas en las dimensiones analizadas.

Se diseñaron dos cuestionarios estructurados; los mismos se aplicaron antes de la intervención y después de la intervención con el propósito de medir el rendimiento académico antes y después de la misma. Las respuestas se recogieron utilizando una escala de valoración tipo Likert de 1 a 10, donde 1 representaba el nivel más bajo de desempeño, y 10, el nivel más alto.

Métodos

La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional la cual, de acuerdo a Hernández *et al.*, (2014), consiste en determinar la relación o el grado de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables dentro de una muestra o contexto específico; en tal sentido, el estudio consistió en analizar las relaciones entre las tres variables independientes (métodos y técnicas de estudio, gestión y planificación y actitud hacia el estudio, uso de recursos educativos) y la variable dependiente (rendimiento académico).

En cuanto al análisis de los datos, los mismos fueron procesados en el programa estadístico SPSS® (versión 22), el cual permitió realizar cálculos precisos para determinar las correlaciones entre las variables estudiadas. Se emplearon herramientas como: análisis de regresión para determinar qué porcentaje de la variabilidad en el rendimiento académico puede explicarse por las variables independientes y el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar para analizar la intensidad y la dirección de la relación entre las variables.



Resultados

Análisis de los Resultados

1. Relación entre Métodos y Técnicas de Estudio (mapas mentales, subrayado, elaboración de resúmenes) y el Rendimiento Académico

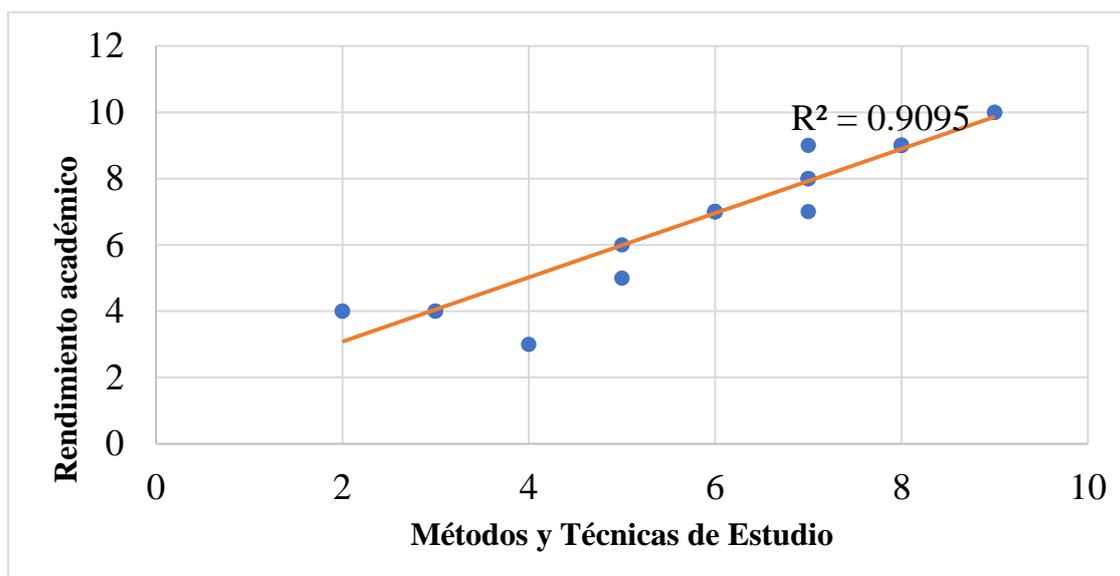


Figura 1. Curva de regresión lineal para las variables rendimiento académico y métodos y técnicas de estudio Fuente: Los autores

Tabla 1.

