

DOI: <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v7i1>

## Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios; un estudio documental

*Study habits and their relationship with academic performance in university students; a documentary study*

*Hábitos de estudo e sua relação com o desempenho acadêmico em estudantes universitários; um estudo documental*

Carmita Marcela Carrillo Vargas <sup>I</sup>

[cmcarrillo@espe.edu.ec](mailto:cmcarrillo@espe.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-2465-3340>

Manuel Francisco Bravo Bastidas <sup>II</sup>

[mfbravo@espe.edu.ec](mailto:mfbravo@espe.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-4787-6846>

**Correspondencia:** [cmcarrillo@espe.edu.ec](mailto:cmcarrillo@espe.edu.ec)

\* **Recepción:** 22/05/2022 \* **Aceptación:** 12/06/2022 \* **Publicación:** 18/07/2022

1. Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sede Latacunga, Ecuador.
2. Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sede Latacunga, Ecuador.



## Resumen

Es evidente que los hábitos de estudio promueven el desarrollo cognitivo, mejorando la capacidad de aprender con menor dificultad los contenidos, y así mejorar el rendimiento académico. En este sentido se plantea la presente investigación; identificar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes universitarios; a partir de un estudio de revisión descriptiva documental; para lo cual se determinaron ciertas bases de datos como DOAJ, SCIELO, EBSCO, entre otras; en donde se realizó una búsqueda impecable de elementos teóricos que sustentan el manuscrito; para el efecto se establecieron criterios de inclusión y exclusión, con el propósito de realizar una selección exhaustiva de las investigaciones relacionadas con las variables y su unidad de análisis propuesta en el documento. Los resultados alcanzados producto de una discusión entre diferentes autores; coinciden que el hábito de la planificación, es necesario para la creación de un plan de estudios, reflejándose los resultados positivos en el momento de realizar las tareas y actividades académicas; de igual manera la alimentación y las horas de sueño necesarias se relacionan con la salud física y salud psicológica de los estudiantes. La conclusión se menciona, que existe en un criterio compartido; al afirmar que existe una relación directa proporcional entre los estudiantes universitarios que no adoptan hábitos de estudio con niveles negativos de rendimiento académico.

**Palabras Claves:** Hábitos de Estudio; Rendimiento Académico; Educación; Estudiantes; Contenidos.

## Abstract

It is evident that study habits promote cognitive development, improving the ability to learn content with less difficulty, and thus improve academic performance. In this sense, the present investigation is proposed; identify the influence of study habits on academic performance in university students; from a documentary descriptive review study; for which certain databases such as DOAJ, SCIELO, EBSCO, among others, were determined; where an impeccable search of theoretical elements that support the manuscript was carried out; For this purpose, inclusion and exclusion criteria were established, with the purpose of carrying out an exhaustive selection of the investigations related to the variables and their unit of analysis proposed in the document. The results achieved as a result of a discussion between different authors; They agree that the habit of planning is necessary for the



creation of a study plan, reflecting the positive results at the time of carrying out the tasks and academic activities; In the same way, the diet and the necessary hours of sleep are related to the physical and psychological health of the students. The conclusion is mentioned, which exists in a shared criterion; by stating that there is a direct proportional relationship between university students who do not adopt study habits with negative levels of academic performance.

**Key Words:** Study habits; Academic performance; Education; Students; Contents.

## Resumo

Fica evidente que os hábitos de estudo promovem o desenvolvimento cognitivo, melhorando a capacidade de aprender o conteúdo com menor dificuldade e, assim, melhorar o desempenho acadêmico. Nesse sentido, propõe-se a presente investigação; identificar a influência dos hábitos de estudo no desempenho acadêmico de estudantes universitários; a partir de um estudo documental de revisão descritiva; para as quais determinadas bases de dados foram determinadas como DOAJ, SCIELO, EBSCO, entre outras; onde foi realizada uma busca impecável dos elementos teóricos que sustentam o manuscrito; Para tanto, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão, com o objetivo de realizar uma seleção exaustiva das investigações relacionadas às variáveis e sua unidade de análise proposta no documento. Os resultados alcançados como resultado de uma discussão entre diferentes autores; Concordam que o hábito do planejamento é necessário para a elaboração de um plano de estudos, refletindo os resultados positivos no momento da realização das tarefas e atividades acadêmicas; Da mesma forma, a alimentação e as horas de sono necessárias estão relacionadas à saúde física e psicológica dos alunos. A conclusão é mencionada, que existe em um critério compartilhado; ao afirmar que existe uma relação direta e proporcional entre universitários que não adotam hábitos de estudo com níveis negativos de desempenho acadêmico.

