

HÁBITOS DE ESTUDIOS COMO ESTRATEGIA PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA

Study habits as a strategy to facilitate learning for secondary school students

Gloria Dávila Rodríguez

Autor independiente

gloria81251@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-5794-5782>

Cómo Citar: Dávila, G. (2025). Hábitos de estudios como estrategia para facilitar el aprendizaje de los estudiantes de educación media. *Momboy* (25), 423-433. <https://doi.org/10.70219/mby-252025-412>

RESUMEN

Los hábitos de estudio se perciben como todos aquellos actos que a través de la práctica de actividades constantes permiten mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes; por ello, se consideran rutinas o pautas consistentes que favorecen la adquisición de las competencias con miras a lograr una educación conforme a las pautas establecidas. En consecuencia, favorecen el trabajo intelectual con el fin de capacitarlos hacia una profunda asimilación, transformación y creación, aspectos inherentes al proceso educativo. Bajo estas consideraciones, el propósito del presente artículo es analizar los elementos que concretan los hábitos de estudio como estrategia fundamental para la adquisición de los aprendizajes en los estudiantes de educación media. Metodológicamente, se asume un estudio de tipo documental con diseño bibliográfico a fin de realizar las consultas y la recolección de información en torno a la temática en función de examinar los fundamentos que permitieron su análisis. Los resultados alcanzados destacan que los hábitos de estudio contrarrestan las diversas situaciones que impiden el logro de los aprendizajes significativos porque son flexibles, adaptables y aplicables de acuerdo con la realidad de cada estudiante. Se concluye que su aplicación conlleva a precisar aspectos como el horario de estudio y el lugar en donde se realizará en procura de favorecer la concentración mental para lograr el proceso cognitivo y los procedimientos necesarios para tal fin, pero, sobre todo, impedir la deficiente organización de las actividades que atentan contra el proceso escolar. Por tanto, se enfatiza la necesidad de promoverlos en los estudiantes, pues garantizan la concentración y el rendimiento académico.

Recibido	Revisado	Aceptado
17/07/2025	07/09/2025	28/11/2025



Palabras clave: Hábitos de estudios, estrategia, aprendizaje, estudiantes, educación media.

ABSTRACT

Study habits are perceived as all those actions that, through the constant practice of activities, allow for improved learning and academic performance in students. Therefore, they are considered consistent routines or guidelines that promote the acquisition of skills aimed at achieving an education in accordance with established standards. Consequently, they foster intellectual work in order to empower students toward profound assimilation, transformation, and creation, aspects inherent to the educational process. Based on these considerations, the purpose of this article is to analyze the elements that define study habits as a fundamental strategy for learning acquisition in secondary school students. Methodologically, a documentary study with a bibliographic design is undertaken to conduct inquiries and gather information on the topic and examine the foundations that allowed for its analysis. The results achieved highlight that study habits counteract the various situations that impede the achievement of meaningful learning because they are flexible, adaptable, and applicable according to each student's situation. It is concluded that its application requires specifying aspects such as study time and location, in order to promote mental concentration to achieve the cognitive process and the procedures necessary for this purpose, but above all, to prevent the poor organization of activities that undermine the academic process. Therefore, the need to promote these practices in students is emphasized, as they ensure concentration and academic performance.

Keywords: Study habits, strategy, learning, students, secondary education.

Introducción

Los hábitos de estudios se conciben como el conjunto de prácticas y rutinas realizadas diariamente para desarrollar de forma consistente en la capacidad de adquirir conocimientos y alcanzar un desempeño académico que permita un aprendizaje significativo y ajustar el accionar del estudiante conforme a las pautas y directrices establecidas por el docente. En ese sentido, se asocian con la planificación del tiempo, la disposición y ordenación del lugar en donde se estudiará, así como la constancia que ha de asumirse para el cumplimiento de las rutinas diarias.

