

## Técnicas y hábitos de estudio

### Techniques and study habits

**Esdras Josué Emanuel Gregorio**

ejoeg93@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-2268-3057>

**Recibido:** 15/02/2024

**Aceptado:** 16/05/2024

**Publicado:** 15/07/2024

**Fátima del Carmen Cano Díaz**

fatimacano0109@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-8975-1570>

**Carlos Danilo Lemus Aquino**

lemusdanilo65@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-1562-096X>

**Claudia Patricia Ramos Salguero**

pattyramoss9116@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-4342-2789>

**Enner Alexi Salguero Escobar**

ennersalguero@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-0771-9390>

**Claudia Esmeralda Villela**

villelaclaudiaesmeralda@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8577-4376>

Maestría en Maestría en Docencia Universitaria con Orientación en Estrategias de Aprendizaje  
Universidad de San Carlos de Guatemala

### Referencia del artículo

Cervantes Ramírez, E. G., Padilla Pérez, I. J., Palma González, B. L., Hernández Lemus, B. y Villela, C. E. (2024). Constructivismo e inteligencias múltiples. *Revista Diversidad Científica*, 4(2), 23-37.

DOI: <https://doi.org/10.36314/diversidad.v4i2.127>

### Resumen

**PROBLEMA:** ¿Cuál es la importancia de las técnicas y hábitos de estudio para los estudiantes para lograr el éxito de aprendizaje? **OBJETIVO:** analizar las técnicas y hábitos de estudio como medio para lograr el éxito en el aprendizaje. **MÉTODO:** es descriptivo, se hizo una revisión bibliográfica del tema. **RESULTADOS:** los estudiantes deben de poseer técnicas y hábitos de estudio para obtener éxito en los diferentes procesos académicos. El uso constante crea hábitos que ayudan a evitar diferentes problemas que detienen el logro de aprendizajes. Las técnicas y hábitos de estudio son flexibles, adaptables y pueden ser aplicadas fácilmente según el contexto individual de cada estudiante. **CONCLUSIÓN:** poseer hábitos de estudio adecuados está relacionado directamente con el cumplimiento de los diferentes procesos académicos de los estudiantes. El desarrollo constante de los mismos permite organizar el tiempo, el horario, el ambiente y el lugar de estudio. Lo anterior se realiza con el fin de lograr una concentración y mejor adquisición de los conocimientos, de la vida misma, fomentan el desarrollo cognitivo y procedimental. También evita tener una mala organización y dar valor a aquellas actividades que dan poco o ningún beneficio en el trayecto profesional. La aplicación de estas depende del mismo estudiante, ya que esta marca el ritmo y espacio. Por último, las técnicas y hábitos de estudio fortalecen los niveles de concentración y rendimiento académico, asimismo, facilitan las distintas estrategias que efectivizan el aprendizaje en sus diferentes formas de presentación.

**Palabras clave:** técnicas de estudio, hábitos de estudio, estrategias de estudio, métodos de estudio

## Abstract

**PROBLEM:** What is the importance of study techniques and habits for students to achieve learning success? **OBJETIVE:** analyze study techniques and habits to achieve success in learning. **METHOD:** is descriptive, a bibliographic review of the subject was made. **RESULTS:** students must possess study techniques and habits to achieve success in their different academic processes. Constant use creates habits that help avoid different problems that stop the achievement of learning. The techniques and study habits are flexible, adaptable and can be easily applied according to the individual context of each student. **CONCLUSION:** having adequate study habits is directly related to the fulfillment of the different academic processes of the students. The constant development of them allows us to organize the time, the schedule, the environment, and the place of study. The above is done to achieve concentration and better acquisition of knowledge, and of life itself, promote cognitive and procedural development, avoid having a poor organization. Also, they avoid giving value to those activities that give little or no benefit in professional development. The application of techniques and study habits depends on the students themselves since they define the rhythm and space. Lastly, study techniques and habits strengthen concentration levels and academic performance, likewise, they facilitate the different strategies that make the learning effective in its different forms of presentation.

**Keywords:** study techniques, study habits, study strategies, study methods

## Introducción

Las técnicas de estudio tienen un rol importante en la vida de los estudiantes debido a que su aplicación es sinónimo de éxito. La flexibilidad es importante, ya que los estudiantes pueden modificarla según su contexto y propósitos. Comprender la definición, aspectos, aplicación, de las técnicas de estudio es relevante tanto para estudiantes como para docentes en el logro del éxito en el aprendizaje.

