

Artículo de Investigación

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

Relação entre os Hábitos de Estudo e o Desempenho Acadêmico em Estudantes do Ensino Médio



Marlon Milton Salas Coello¹  , Rodolfo Marlon Mina Angulo¹  ,
Jéssica Viviana Proaño Hidalgo¹  , Kelvin Lenin Cruz Palma²  ,
Bélgica Angelina Crespo Araujo¹  , Magaly Susana Brito Guadalupe¹  ,
Jhessy Laura Méndez Jarrín¹  

¹ Centro de Innovación y Desarrollo Profesional – CIDPROS, Milagro, Ecuador

² Dirección Distrital 07D02 Machala-Salud, Machala, Ecuador

Recibido: 2025-09-25 / **Aceptado:** 2025-11-07 / **Publicado:** 2025-11-30

RESUMEN

Este estudio se justifica por la necesidad de comprender factores modificables que explican la disminución del rendimiento en bachillerato y orientar intervenciones escolares costo-efectivas; tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de educación media. Se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional, con muestra por conveniencia de 213 estudiantes; se aplicó el CASM-85 (53 ítems dicotómicos) para hábitos y un cuestionario de 15 ítems Likert para rendimiento ($\alpha=.989$; piloto $\alpha=.956$); el análisis se realizó en SPSS 27. Los resultados mostraron rendimiento medio ($M=45$) y hábitos en “tendencia positiva” ($M=27,23$), con debilidades en realización de tareas y manejo de distractores; la correlación entre hábitos y rendimiento fue muy alta y significativa ($r=.891$; $p<.001$) y las asociaciones por dimensiones oscilaron entre $r=.793$ y $r=.881$. Se concluye que la organización del tiempo, la planificación, la autorregulación y la atención en clase son palancas clave para elevar el logro, por lo que se recomienda implementar tutorías, acompañamiento docente y estrategias de estudio estructuradas que consoliden prácticas consistentes.

Palabras clave: hábitos de estudio; rendimiento académico; bachillerato; autorregulación; prácticas de estudio

ABSTRACT

This study is justified by the need to understand modifiable factors that explain the decline in academic performance among high school students and to guide cost-effective school interventions. The objective was to determine the relationship between study habits and academic performance in upper secondary education students. A quantitative approach was used, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design, and a convenience sample of 213 students. The CASM-85 (53 dichotomous items) was applied to assess study habits, and a 15-item Likert-scale questionnaire was used to measure academic performance ($\alpha = .989$; pilot $\alpha = .956$). Data analysis was conducted using SPSS 27. The results indicated a medium level of academic performance ($M = 45$) and study habits within a "positive tendency" ($M = 27.23$), with weaknesses identified in task completion and management of distractors. The correlation between study habits and academic performance was found to be very high and significant ($r = .891$; $p < .001$), with dimension-level associations ranging from $r = .793$ to $r = .881$. It is concluded that time management, planning, self-regulation, and classroom attention are key levers for improving academic achievement; therefore, the implementation of tutoring, teacher guidance, and structured study strategies is recommended to consolidate consistent learning practices.

keywords: study habits; academic performance; high school; self-regulation; study practices

RESUMO

Este estudo justifica-se pela necessidade de compreender fatores modificáveis que explicam a diminuição do rendimento no ensino médio e orientar intervenções escolares custo-efetivas; teve como objetivo determinar a relação entre os hábitos de estudo e o desempenho acadêmico em estudantes da educação média. Utilizou-se uma abordagem quantitativa, com delineamento não experimental, transversal e correlacional, e uma amostra por conveniência de 213 estudantes; aplicou-se o CASM-85 (53 itens dicotômicos) para hábitos e um questionário de 15 itens Likert para desempenho ($\alpha = .989$; piloto $\alpha = .956$); a análise foi realizada no SPSS 27. Os resultados mostraram desempenho médio ($M = 45$) e hábitos em “tendência positiva” ($M = 27,23$), com fragilidades na realização de tarefas e no manejo de distrações; a correlação entre hábitos e desempenho foi muito alta e significativa ($r = .891$; $p < .001$), e as associações por dimensões variaram entre $r = .793$ e $r = .881$. Conclui-se que a organização do tempo, o planejamento, a autorregulação e a atenção em aula são alavancas fundamentais para elevar o desempenho, recomendando-se a implementação de tutorias, acompanhamento docente e estratégias de estudo estruturadas que consolidem práticas consistentes.

palavras-chave: hábitos de estudo; desempenho acadêmico; ensino médio; autorregulação; práticas de estudo

Forma sugerida de citar (APA):

Salas Coello, M. M., Mina Angulo, R. M., Proaño Hidalgo, J. V., Cruz Palma, K. L., Crespo Araujo, B. A., Brito Guadalupe, M. S., & Méndez Jarrín, J. L. (2025). Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(4), 535-547. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i4.305>



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

El proceso de aprendizaje en la etapa de bachillerato constituye una fase determinante en la formación académica y personal de los jóvenes, ya que sienta las bases para su desarrollo profesional y social futuro, en este contexto, los hábitos de estudio representan un conjunto de conductas, técnicas y estrategias que los estudiantes aplican de manera constante para organizar, comprender y retener la información. Estos hábitos no solo reflejan disciplina y responsabilidad, sino que también influyen de manera directa en el rendimiento académico, entendido como el nivel de logro alcanzado por el estudiante en relación con los objetivos educativos establecidos, por ello, analizar la relación entre ambas variables permite comprender mejor los factores que favorecen o limitan el aprendizaje significativo.