Correlación entre rendimiento académico y métodos y técnicas de estudio

		Rendimiento académico	
r de Pearson	Métodos y técnicas de estudio (mapas mentales, subrayado, elaboración de resúmenes)	Correlación de Pearson	0,95
		N	23

Fuente: Los autores

El gráfico 1, muestra una correlación positiva y significativa entre los métodos y técnicas de estudio (variable independiente) y el rendimiento académico (variable dependiente). El coeficiente de determinación ($R^2=0.9095$), indica que variabilidad en el rendimiento académico se puede atribuir a los métodos y técnicas de estudio que emplean los estudiantes. Esto demuestra que la orientación brindada a los estudiantes en técnicas de

estudio resultó altamente efectiva, ya que permitió la implementación de hábitos de estudios como los mapas mentales, subrayado y elaboración de resúmenes, los cuales se reflejaron en una notable mejora de su rendimiento académico. Por otro lado, los datos mostrados en la tabla 1 indican que la fuerte correlación sugiere que las intervenciones destinadas a promover métodos de estudio efectivos son una estrategia clave para mejorar el rendimiento académico. Esto significa que a medida que los estudiantes implementan mejores prácticas y estrategias de estudio, sus resultados académicos tienden a mejorar significativamente.

2. Relación entre Gestión y planificación (Uso eficiente del tiempo y Estructuración de actividades) y el Rendimiento Académico

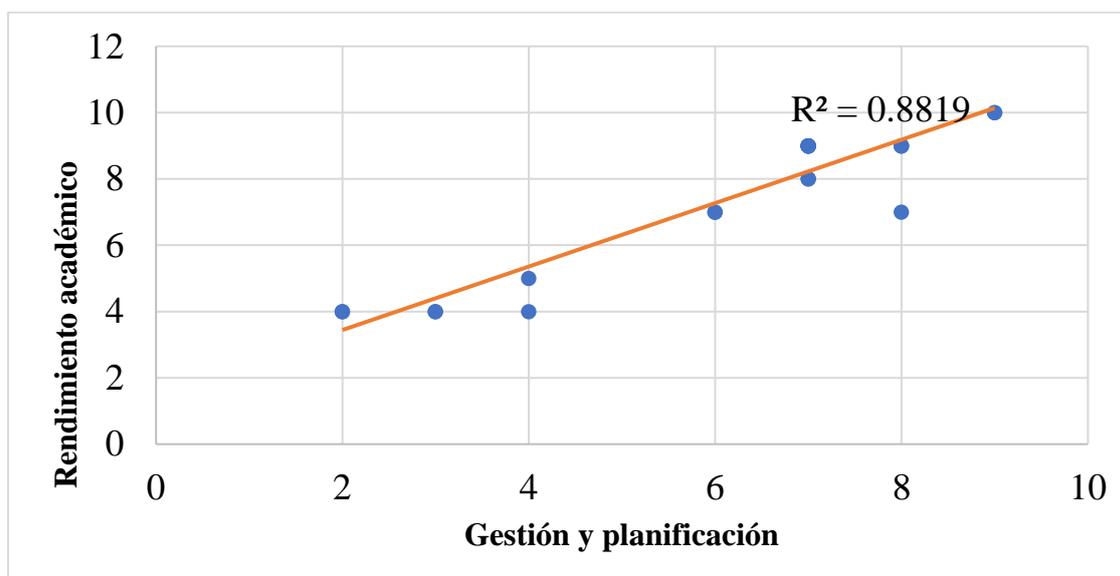


Figura 2. Curva de regresión lineal para las variables rendimiento académico y gestión y planificación. Fuente: Los autores

Tabla 2.
Correlación entre rendimiento académico y gestión y planificación

Rendimiento académico			
r de Pearson	Gestión y planificación (uso eficiente del tiempo y estructuración de actividades)	Correlación de Pearson	0,93
		N	23

Fuente: Los autores

El gráfico 2, visualiza una correlación positiva alta, evidenciada por el coeficiente de determinación ($R^2 = 0.8819$), esto implica que aproximadamente el 88% de la variabilidad en el rendimiento académico puede explicarse por los niveles de Gestión y planificación, lo que implica que aquellos estudiantes que hicieron uso eficiente del tiempo y organizaron sus actividades académicas en pasos concretos y secuenciales tienden a estar más comprometidos con sus metas académicas, lo que impacta directamente en su desempeño. En cuanto al resultado obtenido para el coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0.93$), se evidencia una relación positiva muy fuerte entre estas dos variables. Esto indica que los estudiantes que implementaron un uso eficiente del tiempo y estructuración de actividades tienden a obtener mejores resultados académicos.