Los estudiantes en general deben poseer hábitos de estudio para obtener éxito en sus procesos académicos. Hay factores internos como la motivación del estudiante y factores externos, relacionados al ambiente a la hora de estudiar, que influyen para que un proceso académico sea exitoso.

Otro de los objetivos de este artículo es analizar las perspectivas actuales sobre los hábitos de estudio, los cuales han dejado de ser importantes o inutilizables por los estudiantes hoy en día, debido a la práctica de la procrastinación y ésta ha sido una de las causas principales por las cuales se han dejado por un lado la formación de nuevos hábitos de estudio al provocar en muchas ocasiones el fracaso escolar, el bajo rendimiento educativo o bien el conformismo en la obtención de una nota en las áreas curriculares.

El ser humano está en constante aprendizaje a lo largo de la vida, adquiriendo nuevos conocimientos, creencias, habilidades y estrategias que le permitirán crear un abanico de capacidades que podrá adaptarlas en los contextos necesarios. Pero ¿qué se entiende por aprendizaje? Muchos autores la definen de una u otra forma, dependiendo del estudio, profesión y educación, por lo que cada uno centrará una definición personal del concepto, ya que puede hacerse por medio de expresiones verbales, físicas, gestuales o de conducta. Sin embargo, para tener un buen aprendizaje se debe de crear hábitos que se convierten en una rutina y tiempo que se invierte para poder aprender y comprender lo estudiado como lo expresa (Tejeda Marroquí, et. al., 2022, Velásquez Monroy, et. al. 2021)

Las técnicas de estudio en la actualidad forjan una estabilidad y un apoyo para los estudiantes y docentes que desarrollan el proceso de enseñanza aprendizaje, forjando en ellos las capacidades y habilidades en las que más se sientan seguros. Es importante tal conocimiento que sea de vía bidireccional y una estrecha comunicación entre individuos, lo que permite que el aprendizaje sea un espacio creativo, contextualizado, factible, accesible y de éxito en las distintas áreas en que se desenvuelve el ser humano. En este apartado se ven diferentes estrategias para los hábitos de estudio, así como tipos de técnicas de estudio, que ayudan a tener mejores aprendizajes.

## **Materiales y métodos**

Se recabó información a través de la consulta de revistas digitales alojadas en páginas científicas enfocadas a la investigación. Se consultó mayormente revistas indexadas de reconocido prestigio académico. Así mismo se consultaron libros alojados en bibliotecas digitales, que contaran con un enlace respectivo. Luego se llevó a cabo una compilación de los temas desarrollados por los autores para la creación de este artículo. Por último, se procedió al análisis correspondiente para proceder a elaborar las discusiones y resultados de este artículo.

## Resultados y discusión Técnicas y hábitos de estudio

El cerebro humano es un órgano maravilloso, encargado de funciones como el pensamiento, el lenguaje y la atención entre otros. El cerebro se forma en tres fracciones: el cerebro reptil, el cerebro límbico y el neocórtex (Domínguez, et. al, 2019). El Neocórtex se encarga de realizar las funciones ejecutivas, que son aquellas como procesar la información del pasado, analizar la información presente y analizar información relacionada con el futuro. Sin embargo, un segmento de la población educativa presenta dificultades para recordar, para permanecer atentos en una tarea y para concentrarse.

### Hábitos de estudio

Los hábitos son conductas que se van adquiriendo y aprendiendo de una manera repetitiva, incluso rutinaria; estos ayudan a conseguir objetivos o metas que se han planteado previamente. Generalmente al hablar de hábitos pueden venir a la mente los relacionados a la salud, la alimentación, el estudio, quehaceres del hogar, cosas que se realizan por instinto, entre otros. El hábito es el conjunto de las costumbres y las maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar (Perrenoud, 1996).

Un hábito es un patrón de conducta adquirido a través del aprendizaje que se presenta de manera automática ante situaciones de sentido rutinarias, donde la persona ya no se esfuerza en pensar en el proceso como lo asegura (Hernández et al., 2012). Ejemplos claros de hábitos serían cepillarse los dientes, tomar un tenedor o cuchara para comer, la forma de bañarse. Estas son acciones que muchas veces se realizan sin tanto pensamiento sobre el proceso.