En los últimos años, diversas instituciones educativas han identificado una disminución en los niveles de rendimiento académico en estudiantes de bachillerato, atribuida en parte a la falta de hábitos de estudio estructurados y sostenibles. La sobreexposición a las tecnologías, la ausencia de orientación en

técnicas de aprendizaje y la escasa motivación por el estudio se han convertido en factores recurrentes que afectan la calidad del desempeño escolar, esta situación plantea un desafío pedagógico importante, ya que la falta de estrategias de estudio adecuadas conduce a dificultades en la comprensión lectora, la organización del tiempo y la autorregulación del aprendizaje, siendo necesario comprender de qué manera los hábitos de estudio influyen en los resultados académicos y cómo su fortalecimiento puede contribuir al éxito educativo.

El estudio de la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico reviste gran relevancia, puesto que permite identificar patrones de comportamiento y estrategias de aprendizaje que impactan en los resultados educativos, esta investigación aporta evidencia empírica útil para docentes, orientadores y responsables institucionales interesados en diseñar programas de apoyo pedagógico que fomenten la autonomía y la disciplina académica. Además, promueve la reflexión sobre la necesidad de formar estudiantes más conscientes de su propio proceso de aprendizaje, fortaleciendo su capacidad de planificación, concentración y evaluación de

resultados, comprender esta relación no solo contribuye al mejoramiento del rendimiento escolar, sino que también favorece el desarrollo de competencias transversales esenciales para la educación superior y la vida profesional.

El objetivo general de este estudio es determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato, considerando que ambos factores se encuentran estrechamente vinculados al éxito educativo y al desarrollo de competencias cognitivas y autorregulatorias, en este sentido, se busca identificar cuáles son los hábitos de estudio más frecuentes y eficaces entre los estudiantes, así como las diferencias en su aplicación según variables contextuales como edad, género o tipo de institución, de la misma forma, se pretende evaluar los niveles de rendimiento académico alcanzados y analizar estadísticamente la posible correlación entre las estrategias de estudio empleadas y los resultados obtenidos. Este análisis permitirá comprender cómo los métodos de organización del tiempo, la planificación de tareas, la motivación intrínseca y el ambiente de estudio influyen en el desempeño escolar a partir de los hallazgos, y con ello, mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato.

Importancia del estudio en la formación integral del estudiante de bachillerato

El estudio constituye un proceso fundamental en la formación integral del estudiante de bachillerato, pues permite el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales necesarias para su desempeño académico y su proyección futura, durante esta etapa, el aprendizaje trasciende la simple adquisición de conocimientos, convirtiéndose en una herramienta para fomentar la autonomía, la responsabilidad y la toma de decisiones. Según Mármol et al., (2023) la perspectiva educativa contemporánea, el bachillerato debe ser un espacio en el que el estudiante aprenda, construya su pensamiento crítico y desarrolle competencias que le permitan enfrentarse a los retos del entorno social y profesional. Del mismo modo, Cuenca

et al., (2025) señalan que el estudio en el bachillerato debe orientarse hacia la comprensión y la aplicación del conocimiento, ya que el aprendizaje significativo depende de la capacidad del estudiante para analizar, sintetizar y transferir información a distintos contextos.

En este sentido, la importancia del estudio radica en su influencia sobre la formación integral del individuo, al contribuir tanto al desarrollo intelectual como a la madurez personal, el dominio de técnicas adecuadas de estudio promueve la organización del tiempo, la constancia, la disciplina y la autorregulación, elementos esenciales para alcanzar un aprendizaje significativo (Soto y Rocha, 2020). Asimismo, Aliaga et al. (2021), el fortalecimiento de los hábitos de estudio contribuye al desarrollo del pensamiento lógico, la creatividad y la capacidad de resolver problemas, competencias que resultan esenciales en el contexto educativo actual, caracterizado por la complejidad, la digitalización y la necesidad de un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Teorías del aprendizaje relacionadas con los hábitos de estudio

La comprensión de los hábitos de estudio y su impacto en el rendimiento académico requiere sustentarse en diversas teorías del aprendizaje que explican cómo los individuos adquieren, procesan y aplican la información. Entre ellas, Chávez y Salmon (2024) destacan la teoría del aprendizaje autorregulado, la teoría cognitiva del procesamiento de la información y la teoría sociocultural de Vygotsky, las cuales ofrecen fundamentos sólidos para interpretar los comportamientos de estudio y las diferencias individuales en el rendimiento escolar.