3. Relación entre el Uso de Recursos educativos (registro de hallazgos, clasificación por temas, uso de tecnologías) y el Rendimiento Académico

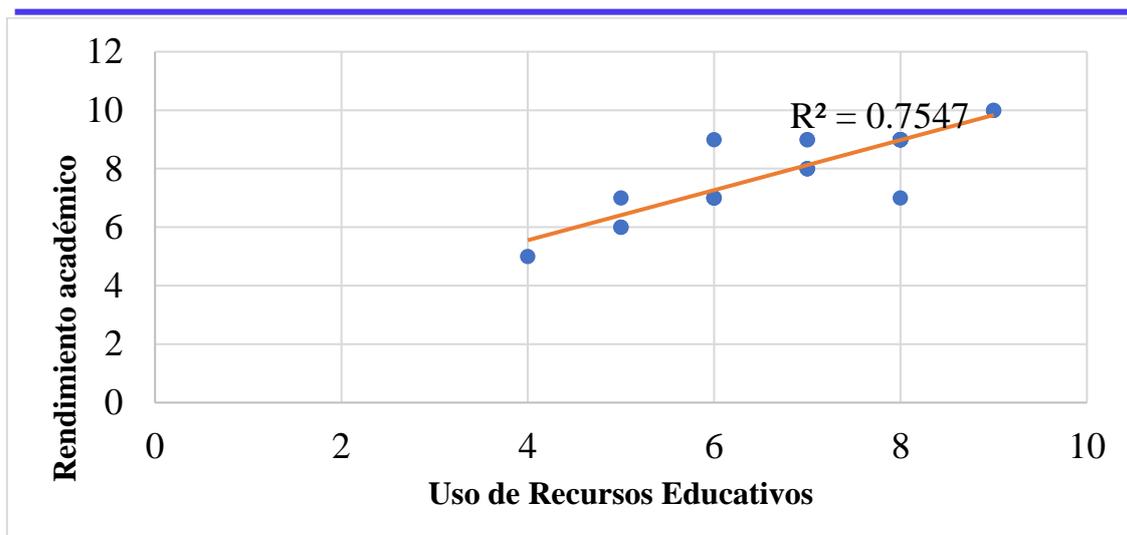


Figura 3. Curva de regresión lineal para las variables rendimiento académico y uso de recursos educativos. Fuente: Los autores

Tabla 3.

Correlación entre rendimiento académico y uso de recursos educativos

		Rendimiento académico	
r de Pearson	Uso de Recursos educativos (registro de hallazgos, clasificación por temas, uso de tecnología)	Correlación de Pearson	0,86
		N	23

Fuente: Los autores

El gráfico 3, muestra un coeficiente de determinación ($R^2=0.75$), lo que indica que aproximadamente el 75% de la variabilidad en el rendimiento académico puede explicarse por el nivel de uso de recursos educativos, lo que refleja una correlación fuerte entre ambas variables. La línea de regresión refuerza esta tendencia positiva, mostrando que a medida que los estudiantes incrementan su uso de recursos educativos, sus resultados académicos tienden a mejorar. Este hallazgo resalta la importancia de garantizar que los estudiantes tengan acceso equitativo a recursos educativos y de promover su uso eficaz. El coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0.93$) respalda lo mencionado anteriormente. En términos prácticos, esto implica que los estudiantes que utilizan más recursos académicos suelen obtener un rendimiento académico superior.

Discusión



Los resultados del estudio, refuerza la importancia de un enfoque integral en el proceso de aprendizaje, destacando cómo los hábitos de estudio se interrelacionan para influir en el rendimiento académico de los estudiantes. En particular, se observa una relación significativa entre la aplicación de métodos y técnicas de estudio efectivos, la gestión y planificación y el uso de recursos educativos.

En primer lugar, la efectividad de los métodos y técnicas de estudio emerge como un factor determinante en el éxito académico. Esto se alinea con la teoría del aprendizaje autorregulado planteada por Zimmerman (2000), que enfatiza la capacidad del estudiante para planificar, monitorear y evaluar su propio proceso de aprendizaje.