Conforme lo expresa Tobar et al. (2010) los hábitos de estudio se sintetizan con la abreviatura CAMPO, o sea, es un proceso que cumple el estudiante a partir de la concentración, autocontrol, motivación, programación en función de administrar el tiempo y la organización. Con base a ello, se requiere que el estudiante al fusionar todos estos aspectos se disponga a realizar las actividades dirigidas a la adquisición del conocimiento necesario en las diversas áreas del currículo escolar.

En vista de ello, es fundamental que los estudiantes consoliden los hábitos de estudio en procura de alcanzar los mayores aprendizajes en sus prácticas escolares; además, es fundamental considerar ciertos factores internos que se asocian con esas prácticas cotidianas como la motivación del estudiante. A ello, se le suma ciertos componentes del contexto externo, los cuales se asocian con el ambiente de estudio que se consideran determinantes para que el proceso académico sea eficiente y constructivo.

De la misma manera, se aprecia que los hábitos de estudio no se realizan conforme a las directrices dadas por los docentes debido a la práctica de actitudes de procrastinación, lo cual lleva al estudiante a posponer o retrasar tareas importantes, incluso cuando se

está consciente que puede tener consecuencias negativas dentro del proceso formativo; por tanto, es visto como una experiencia que encuentra su génesis en factores como la ansiedad, el perfeccionismo o el miedo al fracaso.

Visto así, al no practicarse como es debido los hábitos de estudios se estaría atentando con un proceso educativo constructivo que genera los aprendizajes esperados según el currículo escolar, lo cual conllevaría al deficiente rendimiento escolar y a la obtención de una calificación que no se corresponde con sus capacidades, habilidades, destrezas y conocimientos en las diversas áreas del saber. Por consiguiente, estos hábitos se perfilan como un elemento clave en el proceso de aprendizaje porque de ellos, depende la adquisición de los objetivos y metas establecidas en las diversas áreas del currículo escolar; así como la fijación de los aprendizajes junto a la adquisición de conocimientos, aspectos vitales en su formación académica.

A partir de estas consideraciones, se presenta esta investigación documental con diseño bibliográfico porque los escritos se seleccionaron a partir de los criterios como la relevancia, actualidad del contenido, objetividad y la coherencia del documento con la temática de investigación en un período comprendido del 2012 al 2025 y en las bases de datos Scopus, PubMed y Dialnet; por ello, tuvo como objetivo: analizar los elementos que concretan los hábitos de estudio como estrategia fundamental para la adquisición de los aprendizajes en los estudiantes de educación media, para lo cual el artículo plantea una serie de aspectos de singular importancia como la conceptualización de los hábitos de estudio, la manera en que se establecen para que sean efectivos; así como los hábitos y técnicas de estudio, los cuales se desarrollan seguidamente.

Hábitos de estudio

Los hábitos son comportamientos adquiridos y aprendidos de forma reiterativa y rutinaria, los cuales practicados de forma eficiente permiten alcanzar los objetivos propuestos en los proyectos de aprendizaje. En efecto, un hábito se considera una práctica repetitiva realizada por una persona para elevar su calidad de vida; en el caso del campo educativo son invaluableles porque permiten el éxito escolar de los estudiantes. Según Perrenoud (1996) es el conjunto de prácticas y formas de descubrir, apreciar, calificar, solventar y pensar la realidad que le concierne vivir.

Por su parte, Hernández et. al (2012) lo razona como un patrón de conducta que se consolida y que contribuye a lograr el aprendizaje necesario en las diferentes áreas académicas; por tanto, se consideran aquellas situaciones frecuentes que permiten mayor eficiencia en el proceso educativo, pero es necesario tener presente que tales hábitos deben ser conscientes en los estudiantes para que no se conviertan en prácticas monótonas y sin sentido para el estudiante.

En consecuencia, los hábitos de estudio se perfilan como aquellos comportamientos manifestados por el estudiante de manera habitual al momento de estudiar y fijar en su estructura cognoscitiva aquella información relevante del tema; por tanto, Sánchez (2002, p.24) lo describe como “un conjunto de acciones de estudio reiteradas que hacen los estudiantes como modo de respuesta ante contenidos de estudio con el propósito de concebirlos y aplicarlos.”