Teoría del Aprendizaje Autorregulado

Según Pilalumbo et al., (2024) el aprendizaje autorregulado implica la integración de procesos cognitivos, metacognitivos, motivacionales y conductuales que permiten al individuo asumir un papel activo en su formación. En esta misma línea, Ocaña et al., (2023) destacan que

los estudiantes comienzan a desarrollar autonomía en la gestión del tiempo, la fijación de metas y la evaluación de resultados, factores directamente relacionados con la calidad de sus hábitos de estudio y, en consecuencia, con su rendimiento académico

Teoría Cognitiva del Procesamiento de la Información

Nina y Ticona (2021) sostienen que el aprendizaje es el resultado de la manera en que la mente humana codifica, almacena y recupera la información, los hábitos de estudio adecuados facilitan este proceso al emplear estrategias que favorecen la atención, la comprensión y la memoria, como la toma de apuntes, la elaboración de resúmenes o el uso de mapas conceptuales. Desde esta perspectiva, el rendimiento académico depende en gran medida de la eficacia con que los estudiantes organizan la información y aplican estrategias cognitivas para retenerla y transferirla a nuevos contextos de aprendizaje.

Teoría Sociocultural de Vygotsky

Vygotsky (1979) plantea que el aprendizaje es un proceso social que se construye mediante la interacción con otros, no se desarrolla de manera aislada, sino en un contexto social que incluye la orientación de docentes, el apoyo familiar y la colaboración entre pares. En esta misma línea, Chango et al., (2025) sostienen que la cooperación entre compañeros y la guía pedagógica del docente favorecen la adquisición de hábitos de estudio duraderos, mientras que el acompañamiento familiar actúa como un mediador fundamental en el rendimiento académico, de este modo, la “zona de desarrollo próximo” se hace evidente cuando el estudiante recibe estímulo y apoyo constante que le permiten alcanzar niveles más altos de comprensión y desempeño.

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio se definen como un conjunto de conductas, estrategias y rutinas que el estudiante adopta de forma sistemática para facilitar el aprendizaje y mejorar su rendimiento académico, estos incluyen tanto aspectos organizativos como la planificación

del tiempo o el orden del espacio de trabajo, como componentes cognitivos y motivacionales son el resultado de un proceso de aprendizaje constante que requiere disciplina, repetición y autorregulación, permitiendo que las acciones se conviertan en prácticas automatizadas que favorecen la eficacia del estudio (Manrique, 2020).

Componentes de los hábitos de estudio

Neira y Berrezueta, (2022) sostienen que la organización del tiempo y del espacio constituye un componente esencial, ya que permite al estudiante distribuir de manera equilibrada sus actividades académicas y personales, un entorno ordenado y un horario estructurado fomentan la concentración y reducen la procrastinación, favoreciendo la productividad y el compromiso con las tareas.

Por otro lado Salcido et al., (2024) menciona que las estrategias cognitivas y metacognitivas se refieren al conjunto de técnicas que permiten procesar, comprender y retener la información, estas incluyen la lectura comprensiva, la elaboración de resúmenes, la autoevaluación y la planificación de objetivos. La motivación y la autorregulación actúan como factores internos que impulsan la constancia en el estudio y la capacidad para mantener el esfuerzo frente a las dificultades, la interacción de estos tres componentes define la efectividad de los hábitos de estudio y su impacto en el rendimiento académico (Pulido et al., 2021).

Rendimiento Académico

El rendimiento académico se entiende como el nivel de logro alcanzado por el estudiante en relación con los objetivos educativos establecidos por el sistema escolar, este concepto abarca no solo las calificaciones o resultados cuantitativos, sino también el desarrollo de competencias, habilidades y actitudes que reflejan el grado de aprendizaje efectivo (Fernández y Peralta, 2021). Vargas (2020) lo define como un indicador clave de éxito educativo, pues evidencia la capacidad del estudiante para aplicar los conocimientos adquiridos y responder a las demandas

cognitivas y emocionales del proceso formativo.

Factores determinantes del rendimiento académico

Según Chica et al., (2025) los factores que inciden en el rendimiento académico pueden clasificarse en internos y externos, entre los factores internos, destacan la motivación, los hábitos de estudio, la autoestima académica y la autoeficacia, entendida como la confianza en la propia capacidad para alcanzar metas de aprendizaje, estos elementos determinan el nivel de compromiso del estudiante con sus estudios y su capacidad para superar las dificultades académicas.