**Palavras-chave:** Hábitos de estudo; Rendimento acadêmico; Educação; Alunos; Conteúdo.

## Introducción

La sociedad ecuatoriana requiere de profesionales que hayan desarrollado competencias necesarias para asumir los retos que el entorno educativo y laboral lo exige. En este sentido los

hábitos de estudio se han constituido en factores determinantes para alcanzar resultados académicos; “la definición, apropiación y puesta en acción de un método de estudio por parte de un estudiante en su proceso de formación, requiere de la definición de hábitos de estudio que le permitan abordar su propio método de estudio” (Gonzales Aliaga et al., 2021, p. 1) en este contexto es necesario que el estudiante plantee una serie de hábitos de estudio, para enfrentar de manera adecuado su desempeño académico.

Es evidente que el estudiante de cualquier nivel educativo, en forma consiente e inconsciente utiliza métodos y estrategias, para asimilar el conocimiento, producto del proceso de enseñanza aprendizaje, dentro y fuera del aula. “Por ello el hábito de estudio son acciones rutinarias en la que la reiteración conductual en el tiempo va genera un mecanismo inconsciente que la hace más fácil y efectiva” .(Andrade-Valles et al., 2018, p. 2) por ello el estudiante planifica su espacio y tiempo, organizándose a través de la aplicación de técnicas y métodos adecuados que le permitan estudiar, adquirir y desarrollar competencias. Por lo tanto, es necesario afirmar que, para alcanzar resultados positivos en el rendimiento académico, no depende solamente de una inteligencia privilegiada; sino que hay que sumarle eficiencia de estos hábitos repetidos.

Sobre la base de estas ideas expuestas, uno de los problemas que se presentan, es el bajo rendimiento académico en los estudiantes, transformándose en un problema alarmante en el éxito del proceso educativo. En este sentido es necesario buscar las causas del por qué el estudiante no alcanza calificaciones satisfactorias, y es importante detectar el problema desde una perspectiva de carácter holística.

De esta manera no podemos señalar únicamente como culpables a los factores escolares (docente/estudiante, grupo de los alumnos, características del docente, tipo de unidad educativa) también adicionar otros elementos que afectan de manera directa al estudiante como los hábitos de estudio que no ha sido desarrollados por ellos en su debido momento; direccionando los estudiantes a otros intereses que en la actualidad están de moda y son de preferencia de los estudiantes, como videojuegos, redes sociales, economía, problemas intrafamiliares, bullying, entre otros. (García, 2019, p. 2)

Existe una realidad, sobre las principales causas de los altos índices del fracaso académico en educación superior, es el incorrecto desarrollo de los hábitos de estudio desde los primeros niveles



educativos. Esta problemática genera dificultades de aprendizaje. En la actualidad, las Instituciones de Educación Superior – IES, advierten sobre el tema que cada día adquiere mayor relevancia, planteando un nuevo paradigma, a través del desarrollo de conocimientos y herramientas necesarias para aprovechar la diversidad, la convergencia de culturas, la gran cantidad de información disponible y nuevos descubrimientos que aportan la ciencia y la tecnología; en este contexto es prioritario que el estudiante cuente con una variedad sólida de hábitos de estudio. (Mondragón Albarrán et al., 2017)