En atención a ello, Briones (2019) expresa que los hábitos de estudio se consolidan cuando se fomentan una serie de condiciones ambientales destinadas a favorecer el estudio, entre ellos se destaca contar con un espacio silencioso e iluminado, sin distractores, a ello, se le suma el tiempo de dedicación constante, lo cual permite al

estudiante cumplir con una serie de acciones sistemáticas a fin de cumplir con las labores propuestas en el tiempo disponible. También, Jafari, Aghaci y Khatony (2019) plantean la necesidad de fortalecer los aspectos intrínsecos en los estudiantes como la voluntad junto a la motivación en procura se consolidan sentimientos de seguridad, disciplina y confianza.

En virtud de lo expuesto y en aras de hacer mayores aportes al tema, es necesario la práctica de los hábitos de estudio a partir de diversas situaciones relacionadas con el uso adecuado del tiempo, propiciar escenarios favorables libre de ruidos y distracciones, llevar una planeación de la labor a cumplir, precisar bibliografía en libros y digital para consolidar los temas y exhibir el cumplimiento exigido en los trabajos o actividades cumplidas; todo ello, conllevará a alcanzar los objetivos propuestos y elevar el rendimiento académico conforme a las exigencias curriculares.

Por otro lado, los hábitos de estudio se asocian de manera determinante con la lectura, entendida según Monroy y Gómez (2009) como la interpretación, parafraseo y entendimiento de contenidos presentados en libros, lo cual contribuye a que el estudiante consolide los procesos mentales para fortalecer la investigación y el análisis de las diversas posturas de los autores acerca de un tema en particular, situación que le permitirá establecer vínculos entre la información leída con el conocimiento previo a fin de alcanzar el aprendizaje esperado.

En síntesis, la comprensión lectora permite que el estudiante amplíe su vocabulario, pueda interpretar y parafrasear la lectura realizada para asociarla con los temas desarrollados en clase con lo cual tendrá un panorama amplio acerca de los contenidos tratados, lo cual se traduce en la consolidación de aprendizajes significativos y duraderos que pueden ser aplicados a situaciones de la vida cotidiana. Entonces, el hábito por la lectura y escritura se convierte en un aspecto fundamental en la formación académica de los estudiantes que lo llevará a conocer, comprender, entender todas aquellas propuestas escritas sobre un tema en particular.

Establecimiento de los hábitos de estudio

Los hábitos de estudio promueven el carácter del estudiante y a la vez, le ayuda a elegir las actividades que propendan al aprendizaje significativo. En efecto, De los Santos, et al (2012) manifiesta que los hábitos de estudio deben trascender a lograr la motivación del estudiante como punto de partida para conseguir los objetivos propuestos en el currículo escolar, pues de manera consciente y clara plantea situaciones reiterativas en un lapso de tiempo y espacio determinado.

Según García (2019, p.77) para establecer hábitos de estudio se requiere “apelar a ciertos métodos cognoscitivos como la repetición, memorización, retención, comprensión e interpretación de la información”. En vista de ello, el docente debe propiciar situaciones en donde el estudiante alcance estos procesos en función de comprender la información a partir de la percepción, el pensamiento, el procesamiento y la remembranza. Por consiguiente, los procesos cognitivos desarrollados por los estudiantes van a propiciar la adquisición, interpretación y el uso de la información a situaciones diversas de la vida cotidiana, pero a la vez, podrá adecuarla a nuevas situaciones.