En cuanto a los factores externos, se incluyen las condiciones familiares, el clima escolar, la metodología docente, el contexto social, el apoyo familiar, la orientación pedagógica del profesorado y un entorno educativo inclusivo favorecen el desempeño académico, mientras que la falta de recursos, la presión social o la desmotivación institucional pueden limitar el aprendizaje, la interacción entre estos elementos crea un mecanismo moderno que tiene un impacto en el desarrollo integral del alumno (Aveiga et al., 2024).

Relación entre Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico

La relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico ha sido ampliamente abordada en investigaciones recientes que coinciden en señalar que los estudiantes con una estructura de estudio definida, constancia y estrategias de aprendizaje adecuadas tienden a alcanzar mejores resultados (Manrique, 2020). Esta vinculación se comprende a partir del papel que desempeñan los hábitos de estudio en la autorregulación del aprendizaje, ya que permiten una mejor organización del tiempo, fortalecen la concentración y favorecen la retención de la información, por lo tanto, establecer hábitos sólidos se vuelve un factor clave para alcanzar el éxito en la escuela y construir un aprendizaje autónomo y sostenido (Escalona et al., 2024).

De acuerdo con Murillo (2024), los estudiantes capaces de planificar, supervisar y evaluar sus propias acciones de estudio suelen obtener un rendimiento superior, esto ocurre porque controlan de forma consciente sus procesos cognitivos y emocionales, lo cual les permite adaptarse a las exigencias académicas y optimizar sus resultados. Desde esta perspectiva Valencia et al., (2022) sostienen que los hábitos de estudio no solo reflejan esfuerzo y disciplina, sino también la calidad de las estrategias utilizadas para alcanzar los objetivos educativos y mantener la motivación intrínseca.

En este contexto, Soto y Cervantes (2023) destacan las implicaciones pedagógicas y educativas de dicha relación resultan particularmente relevantes, promover hábitos de estudio eficaces desde el aula se convierte en una tarea esencial para el profesorado, ya que contribuye a fortalecer la autonomía y el compromiso del estudiante con su propio proceso formativo. En la misma línea, Villagrán et al., (2021) resaltan la incorporación de programas de acompañamiento académico, tutorías personalizadas y metodologías activas estimula el desarrollo de competencias metacognitivas que repercuten positivamente en el rendimiento escolar, emprender esta interdependencia, no solo permite explicar las diferencias en el desempeño académico, sino que orienta la creación de estrategias educativas más inclusivas, dinámicas y sostenibles.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

La investigación se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, ya que se trabajó con datos medibles y análisis estadístico, el estudio adoptó un diseño no experimental, debido a que no se manipularon las variables, sino que se observaron tal como se presentaron en el contexto educativo, asimismo, se clasifica como correlacional, porque su propósito fue identificar el grado de relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes. La recolección de información se realizó en un único

momento temporal, lo que define el estudio como transversal, este diseño resultó adecuado para comprender cómo las prácticas de estudio se vinculan con el desempeño escolar sin intervenir directamente en las condiciones académicas de los participantes.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 213 estudiantes de bachillerato, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad a la población y su disposición a participar voluntariamente. Se incluyeron únicamente estudiantes matriculados en el nivel de educación media superior que asistieran de manera regular a clases. Se excluyeron aquellos que presentaran informes de dificultades severas de aprendizaje o que no completaran completamente los instrumentos, los participantes se encontraban en un rango de edad aproximado entre 15 y 18 años, con presencia de ambos géneros, lo que permitió representar de manera adecuada el perfil estudiantil propio del nivel de bachillerato.

Instrumentos

La variable Hábitos de estudio fue evaluada mediante el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, compuesto por 53 ítems con respuestas dicotómicas (Siempre = 1 y Nunca = 0). El instrumento aborda cinco áreas relacionadas con la organización y ejecución de actividades académicas, tales como la manera en que el estudiante estudia, realiza tareas, toma apuntes, escucha clases y gestiona sus espacios y tiempos de estudio.

El CASM-85 fue desarrollado inicialmente en 1985 y posteriormente revisado en 1998, con reimpressiones divulgadas en 2005 y 2014. La edición de 2014 incluyó la recomendación de añadir dos nuevos ítems; sin embargo, al no presentarse evidencia de validación actualizada para dicha modificación, en esta investigación se utilizó la versión consolidada de 53 ítems, correspondiente a las ediciones de 1998 y 2005, garantizando así la fidelidad psicométrica del instrumento.

Para la medición de la variable Rendimiento académico, se diseñó un cuestionario compuesto por 15 ítems, agrupados en cinco dimensiones fundamentales que representan los componentes clave del desempeño escolar: Desempeño cognitivo, Responsabilidad y compromiso escolar, Organización y planificación, Motivación académica y Autoeficacia académica, cada ítem fue estructurado bajo una escala tipo Likert de cinco puntos, que oscila desde Totalmente en desacuerdo (1) hasta Totalmente de acuerdo (5), permitiendo captar el grado de acuerdo o frecuencia percibida en las conductas vinculadas al rendimiento académico, durante la aplicación de toda la muestra se evidenció un Alfa de Cronbach de ,989.