Otro limitante, presente en los procesos educativos, que el estudiante universitario evidencia, es la insuficiente aplicación de métodos de estudio; los estudiantes no los incorpora a sus hábitos de estudio, en esta tarea importante, la opinión y guía del profesor juega un papel preponderante; en virtud que los métodos de estudio no tienen una sola forma de aplicarse, no son rígidos, se presentan para el estudiante una forma de aprender haciendo más énfasis en los procesos mentales que debe aplicar. Sobre el asunto mencionar que los métodos de estudio, pretenden convertirse en el camino adecuado para llegar a un propósito académico, Es importante que el estudiante universitario conozca que existen diferentes métodos de estudio, los analice y pueda incorporarlos a sus hábitos. (Cruz & Quiñones, 2011)

A partir de la experiencia en la docencia en las IES, se observa que existe un porcentaje significativo de estudiantes que obtienen resultados académicos negativos; en virtud que no existen la cultura en adoptar hábitos de estudio requeridos para enfrentar con éxito a los nuevos desafíos que la universidad del siglo XXI está planteando; cómo por ejemplo: adoptar planeación y organización del trabajo académico, mayor dedicación al estudio, en la actualidad a partir de la utilización de las tecnologías de información y comunicación; se ha incrementado el trabajo autónomo en los estudiantes, también mencionar el desarrollo de la investigación educativa en el aula, incluir también a la investigación de campo y bibliográfica, entre otros. (Mondragón Albarrán et al., 2017)

Por lo tanto, los hábitos de estudio pueden mejorar el desempeño académico de los estudiantes en educación superior, se destacan algunos criterios como se detalla a continuación: la administración del tiempo, las habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la concentración; la

comprensión de lectura; los apuntes de clase; la redacción; el concepto de sí mismo; la motivación y voluntad; las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo. (Torres et al., 2009)

A partir de la problematización, se determina la importancia del presente manuscrito, en el sentido que los hábitos de estudio, son elementos determinantes en el proceso educativo; convirtiéndose en estrategias, que permiten tender puentes, hacia el logro académico; permitiendo de esta manera alcanzar entre otros beneficios, la autonomía para ejecutar el trabajo al máximo de sus potencialidades personales; competencia vital en los actuales momentos en donde la producción del conocimiento está fundamentado en el aprendizaje constructivo y significativo, alcanzando un desarrollo de su potencial.

El presente estudio, está dirigido al análisis de alternativas para los estudiantes, que promueven el desarrollo cognitivo, desarrollando competencias para aprender a aprender con menor dificultad nuevos contenidos, y así mejorar el rendimiento académico dentro y fuera del aula. Estas mejoras que el estudiante puede lograr a corto y mediano plazo, permitirán mayor seguridad en relación con sus capacidades cognitivas.

Por tanto, la presente investigación presenta su relevancia, desde su ámbito educativo, en donde es necesario no solo incluir en el proceso de adopción de hábitos de estudio, la enseñanza de estrategias y procedimientos de enseñar a pensar; también debe ir acompañado de valores como honestidad, el esfuerzo, la constancia, el orden y las destrezas relacionadas con el empleo de la agenda o la planificación mediante el establecimiento de un horario de trabajo, que debe ser cumplido por el estudiante. Esto permitirá no solo adquirir estrategias cognitivas, sino también meta cognitiva.

Para lo cual, se formula la pregunta interrogativa ¿De qué manera influye los hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes universitarios; a partir de un estudio documental? Planteado el problema investigativo, se procede a formular el objetivo de la investigación. Identificar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes universitarios; a partir de un estudio de revisión descriptiva documental.

## Metodología

Para el logro del objetivo establecido, se establecieron diferentes tipos de investigación desde la perspectiva documental, para ello se desarrolló un manuscrito de con características descriptivas de revisión sistemática, a partir de artículos científicos publicados en revista indexadas en bases de datos de nivel regional, como EBSCO, SCIELO, DOAJ, entre otras de interés. El proceso de selección de las fuentes documentales, se realizó a partir de un estricto proceso de selección de artículos, utilizando criterio de inclusión y exclusión; como la fecha de publicación de los artículos a partir del 2012 hasta la actualidad, las investigaciones seleccionadas debían ser nacionales e internacionales, también los artículos deben haber sido publicado en revista indexadas, otro criterio de inclusión, que deben ser artículos publicados en idioma español.