Por otra parte, los hábitos de estudios se cumplen por medio de dos fases propuesta por Velázquez (1961) y Clear (2018) denominadas formación y estabilidad. La primera de ellas, hace alusión al tiempo en que el estudiante adquiere el hábito; pues posee una voluntad consciente y un motivo extrínseco para neutralizar aquello que impidiera lograr

los objetivos establecidos; por tanto, el docente debe intervenir con acciones directas que conlleven al modelamiento y reforzamiento de cualquier hábito de estudio

Desde esta perspectiva, cobra relevancia el rol del docente en la fase de formación, pues ayuda al estudiante a identificar señales claras y consistentes; a la vez, debe enseñar técnicas concretas, de tal manera que afiance la toma de notas, utilice la repetición espaciada con tarjetas de memoria. También conlleva a fragmentar las tareas con el fin de descomponer los proyectos en tareas manejables para evitar la parálisis por análisis; asimismo, proponer recompensas inmediatas y saludables junto con el refuerzo positivo y la paciencia.

Con respecto a la fase de estabilidad, se presenta cuando se ha conseguido el hábito, situación que conlleva a realizarlo de manera frecuente con mayor disposición y de forma mecánica. Además, es necesario acotar que el acto de estudiar, necesita menos voluntad porque como se ha instaurado se desarrolla de manera automática; asimismo, la subordinación hacia las recompensas externas disminuye y surge una motivación intrínseca porque el hábito se enlaza a su identidad.

Según Zimmerman (2002) el estudiante no sólo realiza el hábito, sino que lo desarrolla por medio de la observancia de ciertas fases, la primera de ellas, llamada planificación en donde el estudiante señala las metas a cumplir, por ello, planifica estrategias y activa su autoeficacia. Seguidamente, se cumple con la fase de desempeño en donde hace uso de un sinnúmero de estrategias aprendidas, se autoevalúa para ajustar el cumplimiento de las tareas hacia el fin determinado y luego, se efectúa la autorreflexión a fin de evaluar su desempeño.

Con respecto al rol del docente en la fase de estabilidad, es necesario propiciar la metacognición para desarrollar la autorreflexión por medio de interrogantes que provoquen al estudiante a una reflexión desde su ser a fin de determinar los beneficios o reformas a realizar para las sucesivas sesiones de trabajo. También, es fundamental favorecer la flexibilidad y adaptación para precisar que la adquisición de un hábito no es rígida, esto conllevará a vincularlo con propósitos a largo plazo con miras a consolidar su motivación intrínseca.

De igual manera, el docente desde su praxis debe avivar la autonomía en el estudiante para que desde su propia realidad pueda establecer los objetivos que busca lograr, asimismo, elija las técnicas de estudio y valore sus logros, esto ayuda a consolidar su protagonismo en el aprendizaje. A ello se le agrega la necesidad de reforzar la identidad como ser humano, por medio del uso de un lenguaje que la consolide. Visto así, los hábitos de estudio se convierten en un proceso dinámico en el estudiante en procura que consolide sus aprendizajes conforme a los objetivos propuestos; por ello, el docente debe asumir un rol importante para que el estudiante se convierta en el gestor autónomo de su proceso educativo.

En vista de lo expresado, se deduce que los hábitos se adquieren y consolidan mediante un proceso constante de educación y de transformación. En ese sentido, Mondragón et al. (2017) declara que no es un proceso sencillo, pues su consolidación va a depender de la motivación del estudiante a fin de sobreponerse a lo que desea alcanzar en el presente pero proyectándose al futuro. Visto así, el afianzamiento de estos hábitos necesitan de voluntad, dedicación, método y concentración, pero a la vez, debe ser alimentado por ciertos estímulos para afianzar las posibilidades y estimulaciones del estudiante en cuanto a aquello que debe ser aprendido. En consecuencia, estos hábitos fortalecen el desempeño académico del estudiante y eleva la adquisición de aprendizajes

significativos a través de la vigilancia del tiempo disponible, el fortalecimiento de las destrezas metacognitivas, la concentración necesaria, a ello se le agrega, la comprensión lectora, el trabajo en pequeños grupos, la toma de notas, el parafraseo al momento de redactar las ideas que surjan en la clase, tal como lo refiere Torres et al. (2009)