El cuestionario fue sometido a un proceso de validación de contenido mediante juicio de expertos, conformado por cinco profesionales con formación en educación y psicología, quienes evaluaron la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems con respecto a las dimensiones teóricas que integran la variable. Las observaciones emitidas permitieron ajustar redacciones y asegurar la adecuación conceptual del instrumento.

Posteriormente, se realizó una prueba piloto con el 20% de la muestra total, correspondiente a 43 estudiantes, con el fin de analizar la comprensión de los reactivos y la consistencia interna del instrumento. El análisis de fiabilidad, calculado mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, arrojó un valor de ,956 lo que evidencia un nivel de confiabilidad excelente. En consecuencia, el cuestionario se consideró psicométricamente sólido y apto para su aplicación definitiva en la investigación.

Procedimiento

Para la recolección de datos se gestionó previamente la autorización institucional y se explicó a los estudiantes el propósito del estudio, asegurando la confidencialidad y el carácter voluntario de la participación mediante consentimiento informado. Los cuestionarios fueron aplicados de manera grupal en horario académico, bajo la supervisión de la investigadora, quien

proporcionó las indicaciones necesarias, una vez completados los instrumentos, se verificó la integridad de las respuestas, se codificaron los datos y se procedió a su registro en matrices para el análisis estadístico posterior.

Análisis de datos

El análisis de la información fue realizado en el software IBM SPSS Statistics (versión 27). Se ejecutaron estadísticos descriptivos para caracterizar a la muestra y obtener promedios y tendencias generales de las variables. Para determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson, estableciendo $p < 0.05$ como criterio para el nivel de significancia, este análisis permitió identificar la fuerza y dirección de la relación existente entre ambas variables dentro del contexto educativo estudiado.

Tabla 1

Estadísticas del rendimiento académico y sus dimensiones.

Estadístico	Rendimiento Académico	Desempeño cognitivo	Responsabilidad y compromiso escolar	Organización y planificación	Motivación académica	Autoeficacia académica
Media	45,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00
Mediana	46,00	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00
Desv. Desviación	19,887	4,089	4,084	4,055	4,045	4,042

Los resultados evidencian que el rendimiento académico presenta una media de 45,00, lo cual corresponde a un nivel medio, esto indica que los estudiantes muestran un desempeño aceptable, pero aún no alcanzan un nivel óptimo de logro académico. De igual manera, las dimensiones de desempeño cognitivo, responsabilidad y compromiso escolar, organización y planificación, motivación académica y autoeficacia académica presentan una media de 9,00 cada una, ubicándose también en un nivel medio, esto significa que los estudiantes comprenden

RESULTADOS

En esta sección se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico de las variables Rendimiento Académico y Hábitos de Estudio, así como de sus respectivas dimensiones, para ello, se emplearon medidas descriptivas como media, mediana y desviación estándar, las cuales permiten identificar el nivel de desempeño académico y la presencia de prácticas de estudio en los estudiantes, posteriormente, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson con el propósito de determinar la relación existente entre ambas variables. Los resultados permiten no solo describir el comportamiento de cada dimensión, sino también comprender cómo los hábitos de estudio influyen en el logro académico de los estudiantes evaluados.

y aplican los contenidos, cumplen con tareas, se organizan, se motivan y confían en sus capacidades de manera moderada, pero sin consolidarse como habilidades sólidas. La desviación estándar cercana a 4,00 en las dimensiones y 19,887 en el puntaje total indica que existe variabilidad entre los estudiantes, es decir, algunos alcanzan niveles más altos y otros se encuentran por debajo, por lo que sería necesario implementar estrategias diferenciadas y acompañamiento pedagógico para fortalecer estas competencias académicas.

Tabla 2*Estadísticas de los Hábitos de Estudio y sus Dimensiones.*

Estadístico	Hábitos de Estudio	¿Cómo estudias?	¿Cómo haces tus tareas?	¿Cómo preparas tus exámenes?	¿Cómo escuchas las clases?	¿Qué acompaña tus momentos de estudio?
Media	27,23	6,11	4,63	5,64	6,17	4,18
Mediana	27,00	6,00	5,00	6,00	6,00	4,00
Desv. Desviación	19,597	4,580	3,401	4,175	4,583	3,143

Los resultados muestran que el puntaje total promedio de hábitos de estudio (27,23) se ubica en la categoría Tendencia Positiva, lo que significa que los estudiantes poseen ciertos hábitos de estudio, pero estos aún no son constantes ni plenamente consolidados. En las dimensiones “¿Cómo estudias?” (6,11), “¿Cómo preparas tus exámenes?” (5,64) y “¿Cómo escuchas las clases?” (6,17) también se presenta una Tendencia Positiva, indicando que los estudiantes muestran disposición para aprender, emplean algunas estrategias de

estudio y mantienen atención durante las clases. Sin embargo, se observan dificultades en “¿Cómo haces tus tareas?” (4,63) y “¿Qué acompaña tus momentos de estudio?” (4,18), clasificadas como Tendencia Negativa (-), lo cual evidencia poca organización en la realización de tareas y la presencia de distractores durante el estudio, como el uso del celular o la música, esto resalta la necesidad de fortalecer la responsabilidad académica y la autorregulación para mejorar la calidad del aprendizaje.