Importante mencionar, que la investigación se desarrolló a través de revisiones sistemáticas; diseño que tiene como propósito, examinar el contenido bibliográfico sobre información relacionada de los constructos teóricos mencionados en el tema propuesto; para luego situarla en una perspectiva, en donde se analizó y luego se sintetizó la información encontrada a partir de una búsqueda exhaustiva y rigurosa; a través de la utilización de términos o palabras claves, como hábitos de estudio y rendimiento académico.(Domínguez, 2015)

La revisión documental aportó en la construcción de los antecedentes del estudio y además fue la base para fundamentación teórica de las variables propuesta en el estudio, como son los hábitos de estudio, el rendimiento académico y su unidad de análisis educación superior, esta estrategia investigativa permitió dar cumplimiento al objetivo propuesto en la investigación. Con el propósito de optimizar los recursos, se utilizó el gestor bibliográfico Zotero, aplicación tecnológica que apoyó en la organización bibliográfica estableciéndose de esta manera como una moderna técnica de fichaje de manera digital.(Reyes et al., 2020)

### **Bases teóricas**

Con la finalidad de encontrar validez teórica en el presente estudio, se procede a buscar los sustentos teóricos relacionados con la unidad de análisis, en este caso las variables: hábitos de estudio y rendimiento académico, a partir de los cuales se realizó una extensa y profunda búsqueda documental en principales bases de datos, partiendo de ciertos criterios de inclusión como la fecha

de publicación, que contengan las variables presenten en el estudio, que sean estudios nacionales e internacionales.

(Cara Rodríguez et al., 2021) Presentan la investigación; hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. Existe problemas relacionados al estrés académico, prácticas, horario de clase y estudio, suelen ser poco saludables, por tanto, pueden influir negativamente en el rendimiento académico. Los métodos utilizados a partir de un estudio observacional descriptivo de tipo transversal realizado en el momento del examen a 488 estudiantes de los cuatro cursos del grado en enfermería de una Universidad al sur de España. Los instrumentos empleados fueron: un cuestionario con datos sociodemográficos y otro cuestionario de hábitos de estilo de vida. Resultados: El 53,30 % de la muestra realizaba ejercicio físico de forma regular, siendo similar en los cuatro cursos evaluados para los hombres mientras que en las mujeres aumentó de 31,11 % en 1º a 61,26 % en 4º curso. Conclusiones: Las horas de sueño dormidas, sobre todo la semana previa al examen se relacionan con mayor rendimiento académico. Nuestros resultados sugieren que los estilos de vida menos saludables conllevan a peor rendimiento académico.

En este orden de ideas (González, 2019) presenta la investigación analizar la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes trabajadores activos de Maestría en Docencia Universitaria, a fin de concientizar la importancia de fortalecer dichos hábitos, obteniendo mejores resultados tanto a nivel académico como personal. En cuanto a la metodología, se sustentó en un estudio mixto, apoyándose en una investigación correlacional. Se obtuvieron los datos por medio del cuestionario de hábitos de estudio aplicado a la totalidad de los estudiantes y se concluye con las entrevistas a profundidad a estudiantes y catedráticos de dicha maestría. La población fue constituida por 90 estudiantes inscritos en el año 2018 y 3 catedráticos. El tipo de muestreo fue por conveniencia, siendo la totalidad de estudiantes; en cuánto al rendimiento académico se consideró el promedio de notas que obtuvieron al final del semestre. Se identifica que la población si percibe poseer hábitos de estudio entre los cuales se destaca; planificación de estudios, reflejándose en el momento de realizar las tareas y actividades académicas.