Hábitos de estudios efectivos

De acuerdo con Vinent (2006, p.18) los hábitos de estudio se entienden como aquella reproducción incesante de un comportamiento o evento dirigido a lograr derivaciones efectivas sobre el aprendizaje, pero también es necesario atender ciertos “factores como el interés y la motivación interna del estudiante que aprende y que se manifiestan por el hecho, en primer lugar, de que los estudiantes hagan mal uso de ellos, y, en segundo lugar, que carezcan de los mismos”. En esta misma línea, Valverde (2012) destaca que estos hábitos se consideran:

Un buen predictor del éxito académico, incluso mucho más que la medida de la inteligencia. Lo que favorece sobre todo nuestros resultados escolares es el tiempo que dedicamos al estudio y el aprovechamiento del tiempo con unos buenos hábitos de trabajo, atención y concentración. (p.34).

Como se aprecia, estos comportamientos se fortalecen cuando el estudiante lo practica rutinariamente con miras a alcanzar los aprendizajes esperados y fortalecer las competencias necesarias para gestionar de manera eficiente el proceso educativo con base a la planificación y evaluación establecida por el docente de educación media.

En ese sentido, García (2019, p.77) menciona algunas recomendaciones para afianzar los hábitos de estudios en los estudiantes, primeramente se requiere implantar una rutina a temprana edad a fin de establecer comportamientos naturales y ajustados a cada estudiante; asimismo, se tiene el cumplimiento de los horarios establecidos porque en ocasiones el estudiante internaliza el hábito y a otros le será más difícil. Por otra parte, es necesario ampliar el tiempo de estudio y fraccionarlo en bloques de estudio, recreación y estudio; además, se requiere contar con un lugar adecuado, silencioso, cómodo y evitar distracciones que interfiera con la metacognición.

En este orden de ideas, Valverde (2012) expone que los hábitos de estudio se consolidan cuando el estudiante se encuentra concentrado porque ello, le permitirá ser eficiente y aumentar el rendimiento, por ello, es conveniente, reflexionar acerca del objetivo que se desea alcanzar, la meta o propósito a fin de permanecer consciente y motivado para evitar desviarse de lo propuesto; así como la necesidad de mantenerse atento al desarrollo de la clase en procura de evadir distracciones, a ello se le suma, poseer la información necesaria para propiciar el estudio, junto con el uso de símbolos, colores y tipos de letra para atraer visualmente y esbozar preguntas pertinentes en caso de existir dudas e incompreensión en ciertos temas.

De igual manera, sugiere el precitado autor, establecer un plan de estudio en donde se considere el tiempo de estudio, los objetivos a lograr, los contenidos a tratar conforme a la extensión de los temas. Es pertinente, establecer el horario de la rutina tomando en cuenta el descanso y la recreación; asimismo, en caso de presentarse imprevistos, es necesario ajustarlo para garantizar el tiempo a cada tema. Por otra parte, se requiere contar con un lugar propicio para el estudio, es decir que posea las condiciones para

concentrarte adecuadamente; por tanto debe ser ordenado, sin ruido visual, contar con el material necesario, a la vez, un lugar tranquilo a fin de alcanzar la concentración necesaria, contar con una iluminación natural o artificial y con un mobiliario ergonómico.

Por otro lado, García (2019) enfatiza la aplicación de técnicas de estudio para propiciar el aprendizaje y la retención de la información, por ello, es oportuno hacer uso de los mapas conceptuales, el subrayado, los resúmenes, esquemas y las explicaciones orales como estrategias para lograr tal fin. También, para aprovechar el tiempo de estudio se requiere tener la energía necesaria y la capacidad de concentración, evitar en todo momento las distracciones; por tanto, es fundamental dormir el tiempo requerido, barajar pausas durante el estudio para desconectarse y ejecutar movimientos; asimismo, realizar actividades recreativas al aire libre.