Tabla 3*Correlación entre Variables*

Variables		Rendimiento Académico
Hábitos de Estudio	Correlación de Pearson	,891**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	213

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La correlación de Pearson obtenida entre los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico es de 0,891, lo que indica una correlación positiva muy alta entre ambas variables. Esto significa que, a medida que los estudiantes desarrollan y fortalecen sus hábitos de estudio, su rendimiento académico tiende a mejorar de manera significativa, además, el valor de significancia ($p = 0,000$) es menor a 0,01, por lo que la relación es estadísticamente significativa, lo que confirma que esta

asociación no ocurre por azar. Con una muestra de 213 participantes, los resultados muestran evidencia sólida de que la organización, la constancia, la planificación y la responsabilidad en las actividades académicas influyen directamente en el desempeño escolar, en términos prácticos, estudiantes con mejores estrategias y disciplina de estudio presentan calificaciones más altas y mayor logro académico.

Tabla 4
Correlación entre Dimensiones

Dimensión		¿Cómo estudias?	¿Cómo haces tus tareas?	Cómo preparas tus exámenes?	¿Cómo escuchas las clases?	¿Qué acompaña tus momentos de estudio?
Desempeño cognitivo	Correlación de Pearson	,846**	,854**	,869**	,870**	,844**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Responsabilidad y compromiso escolar	Correlación de Pearson	,830**	,841**	,846**	,851**	,833**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Organización y planificación	Correlación de Pearson	,858**	,863**	,870**	,881**	,850**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Motivación académica	Correlación de Pearson	,825**	,848**	,847**	,851**	,827**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Autoeficacia académica	Correlación de Pearson	,793**	,817**	,825**	,812**	,799**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados de la correlación entre dimensiones muestran valores consistentemente altos y significativos entre los componentes de los Hábitos de Estudio y las dimensiones del Rendimiento Académico, con coeficientes de Pearson que oscilan entre ,793 y ,881, esto indica una relación positiva muy fuerte: a medida que los estudiantes mejoran la forma en que estudian, realizan tareas, preparan exámenes, escuchan en clase y gestionan su ambiente de estudio, también se incrementan sus niveles de desempeño cognitivo, responsabilidad escolar, organización, motivación y autoeficacia académica. El valor de significancia ($p = 0,000$) confirma que estas relaciones son estadísticamente significativas al nivel 0,01, por lo que no se deben al azar, cabe destacar la correlación más elevada entre Organización y planificación y ¿Cómo escuchas las clases? ($r = ,881$), lo que evidencia que los estudiantes con mayor capacidad para organizar su tiempo y actividades tienden a aprovechar mejor el proceso de enseñanza durante la clase. En conjunto, los resultados reflejan que el

desarrollo de hábitos de estudio sólidos influye directamente en el rendimiento académico, reforzando la importancia de promover estrategias de autorregulación, responsabilidad y planificación en el entorno escolar.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran una correlación positiva muy alta entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico ($r = 0,891$; $p = 0,000$), lo cual indica que el fortalecimiento de prácticas como la organización del tiempo, la preparación para exámenes, la responsabilidad en tareas y la atención en clase se relaciona de manera directa con mejores niveles de logro académico. No obstante, tanto el rendimiento académico como los hábitos de estudio se ubicaron en niveles medios, lo que refleja que, si bien los estudiantes poseen ciertas habilidades y disposición para aprender, estas aún no se encuentran completamente consolidadas. La variabilidad observada (Desv. Est. = 19,887 en rendimiento

académico; 19,597 en hábitos de estudio) sugiere diferencias significativas entre estudiantes, lo cual enfatiza la necesidad de estrategias pedagógicas diferenciadas y acompañamiento continuo.

Estos resultados son coherentes con los hallazgos de Adinna y Onyeka (2024), quienes encontraron una correlación positiva y significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico ($r = 0,811$; $p = 0,007$), reforzando la idea de que mejores estrategias de estudio conducen a un desempeño escolar más alto. Asimismo, se comparan con el estudio de Islam (2021), en el cual se reportó una relación significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico ($r = .268$; $p < .01$), así como entre autoestima y rendimiento ($r = .291$; $p < .01$). Islam también identificó diferencias por género, encontrando que las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en hábitos de estudio ($t = 5.90$; $p < .01$), autoestima ($t = 7.15$; $p < .01$) y rendimiento académico ($t = 8.06$; $p < .01$), lo cual sugiere que la motivación intrínseca y la disciplina pueden variar entre grupos, aspecto que podría explorarse en investigaciones posteriores dentro del presente contexto.