De la misma manera (Gonzales Aliaga et al., 2021) proponen la investigación rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de educación superior. caso de estudio: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, para ello, la investigación fue diseñada a partir de un enfoque

cuantitativo no experimental, del tipo descriptivo-correlacional y la recolección de los datos estuvo supeditada a la realización de una encuesta aplicada a un total de 136 alumnos. Para determinar el grado de correlación de las variables se utilizó el modelo estadístico de la prueba de Pearson, donde como principal resultado se obtiene que existe una relación positiva entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes, se recomienda la realización de inventarios y constructos de hábitos, destrezas y actitudes de estudio, en favor de determinar si rivalizan con pruebas estandarizadas y calificaciones anteriores como un indicador o predictor de rendimiento, lo que proporcionaría una validez incremental sustancial en la predicción del rendimiento académico de los estudiantes.

(Domínguez González et al., 2019) presentan un estudio relacionado con el desempeño académico, y su relación con calidad de vida y hábitos saludables. El estudiante de medicina enfrenta, en muchas ocasiones, entornos de vida y condiciones de aprendizaje poco favorables. El objetivo: evaluar el desempeño académico de los aspirantes a estudiar medicina en relación con la autopercepción de la calidad de vida y los hábitos saludables. Métodos: se realizó un estudio transversal, observacional y analítico, se aplicó una encuesta sociodemográfica y la encuesta WHOQOL-Bref a una muestra de estudiantes del curso propedéutico de Medicina. Resultados: Se encontraron diferencias entre los alumnos que aprobaron y no aprobaron el curso propedéutico en autopercepción de Calidad de Vida ( $p = 0,01$ ), y los dominios de Salud Física ( $p = 0,04$ ), Salud Psicológica ( $p = 0,02$ ) y Ambiente ( $p = 0,003$ ). También entre los alumnos que desayunaban y los que omitían el desayuno en Autopercepción de Calidad de Vida ( $p = 0,012$ ), Autopercepción de Salud Física ( $p = 0,009$ ), y los dominios Salud Psicológica ( $p = 0,009$ ) y Ambiente ( $p = 0,024$ ). Conclusiones: Los altos puntajes en la prueba WHOQOL-Bref se correlacionan con el elevado desempeño académico; además, el hábito de omitir el desayuno conlleva a un bajo rendimiento escolar y una menor calidad de vida en los discentes.

De la misma manera (Cruz & Quiñones, 2011) presentan el artículo científico hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería Poza Rica-Tuxpan, a fin de proponer alternativas que permitan el incremento del rendimiento académico y personal del estudiante. El

tipo y diseño de investigación fue descriptivo y correlacional. La población se constituyó por 397 estudiantes, se aplicó el inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn y el rendimiento académico se consideró como el promedio que obtuvieron en el semestre anterior. Como resultados se obtuvo que el 85% de estudiantes posean hábitos de estudio regulares y en el 15% son deficientes. Respecto al rendimiento académico en el 23% es excelente, en el 62% es de bueno a regular y solo en el 15% su promedio es bajo. Al correlacionar los hábitos de estudio con el rendimiento académico se observa correlación significativa entre ellos, por tanto, se acepta la hipótesis de investigación correlacional y se rechaza la hipótesis nula. Estos resultados llevan a la reflexión de diseñar una estrategia metodológica para trabajar los hábitos de estudio desde el ingreso del estudiante a la universidad en aras de mejorar el rendimiento académico.

Una vez identificado el estado del arte de la investigación se procede a fundamentar desde el ámbito teórico, las variables propuestas en el estudio.

**Rendimiento académico** “es la capacidad que tiene un estudiante para la consecución de los objetivos del currículum académico, de acuerdo con los niveles establecidos por el sistema educativo donde se encuentran asociados algunos factores relacionados con el alumno” (Ramírez et al, 2016,) citado en (Gaviláñez & Hidalgo, 2021, p.16)

En este contexto, “el rendimiento académico es la capacidad y proceso pedagógico que tiene el estudiante para rendir un examen, una tarea o una actividad, es decir, es una evaluación que se da a través del año lectivo y obtener calificaciones excelentes este rendimiento académico se vincula de manera directa con los hábitos de estudio”(Pérez & Gardey, 2016), citado en (Díaz & Ramos, 2021, p.9)