Hábitos y técnicas de estudio

El desarrollo del proceso educativo permite la adquisición de aprendizaje pero también, debe ofrecer a los estudiantes las herramientas necesarias para lograr su autonomía en la gestión de los conocimientos; por tanto, el docente al propiciar las técnicas de estudio busca consolidar el rendimiento escolar del estudiante. En ese sentido, las técnicas de estudio son vistas como un conjunto de tácticas asociadas al proceso escolar que ayudan a comprender un tema determinado, pero es necesario tener presente que se tramitan conforme a la necesidad y la forma de aprendizaje de cada estudiante debido a que se desarrollan de acuerdo con la realidad de cada uno.

Sugieren Alcocer y Can (2016) que las técnicas de estudio trascienden el proceso de planificación, por ello, es necesario poseer la información pertinente en cuanto a cada una de ellas porque ello permitirá, adoptar las más adecuadas y eficaces para cada situación educativa; así como al ritmo y estilo de aprendizaje del estudiante. Para seleccionar estas técnicas, se requiere conocer su importancia; así como detectar en cada estudiante aspectos como la captación de la información, la concentración y su curiosidad.

Por otra parte, es necesario acotar que las técnicas de estudio aplicadas conforme a lo que es debido van a contribuir a la concentración y la disposición del estudiante por aprender. Con respecto a la primera, Espino, et al. (2022) expone que es una manera de relacionarse con el contexto, pues el estudiante de forma consciente, considera los estímulos relevantes y descarta aquellos que a su juicio no lo son. En cuanto a la concentración, Machado, et al. (2021) expone que se concibe como la capacidad de proporcionar firmeza y fuerza hacia una situación en un contexto determinado, bien sea una cosa, un ser humano o una incitación.

En vista de ello, tanto la atención como la concentración se consideran aspectos de vital importancia en procura de lograr el aprendizaje de manera eficiente, pues ambas brindan la capacidad de percibir los pormenores que se vinculan con los aprendizajes deseados. En vista de ello, las técnicas se consideran dúctiles y eficaces porque su éxito viene dado en función al contexto en donde se pretenden desarrollar; así como la manera en que cada estudiante la personaliza conforme a sus habilidades, conocimientos, destrezas y necesidades.

De igual manera, Valero (2011) expone que las técnicas de estudio no se consideran un aspecto que debe ser tomado en cuenta por el estudiante sino que corresponde a los docentes socializarlas, practicarlas y fomentarlas para ser aplicadas de forma adecuada en las diversas asignaturas cursadas en educación media. Por consiguiente, el conocimiento de estas técnicas por parte de los docentes permitirá direccionar las

actividades propuestas para la adquisición de los aprendizajes significativos y alcanzar la autonomía en el estudiante; por ello, seguidamente se detallan algunas de ellas.

El subrayado, según la Real Academia Española (2025) consiste en el ejercicio de proyectar una línea debajo de una letra, palabra u oración con el propósito de sobresalir; por tanto, esta técnica es utilizada para recalcar las ideas principales o secundarias de los párrafos, así como ciertas palabras y expresiones significativas en un pasaje que se lee o estudia. Es necesario destacar que no se trata de la realización de los trazos sino que es fundamental poseer una comprensión del texto para alcanzar el fin deseado.

Otra de las técnicas de estudio es el esquema, el cual es una gráfica que se utiliza para instruirse y entender de manera adecuada un contenido que se leyó y subrayó. Con ella, el estudiante pretende dictaminar las opiniones primarias y subsiguientes, para ello, hace uso de diversas representaciones visuales como los esquemas, mapas mentales y mapas conceptuales en procura que el estudiante fortalezca las destrezas relativas al conocimiento y el estudio a partir de la representación gráfica propuesta.

Por otra parte, se encuentran los mapas conceptuales, los cuales permiten ordenar la información que conllevará al aprendizaje en función de programar el significado de cada uno de los aspectos que la constituyen. De acuerdo a Enríquez et al. (2015, p.178) “Son diagramas jerárquicos que reflejan la organización conceptual de un tema específico”. En consecuencia, se aprecia como una manera adecuada para compendiar los aspectos que a juicio del estudiante son más relevantes y lograr la diferenciación de aquellos elementos que lo componen. Asimismo, Enríquez et al. (2015, p.179) expone que “facilitan la memoria comprensiva y razonada del tema tratado, y permiten al estudiante reconsiderar su construcción final y revisar su forma de pensar o su capacidad lógica”.