De forma complementaria, los resultados guardan relación con los hallazgos de Dimal y Salva (2025), quienes reportaron que los estudiantes practican sus hábitos de estudio con frecuencia (media = 4.07/5), con la dimensión de cumplimiento de tareas obteniendo la puntuación más alta (media = 4.21). Sin embargo, también encontraron que la gestión del tiempo y el establecimiento de metas se presentan como áreas débiles, coincidiendo con las dimensiones menos desarrolladas en este estudio (“¿Cómo haces tus tareas?” media = 4,63 y “¿Qué acompaña tus momentos de estudio?” media = 4,18). No obstante, la correlación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en dicho estudio fue baja ($r = .144$; $p < .01$), lo cual sugiere que los hábitos contribuyen al logro académico, pero su impacto puede variar según la estructura educativa y el nivel de apoyo institucional.

Por otro lado, el estudio de Ostaíza Chávez y Loor Salmon (2024), no encontró una relación significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico, pese a que identificaron dificultades marcadas en técnicas de estudio (25,76%), planificación (22,73%) y toma de apuntes (21,21%). Esta diferencia respecto a la correlación alta encontrada en nuestro estudio puede atribuirse a factores contextuales como la falta de supervisión familiar, escasas estrategias docentes o condiciones socioeducativas heterogéneas. Por lo tanto, los resultados permiten concluir que el fortalecimiento de los hábitos de estudio constituye una vía efectiva para mejorar el rendimiento académico, siempre que vaya acompañado de orientación sistemática, prácticas de autorregulación y un entorno escolar que favorezca la constancia, el compromiso y la motivación hacia el aprendizaje.

CONCLUSIÓN

La relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato demuestra que el proceso de aprendizaje no depende únicamente de la capacidad intelectual del estudiante, sino también de las estrategias, la constancia y la disciplina que aplica en sus actividades escolares. Los hallazgos obtenidos reflejan que cuando los estudiantes organizan adecuadamente su tiempo, preparan sus tareas con responsabilidad, adoptan técnicas de comprensión y atención en clase, y mantienen una motivación académica activa, su desempeño escolar tiende a mejorar de manera notable, por tanto, los hábitos de estudio actúan como un puente entre la intención de aprender y la materialización del logro académico.

Asimismo, los resultados revelan que, aunque los estudiantes presentan hábitos de estudio y niveles de rendimiento académico en rangos medios, aún existen áreas que requieren fortalecimiento, especialmente en la realización de tareas y en la gestión de distractores durante los momentos de estudio, estas dificultades evidencian la necesidad de desarrollar procesos de acompañamiento y orientación continua que permitan a los

estudiantes adquirir mayor autonomía y capacidad de autorregulación. El aprendizaje significativo no se construye de manera espontánea, sino a partir de prácticas constantes que promuevan la concentración, la responsabilidad y la reflexión sobre los propios procesos de estudio.

De manera complementaria, la relación positiva muy alta entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico refuerza la importancia de que las instituciones educativas promuevan ambientes y metodologías que estimulen la participación activa del estudiante en su proceso formativo. La implementación de tutorías, programas de orientación educativa y estrategias pedagógicas diversificadas puede contribuir a fortalecer estas competencias, del mismo modo, el rol de la familia y del docente es determinante, pues ambos actúan como guías que modelan actitudes, motivaciones y compromisos hacia el aprendizaje.

Por lo tanto, se concluye que el fortalecimiento de los hábitos de estudio constituye un elemento clave para el éxito académico en el nivel de bachillerato y para el desarrollo de competencias esenciales que serán útiles en la educación superior y en la vida profesional. Promover la planificación, la organización, la autorreflexión y la constancia no solo mejora el rendimiento escolar, sino que también favorece la formación integral del estudiante como sujeto autónomo, crítico y capaz de enfrentar los retos del entorno, por ello, resulta necesario continuar investigando y diseñando estrategias educativas que permitan desarrollar hábitos de estudio eficientes y sostenibles en el tiempo.

REERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adinna, P., & Onyeka, A. (2024). *Study habits as correlate of academic achievement among secondary school students in Anambra State*. International Journal of Humanities and Social Science Invention (IJHSSI), 13(4), 93–101. <https://doi.org/10.35629/7722-130493101>
- Aliaga, E. G., Torre, A. T., Huaman, M. F., & Santillan, E. A. (2021). Rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de educación superior. *Revista Conrado*, 17(81), 17–27. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1860>
- Aveiga, R. B., Zambrano, L. V., López, D. T., & Reyna, M. C. (2024). Los hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico del idioma inglés. *Polo del Conocimiento*, 9(8), 1260–1276. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i8.7754>
- Chango, M. N., Coque, C. A., Flores, Á. M., & Escobar, G. H. (2025). Hábitos de estudio y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de básica media. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 1594–1604. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.16996
- Chávez, M. O., & Salmon, L. L. (2024). Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico. *ULEAM Bahía Magazine*, 5(9), 62–68. <https://doi.org/10.56124/ubm.v5i9.009>
- Chica, L. F., Muñoz, D. M., & Hernández, R. G. (2025). Influencia de la familia en el rendimiento académico de los alumnos del bachillerato: Un análisis sistemático. *MQRInvestigar*, 9(1), 1–17. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e182>
- Cuenca, D. R., Tene, D. T., Vélez, G. T., & Jiménez, J. V. (2025). Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Prosperus*, 2(2), 345–360. <https://doi.org/10.63535/psre0651>
- Dimal, R., & Salva, R. (2025). Study habits and academic performance: Basis for the optimization of guidance and counseling programs. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 3(9), 234–241. <https://doi.org/10.69569/jip.2025.547>
- Escalona, F. L., Garduño, R. G., & Navarro, P. C. (2024). Los hábitos de estudio en educación media superior antes y después del COVID-19. *Diálogos sobre Educación*, 31(15), 1–16. <https://doi.org/10.32870/dse.v0i31.1474>
- Fernández, J. D., & Peralta, K. R. (2021). Técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Journal of Science and Research*, 6(4), 11–31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5803712>
- Islam, N. (2021). Study habits, self-esteem, and academic achievement among public and private secondary school students in

- Bangladesh. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(3), 39–50.
<https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.3.214>
- Manrique, E. S. (2020). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel. *Ciencia y Desarrollo*, 23(2), 1–8.
<https://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/article/view/2093/0>
- Mármol, M. P., Cuberos, R. C., Sánchez, M. C., & Vengoechea, M. G. (2023). Relación entre rendimiento académico, factores psicosociales y hábitos saludables en alumnos de Educación Secundaria. *Aula Abierta*, 52(3), 281–288.
<https://doi.org/10.17811/rifie.52.3.2023.281-288>
- Murillo, N. A. (2024). Factores asociados al rendimiento académico en educación. *Revista de Psicología y Educación*, 19(2), 73–85.
<https://doi.org/10.23923/rpye2024.02.252>
- Neira, G. B., & Berrezueta, L. C. (2022). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato en el cantón Sucúa - Ecuador. *Ciencia Digital*, 6(4), 97–115.
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v6i4.2338>
- Nina, B. C., & Ticona, A. F. (2021). Efectos de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de estudiantes de álgebra. *Revista Simón Rodríguez*, 1(2), 10–22.
<https://doi.org/10.62319/simonrodriguez.v1i2.5>
- Ocaña, M. C., Garces, M. T., & Vaca, M. R. (2023). Rendimiento académico en los estudiantes de EGB de la Unidad Educativa Riobamba antes y durante la pandemia COVID-19. *Tierra Infinita*, 1(9), 246–258.
<https://doi.org/10.32645/26028131.1255>
- Ostaíza, M., & Salmon, L. (2024). Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico. *Revista Científica Multidisciplinaria ULEAM Bahía Magazine (UBM)*, 5(9), 62–68.
<https://doi.org/10.56124/ubm.v5i9.009>
- Pilalumbo, S. P., Ases, M. M., Salto, S. H., & Fiallos, D. M. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1), 187–198.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271>
- Pulido, I. P., Aceves, A. T., & Betancourt, M. D. (2021). Rendimiento académico y clima escolar en bachillerato. *Innovación Educativa*, 21(86), 11–26.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v21n86/1665-2673-ie-21-86-11.pdf>
- Salcido, S. N., Reyes, J. L., Sanchez, O. G., & Bejarano, I. O. (2024). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Educación e Impacto Tecnológico*, 107–131.
<https://doi.org/10.61728/AE24003216>
- Soto, A. M., & Cervantes, C. E. (2023). Rendimiento escolar en estudiantes de bachillerato durante el confinamiento por COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(5), 3242–3255.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7952
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: Factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431–445.
<https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Valencia, D. A., Ulcuguango, C. S., & Quiñonez, V. R. (2022). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de educación general básica en Ecuador. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 7(2), 388–399.
<https://doi.org/10.35381/r.k.v7i2.1955>
- Vargas, J. N. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. *Conrado*, 16(77), 354–363.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-354.pdf>
- Villagrán, A. C., Barrera, B. C., & Rosado, M. D. (2021). Rendimiento académico en función de los hábitos de estudio. *Revista de Educación*, 24(1), 547–569.
https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/5498

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Salas Coello, M. M., Mina Angulo, R. M., Proaño Hidalgo, J. V., Cruz Palma, K. L., Crespo Araujo, B. A., Brito Guadalupe, M. S., & Méndez Jarrín, J. L. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.