**Los hábitos de estudio** “son distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de aquellas conductas que practican como realizar apuntes en clase, utilizar libros de texto, guías entregadas por el profesor, páginas de Internet para incorporar saberes a su estructura cognitiva y así alcanzar una meta propuesta por el mismo” (Barco Calle, 2017) citado en (Gaviláñez & Hidalgo, 2021, p. 15)

Al respecto El hábito de estudio es una acción rutinaria en la que la reiteración conductual en el tiempo genera un mecanismo inconsciente que la hace más fácil y efectiva. De esta manera el estudiante planifica su tiempo y se organiza mediante la aplicación de técnicas y métodos concretos para estudiar y adquirir habilidades. (Gonzales Aliaga et al., 2021)

## Discusión de resultados

De acuerdo con la estructura del manuscrito, es oportuno presentar a partir de una discusión exhaustiva de los principales hallazgos encontrados en el estado de arte, a continuación, detallo:

(Cara Rodríguez et al., 2021) afirman que existe problemas relacionados al estrés académico, prácticas, horario de clase y estudio, suelen ser poco saludables, por tanto, pueden influir negativamente en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de Universidades del sur de España. Los autores concluyen que es importante las horas de sueño dormidas, sobre todo la semana previa al examen se relacionan con mayor rendimiento académico y además mencionan que existe una relación directa proporcional entre los estilos de vida menos saludables con niveles negativos de rendimiento académico. Al tenor de estas ideas (Domínguez González et al., 2019) encuentra hallazgos a partir de diseños transversales y observacional, aplicados a estudiantes de medicina, se encontraron resultados que relacionan los hábitos de estudio con la salud física y salud psicológica; debido a posibles efectos de omitir el desayuno y de omitir horas de sueño necesarias; situaciones que conllevan a un bajo rendimiento escolar y una menor calidad de vida en los discentes; estudio que coincide de manera parcial con (Cara Rodríguez et al., 2021).

En esta línea de resultados (Gonzales Aliaga et al., 2021) a partir de un paradigma cuantitativo no experimental, del tipo descriptivo-correlacional aplicada estudiantes de la Universidad de San Marcos – Perú; resultado que concuerda (Cara Rodríguez et al., 2021) al manifestar que existe una relación positiva entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes, recomendando desarrollar hábitos para la realización de inventarios y constructos de hábitos, destrezas y actitudes de estudio; que favorecen de manera positiva proporcionando una validez incremental sustancial en la predicción del rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

De la misma manera (González, 2019) a fin de concientizar la importancia de fortalecer dichos hábitos, para mejorar los resultados tanto a nivel académico como personal. A partir de un estudio mixto, apoyado en una investigación correlacional, a estudiantes universitarios de posgrado que trabajan identifica que la población objeto de estudio si percibe poseer hábitos de estudio, entre los cuales se destacan el más importante que les permite alcanzar un rendimiento académico aceptable,

como; el hábito de la planificación, a través de la creación de un plan de estudios, reflejándose los resultados positivos en el momento de realizar las tareas y actividades académicas, a pesar de poseer un limitado tiempo por su ocupaciones profesionales y académicas de los estudiantes.

De la misma manera (Cruz & Quiñones, 2011) a partir de diseños y tipo de investigación descriptivos y correlacionales, dirigido a estudiantes de enfermería de universidades de México. Se evidencia que el 85% de estudiantes desarrollan o posean hábitos de estudio regulares y apenas el 15% son deficientes en la aplicación de hábitos de estudio. Respecto al rendimiento académico en el 23% es excelente, en el 62% es de bueno a regular y solo en el 15% su promedio es bajo. Concluyendo que los hábitos de estudio inciden directamente proporcional con el rendimiento académico, coincidiendo con (Gonzales Aliaga et al., 2021) y (Cara Rodríguez et al., 2021).

### **Consideraciones finales:**

De acuerdo al objetivo de la investigación planteado en apartados anteriores; identificar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes universitarios; se anuncian las siguientes consideraciones a manera de conclusiones:

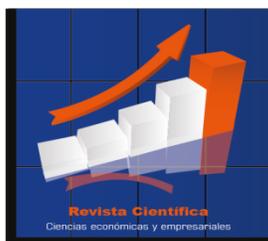
Concurren en un criterio compartido las investigaciones revisadas al afirmar que existe una relación directa proporcional entre los estudiantes universitarios que no adoptan hábitos de estudio con niveles negativos de rendimiento académico.