También se tienen el resumen, considerada una técnica importante de estudio que le permite al estudiante reestructurar las ideas de un texto sin obviar las ideas principales del texto original, logrando con ello, un discurso más breve pero sin perder la esencia del primero. En atención a ello, Enríquez et al. (2015, p.176) argumenta que “una vez realizados los procedimientos sobre el texto base, deben llevarse a acabo los propios de la redacción del resumen”.

Todas estas técnicas de estudio permitirán consolidar los hábitos en los estudiantes porque direccionan el cumplimiento de la labor que los conducirán a alcanzar los aprendizajes esperados, almacenar información necesaria que podrán utilizarla en situaciones de la vida cotidiana; además a precisar los puntos importantes de los temas a desarrollar y alcanzar una actitud crítica frente al nuevo conocimiento, lo cual favorecerá la adquisición de las competencias necesarias a alcanzar en la educación media.

Conclusión

Los hábitos de estudio se consideran aquellas estrategias utilizadas por los estudiantes para alcanzar los aprendizajes esperados según el currículo de educación media porque permiten consolidar su formación integral y obtener provecho de los contenidos educativos. En vista de ello, se consideran como las conductas adoptadas por el estudiante para indagar, examinar y perfeccionar las clases de las asignaturas cursadas con el fin de elevar el rendimiento académico y los aprendizajes esperados.

En vista de ello, los hábitos de estudio favorecen la superación académica, al tomar en cuenta tanto el tiempo disponible como el contexto para desarrollar tal proceso. En efecto, es una acción rutinaria que conlleva a asumir el control de las actividades planificadas

para establecer de manera precisa el horario, ambiente y el lugar de estudio, todo ello con miras a alcanzar la concentración necesaria y mejor adquisición de los conocimientos.

Para alcanzar el éxito en los hábitos de estudio se requiere de una mayor concentración, ello se logra cuando se evita los elementos distractores que pueden estar presentes en el contexto; asimismo, se requiere adiestrar la comprensión de las pautas de trabajo planteadas por el docente y en caso de dudas, preguntar las veces que sean necesarias. También es fundamental asimilar el tiempo de estudio según el grado de complejidad de la actividad a cumplir. Por otra parte, es conveniente establecer los objetivos precisos que se desean alcanzar, lo cual le ayudará a plantear aquellas técnicas de estudio que le permita lograr el aprendizaje significativo; a su vez, debe considerar el nivel de complejidad de los temas para precisar un tiempo mayor, en caso de ser necesario.

En vista de lo expresado, estos hábitos son vistos como una rutina diaria que el estudiante asume en el quehacer educativo para lograr los aprendizajes y conocimientos necesarios en su formación académica, por tanto, se convierte en una rutina que lo fortalece para comportarse de manera expedita, posible, atractiva e involuntaria. Entonces, los hábitos de estudio trascienden de manera adecuada conforme a las exigencias curriculares del nivel de educación media; por tanto, el docente al fomentar esta estrategia junto a las técnicas de estudio permitirá conseguir mejoras significativas en los estudiantes.

En síntesis, los hábitos junto a las técnicas de estudio se adquieren por medio de un proceso sistemático en donde el docente procura la estimulación y el desarrollo cognitivo del estudiante para garantizar un desempeño académico óptimo; aspecto que permitirá la adquisición de conocimiento de manera amena y divertida en procura de alcanzar el aprendizaje esperado. Entonces, es necesario que el estudiante haga uso de los esquemas, representaciones visuales, mapas, resúmenes, la recogida de notas, y la comprensión lectora para afianzar no sólo la adquisición de los conocimientos sino el pensamiento crítico frente a las realidades que le corresponda vivir.