La gestión y planificación, como son el uso eficiente del tiempo y estructuración de actividades, también desempeñan un papel fundamental en el el éxito académico, de acuerdo a Reyes *et al.* (2022), la planificación del tiempo académico está directamente relacionada con el rendimiento de los estudiantes universitarios, resaltando que los estudiantes que utilizan estrategias de planificación y priorización tienen un mejor desempeño académico. Además, destacan que una gestión adecuada del tiempo en el aula mejora los resultados escolares, especialmente en contextos de jornadas completas.

Finalmente, el acceso y la utilización efectiva de recursos educativos son esenciales para el éxito académico. Como señala la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2015), el acceso equitativo a recursos educativos de calidad es un derecho fundamental y un factor clave para reducir las desigualdades en el rendimiento académico. Sin embargo, el simple acceso a los recursos no es suficiente, es fundamental que los estudiantes aprendan a utilizarlos de manera efectiva y a buscar ayuda cuando la necesiten.

Si bien los coeficientes de determinación son altos, es importante reconocer que aproximadamente el 9% (para métodos y técnicas), el 12% (para gestión y planificación), y el 25% (para el uso de recursos educativos) de la variabilidad en el rendimiento académico no se explican por estas variables. Es posible que existan estudiantes que, a pesar de tener acceso a métodos de estudio efectivos, gestionen y planifiquen el tiempo de estudio, no logren un alto rendimiento debido a problemas de aprendizaje específicos, trastornos de atención, o circunstancias personales adversas.



Los resultados de este estudio encuentran respaldo en investigaciones previas que destacan la importancia de las dimensiones analizadas en el rendimiento académico. Según Gutiérrez *et al.* (2019), los métodos y técnicas de estudio son esenciales para optimizar el aprendizaje, ya que permiten a los estudiantes seleccionar estrategias adecuadas para cada situación, facilitando la comprensión y retención de conocimientos, este enfoque coincide con los resultados obtenidos, donde el uso de métodos y técnicas de estudio mostró una correlación positiva significativa con el rendimiento académico.

En relación a la Gestión y planificación, Umerenkova y Flores (2018), señalan que la gestión del tiempo académico implica la capacidad de organizar y aprovechar el tiempo de manera eficiente, orientando las acciones hacia metas específicas. Esta perspectiva se traduce en la planificación estructurada, donde se definen objetivos claros y se asignan tanto recursos como estrategias adecuadas para lograr esas metas. Este hallazgo es consistente con el coeficiente de correlación alto ($r = 0.93$) observado en este estudio.

En cuanto al uso de recursos educativos, la UNESCO (2025), enfatiza que el acceso equitativo a tecnologías y recursos pedagógicos es fundamental para garantizar una educación inclusiva y de calidad, especialmente en contextos con recursos limitados. Este principio se alinea con los resultados obtenidos, donde el uso de recursos educativos mostró una correlación fuerte con el rendimiento académico; de igual manera, Arteaga (2024), señala que los recursos tecnológicos, cuando se integran adecuadamente en el entorno educativo, potencian el aprendizaje inclusivo y reducen las brechas de desigualdad. Esto refuerza la necesidad de promover el acceso equitativo y el uso eficaz de herramientas educativas

Estos resultados refuerzan la teoría del aprendizaje autorregulado, que enfatiza la importancia de que los estudiantes tomen el control de su propio proceso de aprendizaje mediante la implementación de estrategias efectivas, la gestión y planificación y el uso adecuado de los recursos disponibles; sobre esto, de acuerdo con Casasola (2020), los hábitos de estudio son un componente decisivo para el éxito académico al integrar destrezas, técnicas y estrategias pedagógicas.

La implicación practica sugieren la necesidad de implementar programas de intervención que promuevan en los estudiantes las técnicas de estudios efectivas, fomenten la gestión



y planificación sobre uso eficiente del tiempo y estructuración de actividades, y promuevan el uso estratégico de los recursos educativos; así mismo, es fundamental que los docentes reciban formación en estrategias de enseñanza que fomenten la motivación, el aprendizaje autorregulado y el uso de recursos educativos en el aula.

Los resultados de este estudio confirman la importancia de los métodos y técnicas de estudio, la gestión y planificación, y el uso de recursos educativos como predictores significativos del rendimiento académico. La implementación de estos hábitos de estudio son factores esenciales para mejorar el éxito académico de los estudiantes. Se recomienda que las instituciones educativas inviertan en programas y políticas que promuevan estos factores para mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes.