Es oportuno resaltar que uno de los hábitos más importante que influye en el rendimiento académico es el hábito de la planificación, a través de la creación de un plan de estudios, reflejándose los resultados positivos en el momento de realizar las tareas y actividades académicas. Asimismo, es oportuno citar que los hábitos de estudio se relacionan con la salud física y salud psicológica; es importante que los docentes utilicen las horas de sueño necesarias y de igual manera no se puede omitir el desayuno; situaciones que pueden conllevar a un bajo rendimiento escolar y una menor calidad de vida en los discentes

### **Referencias**

1. Andrade-Valles, I., Facio-Arciniega, S., Quiroz -Guerra, A., Alemán-de la Torre, L., Flores-Ramírez, M., Rosales-González, M., Andrade-Valles, I., Facio-Arciniega, S., Quiroz -Guerra, A., Alemán-de la Torre, L., Flores-Ramírez, M., & Rosales-González, M. (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enfermería universitaria*, 15(4), 342-351. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.533>
2. Cara Rodríguez, R., Cara Rodríguez, M., Gálvez Rodríguez, M. del M., Martínez Pérez, C., Rodríguez López, C. M., Cara Rodríguez, R., Cara Rodríguez, M.,
3. Gálvez Rodríguez, M. del M., Martínez Pérez, C., & Rodríguez López, C. M. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-03192021000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192021000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
4. Cruz, F., & Quiñones, A. (2011). Hábitos De Estudio Y Rendimiento Académico En Enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación»*, 11(3), 1-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44722178008>
5. Díaz, J., & Ramos, E. (2021). Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes del Séptimo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Picaihua”, del Cantón Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/33891>
6. Domínguez González, A. D., Valdivia Gómez, G. G., Linares Rivera, E., Domínguez González, A. D., Valdivia Gómez, G. G., & Linares Rivera, E. (2019). Desempeño académico, y su relación con calidad de vida y hábitos saludables. *Educación Médica Superior*, 33(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21412019000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21412019000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
7. Domínguez, J. (2015). *Manual de Metodología de la Investigación Científica*. (Tercera). Graficareal. [https://evidencia.com/wp-content/uploads/2016/01/Manual\\_metodologia\\_investigacion\\_evidencia.pdf](https://evidencia.com/wp-content/uploads/2016/01/Manual_metodologia_investigacion_evidencia.pdf)

8. García, Z. G. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Boletín Redipe*, 8(10), 75-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
9. Gavilánez, W., & Hidalgo, V. (2021). Hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo de bachillerato paralelo “A” de la Unidad Educativa San Alfonso [PRegrado, Carrera de Psicopedagogía]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/33897>
10. Gonzales Aliaga, E. H., Tafur de la Torre, A. M., Figueroa Huaman, M. G., Ames Santillan, E. L., Gonzales Aliaga, E. H., Tafur de la Torre, A. M., Figueroa Huaman, M. G., & Ames Santillan, E. L. (2021). Rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de educación superior. Caso de estudio: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Conrado*, 17(81), 17-27. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1990-86442021000400017&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442021000400017&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
11. González, R. M. (2019). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista guatemalteca de educación superior*, 2(1), 22-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8316435>
12. Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., & Bobadilla Beltrán, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
13. Reyes, J., Cárdenas, M., & Aguirre, R. (2020). LOS GESTORES BIBLIOGRÁFICOS. UNA HERRAMIENTA DE APOYO AL PROCESO INVESTIGATIVO EN LOS ESTUDIANTES DE AGRONOMÍA. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 5. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n1/2218-3620-rus-12-01-232.pdf>
14. Torres, M. R., Tolosa, I., Urrea, M. del C., & Monsalve, A. M. (2009). Hábitos De Estudio Vs. Fracaso Académico. *Revista Educación*, 33(2), 15-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058002>



©2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).