Los hábitos de estudio son acciones de estudio reiteradas que hacen los estudiantes como modo de respuesta ante contenidos de estudio con el propósito de concebirlos y aplicarlos (Sánchez, 2002).

Sánchez (2002) menciona diferentes acciones de hábitos de estudio tales como, el aprovechamiento del tiempo, establecer condiciones adecuadas para estudiar, evitar distractores, planificar el trabajo, saber seleccionar las fuentes de información, saber presentar el trabajo requerido, y ser sobresaliente en observar, concentrarse y brindar atención a los detalles.

Los buenos hábitos de estudio están relacionados con una adecuada comprensión lectora, pero, ¿qué significa esto? La comprensión lectora es el entendimiento de textos leídos por

una persona permitiéndole la reflexión pudiendo indagar, analizar, relacionar e interpretar lo leído con el conocimiento previo (Monroy y Gómez, 2009).

Entender la lectura y escritura es importante y fundamental en el proceso de aprendizaje, su importancia y magnitud es tal que sin la misma no podría tener éxito la formación académica, ya que, si el alumno no logra captar, comprender o entender los escritos de estudio su avance estudiantil estaría condenado al fracaso. Algunas de las estrategias para fomentar la comprensión lectora son grupos de discusión, foros y secuencias.

## Formación de un nuevo hábito

Los hábitos de estudio fortalecen la voluntad del educando y la elección de unas acciones frente a otras. Para crear un hábito de estudio en los estudiantes se debe poseer una motivación indudable para alcanzar y adquirir metas positivas que se puedan mantener durante todo el tiempo y se les pueda fortalecer para que sean repetitivas y aplicadas en cualquier intervalo de tiempo y espacio (De Los Santos, et al., 2012).

Según García García (2019) “para crear hábitos de estudio es necesario recurrir a métodos cognitivos, entre ellos el hábito de la repetición, pero también es necesario mantener una coordinación entre todos los miembros de la comunidad educativa” (p. 77).

El hábito tiene dos fases las cuales son: de formación y de estabilidad. La primera corresponde al periodo en que se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando ya se ha conseguido y se realizan los actos de forma habitual con la máxima facilidad y de manera automática (Velázquez, 1961).

La adquisición de los hábitos requiere de un proceso de instrucción, y el cambio que implica no es para nada sencillo, porque tiene que existir una motivación sólida por el hecho de sobreponerse a lo que se desea en el momento a lo que se logrará en un futuro. (Mondragón Albarrán et al., 2017).

El hábito de estudio requiere de mucho esfuerzo, disciplina y concentración. Así también debería de estar nutrido de estímulos que pueden estar basados en las expectativas y motivaciones de lo que se desea aprender (Mondragón Albarrán et al., 2017), también deben ser desarrollados por los estudiantes universitarios. Su uso correcto tiende a mejorar el desempeño académico en la educación superior es por ello por lo que dentro de los más destacados hábitos que debe adquirir un universitario se encuentran los siguientes: el control efectivo del tiempo, habilidades cognitivas como la memorización, la efectividad de atención

y concentración, la comprensión lectora, toma de notas en clase, la redacción y el trabajo en equipo. (Torres et al., 2009).

La procrastinación se ha convertido en un factor preponderante que influye negativamente en los aspectos académicos de los estudiantes (Atalaya y García, 2020). Muchas veces la mayoría de los estudiantes desde el nivel primario hasta el universitario aplazan sus tareas escolares por otras actividades de interés como los paseos, videojuegos, redes sociales, fiestas, encuentros sociales, entre otros (Contreras-Pulache et al., 2011 y Villela Cervantes, 2018).

Combatir la procrastinación es uno de los más grandes desafíos de todo estudiante universitario, ya que, durante esa etapa de estudio, los distractores y la satisfacción que brindan son fuertes. Por ello, para hacer frente a la procrastinación se debería determinar las actividades que se deben de realizar para cumplir con el estudio y luego establecer un orden de importancia, es decir, cuáles deben de realizarse pronto o cuáles requieren mayor esfuerzo.

## Técnicas de estudio

Las técnicas de estudio son herramientas adaptables y bien estructuradas que ayudan a aumentar el rendimiento escolar y a favorecer en los procesos de memorización y aprendizaje (Ayma, 1996).