En vista de ello, las técnicas y los hábitos de estudios se constituyen en elementos clave para mejorar el rendimiento en los estudiantes de educación media porque con su práctica, se logra la organización, la gestión del tiempo junto al uso de métodos activos destinados a resumir, elaborar mapas conceptuales, fichar la información, subrayar, así como precisar un ambiente apropiado. Es necesario acotar que esta temática que resulta relevante fortalecer, requiere ser investigada por otros autores porque sería interesante abordar, la manera de atender la salud física y mental, así como las técnicas de procesamiento inicial, de organización visual, las cuales se constituyen en aspectos claves para un aprendizaje eficaz.

Conflictos de interés: La autora declara no tener conflictos de interés.

Fuentes de Financiamiento: Ninguna declarada.

Referencias

Alcocer, B y Can, A. (2016). Estudio comparativo de técnicas y hábitos de estudio de los alumnos tutorados de las licenciaturas en medicina y gerontología de la Universidad Autónoma de Campeche. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(13), 483-496. https://php?script=sci_arttext&pid=S2007-&lng=es&tlng=es.

- Briones, V. (2019). *Técnicas de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Enfermería*. [Tesis de Pregrado, Universidad Estatal del Sur de Manabí.]. <https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/1863>
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Penguin Random House.
- De Los Santos, B, Coraima, R, Aquino, L, Fulgencio, C, Severino, M y Loe, E. (2012). *Trabajo grupal de metodología*. Universidad Dominicana O. Stodocu. <https://www.stodocu.com/latam/u/41074638?sid=01687926098>
- Enríquez, M, Fajardo, M, y Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v18n33/v18n33a14.pdf>
- Espino, A; Estrada, E; Garza, R, R; Julián, D; Martínez, S; Salazar, E; Villeda, M y Villeda, C. (2022). Neurociencia del aprendizaje, neurociencia transcultural, motivación y autorregulación en los procesos de formación. *Revista Docencia Universitaria*, Vol. 3 Núm. 2. <https://revistadusac.com/index.php/revista/article/view/58>
- García, Z., (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Boletín Redipe*, 8,10, 75-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- Hernández, C., Rodríguez, N, y Vargas, Á. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, XLI (3) (163), 67-87. <https://www.redalyc.org/pdf/604/60425380005.pdf>
- Jafari H, Aghaei A, Khatony A. (2019). Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in Kermanshah-Iran. *Adv Med Educ Pract*. Aug 15(10), 637-643. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31616199/>
- Machado, M., Márquez, A, y Acosta, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59(8). https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf
- Mondragón, C, Cardoso, D y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.3/5>
- Monroy, J. y Gómez, B. (2009). Comprensión lectora. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 6(16). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272009000100008
- Perrenoud, P. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar*. Morata.
- Real Academia Española. (2025). Subrayado. En Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/subrayar?m=form>
- Sánchez, C. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. Aula Santillana.
- Tobar, M, Rodríguez, D, Tejada, I, y Fajardo, L. (2010). Estrategias para disminuir la deserción estudiantil en la universidad de Nariño EDES. *Educación y Educadores*, núm. 7, 2004, 177-203. <https://docplayer.es/14560184-Cartilla-en-habitos-y-tecnicas-de-estudio-informaciongeneral.html>

- Torres, M, Tolosa, I, Urrea, M, y Monsalve, A. (2009). Hábitos de estudio vs. Fracaso académico. *Revista Educación*, 33(2), 15-24. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058002.pdf>
- Valero, M. (2011). Técnicas de estudio. *Revista de Claseshistoria*, Artículo 229, 1-15. <http://www.claseshistoria.com/revista/2011/articulos/valero-tecnicas-estudio.pdf>
- Valverde, M. (2012). *Importancia de los hábitos de estudio para el éxito escolar. Entre pasillos y aulas*. <http://entrepasillosyaulas.blogspot.com/2012/08/importancia-de-loshabitos-de-estudio.html>
- Velázquez, J. (1961). *Curso Elemental de Psicología*. Compañía General.
- Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Mitre.
- Zimmerman, B. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. Taylor & Francis.