Conclusiones

Los resultados destacan que los hábitos de estudio son clave para el rendimiento académico, ya que evidencian que las dimensiones analizadas (métodos y técnicas de estudio, gestión y planificación y el uso de recursos educativos) intervienen en el desempeño de los estudiantes. Esta influencia sugiere que una adecuada implementación de estas dimensiones puede mejorar la comprensión y retención de información, así como fomentar una mayor motivación y compromiso con el proceso de aprendizaje.

Los métodos y técnicas de estudio facilitan una comprensión estructurada, la gestión y planificación optimizan el tiempo y los recursos, mientras que el uso estratégico de recursos educativos potencia el acceso a información relevante y diversificada. Juntas, estas dimensiones crean un enfoque integral que no solo mejora la asimilación del contenido, sino que pueden maximizar su aprendizaje y alcanzar sus objetivos académicos de manera más eficiente.

La implementación de métodos y técnicas de estudio efectivos, se confirma como una estrategia clave para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato, ya que permite a los estudiantes la implementación de hábitos de estudios como, mapas mentales, subrayado, elaboración de resúmenes



La gestión y planificación efectivas no solo optimizan el uso del tiempo, sino que también fomentan un enfoque organizado hacia las tareas académicas. Al estructurar actividades, los estudiantes pueden priorizar objetivos, establecer metas claras y desarrollar una mayor disciplina. Estas cualidades contribuyen al desarrollo de una mentalidad orientada al aprendizaje continuo.

El acceso y el uso adecuado de recursos educativos se presentan como elementos indispensables para complementar el aprendizaje y reducir desigualdades académicas. Su aprovechamiento eficiente permite a los estudiantes profundizar en los contenidos y mejorar su rendimiento.

Referencias bibliográficas

- Arteaga, G. (2024). Recursos tecnológicos para el aprendizaje en el marco de la educación inclusiva ecuatoriana. *Cienciamatria. Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 10(18), 289-312.
<https://doi.org/10.35381/cm.v10i18.1272>
- Ayma, G. (1996). *Curso: Enseñanza de las Ciencias: Un enfoque constructivista*. Instituto de Física y Facultad de Educación. Universidad de Sao Paulo.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000189&pid=S0124-0137201500010001400008&lng=en.
- Casasola, W. (2020). El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios. *Revista Comunicación*, 29, (1).
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/com/v29n1/1659-3820-com-29-01-38.pdf>
- González, R. (2019). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 2(1), 26–31.
<https://doi.org/10.46954/revistages.v2i1.22>.
- Gonzales, E., Tafur, A. y Figueroa, M. (2021). Rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de educación superior. *Conrado*, 17(81) 17-27.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=s1990-86442021000400017.



- Gutiérrez, A., Lynch, J. y Mora, L. (2019). Métodos y técnicas de aprendizaje. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 2(1), 5-9. <https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778098002.pdf>.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill.
- Navarro, S. Lizárraga, J. García, O. y Osuna, I. (2024). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato*. <https://astraeditorialshop.com/archivo-doi/la-educacion-y-el-impacto/habitos-de-estudio/>
- Reyes, N., Meneses, A. y Díaz, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 15(1), 57-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>
- Umerenkova, A y Flores, J. (2018). Gestión del Tiempo en Alumnado Universitario con Diferentes Niveles de Rendimiento Académico. *Educacion y Pesquisa*, 44, 1-16 <https://doi.org/10.1590/s1678-4634201708157900>.
- UNESCO. (2015). *Educación para todos 2000-2015: logros y desafíos*. Informe de seguimiento de la EPT en el mundo, 2015. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232565>.
- UNESCO (2025). La UNESCO destaca cómo el aprendizaje digital puede promover la equidad en contextos con recursos limitados. <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-destaca-como-el-aprendizaje-digital-puede-promo>.
- Zimmerman, B. (1990). Aprendizaje autorregulado y rendimiento académico: Una visión general. *Psicólogo Educativo*, 25 (1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B. J. (2000). Autoeficacia: Un motivo esencial para aprender. *Psicología Educativa Contemporánea*. 25(1), 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.