Las técnicas de aprendizaje o de estudio son aquellas estrategias que van enmarcadas y relacionadas directamente con el proceso de enseñanza aprendizaje. Estas ayudan a comprender o estudiar de mejor forma un tema determinado, teniendo en cuenta que estas técnicas serán utilizadas de acuerdo con la necesidad y forma de aprendizaje de cada individuo, ya que se desarrollan y se condicionan de acuerdo con el contexto.

No se trata de un tema más en una planificación, sino que cuanto más conocimiento se tenga de las diversas técnicas de estudio que se encuentran a la disposición, más factible será elegir las más pertinentes y funcionales para cada situación y formar propias estrategias (Alcocer y Can, 2016).

Para una mejor comprensión de las técnicas de estudio, es necesario señalar que hay ciertos aspectos que ayuden a establecer parámetros sobre la utilidad de estas, su alcance y su importancia. Aspectos como la memoria, de corto y largo plazo, la concentración y la atención toman relevancia debido a la naturaleza de las técnicas y por el sistema educativo adoptado en el país.

Es importante conocer, aplicar y dominar diferentes formas, técnicas y estrategias que ayuden a cumplir con las exigencias de un curso y del sistema, sin olvidar que, a la misma vez, existe una responsabilidad de asimilar lo que se aprende, con el objetivo que se requiere adquirir las diferentes competencias planteadas para enfrentar a la sociedad.

Es fundamental hacer que el aprendizaje sea significativo. Esto se logra cuando los contenidos o los datos se conectan con información ya existente en los estudiantes lo que logra la formación de nuevos conceptos basados en lo que el estudiante ya sabía (Enríquez et al., 2015).

Otros dos aspectos importantes para una adecuada aplicación de técnicas de estudio son la concentración y la atención. La atención es una forma de interactuar con el entorno, en la que el sujeto decide qué estímulos son relevantes y cuáles deben de ser omitidos (Sánchez Jiménez y León Ariza, 2012; Suriano Maldonado, et al., 2022 y Espino Sosa, et. al., 2022).

Por otro lado, la concentración es la capacidad de dar estabilidad e intensidad de foco hacia algo en el entorno, ya sea un objeto, una persona o un estímulo (Machado-Bagué, et al., 2021). Tanto la atención como la concentración podrían definir el grado de éxito en el proceso de aprender porque ambas brindan cierto nivel de capacidad a los detalles, los cuales muchas veces son importantes para el logro de aprendizajes planteados.

Existen técnicas estándares, tales como el subrayado, esquemas, mapas conceptuales, diagrama de llaves, etc., si bien, tienen una idea definida, su aplicación es muy variada. Es importante establecer que las técnicas deben de ser flexibles, lo que da paso a que sean funcionales. Es decir, dos estudiantes pueden aplicar la misma técnica, pero con diferencias, debido al contexto de dichos alumnos. De alguna manera, los estudiantes personalizan dichas técnicas de acuerdo con sus habilidades, así como a sus necesidades.

Es preciso observar que las técnicas de estudio no solamente son un trabajo de los estudiantes sino también corresponden a los docentes. Los profesores, al ser concedores de su asignatura podrían establecer la práctica de técnicas funcionales específicamente para sus materias. Anudado a ello, el conocimiento de ellas por parte de los maestros es imperativo porque ellos podrían transmitirles a sus alumnos de forma eficaz (Valero, 2011).

## Subrayado

La Real Academia Española define subrayar como señalar por debajo con una raya alguna letra, palabra o frase escrita, para llamar la atención sobre ella o con cualquier otro fin. Esta técnica se emplea para destacar las ideas principales, secundarias, palabras claves, frases o

detalles importantes dentro de un texto que está siendo leído o estudiado. Sin embargo, no se trata solo de la realización de los trazos o rayas, sino que se debe de tener una comprensión previa del texto, subrayar con diversos colores para poder diferenciar las ideas.

Dentro del subrayado hay varias técnicas que se pueden aplicar las cuales son: 1) Técnica de pensamiento completo: la cual consiste en subrayar toda palabra que considere importante para poder explicar el tema central. 2) Técnica de pensamiento incompleto: por medio de esta se marcarán las ideas principales. 3) Técnica telegrama: resaltar la idea principal evitando las redundancias o palabrerío sin importancia. 4) Técnica señalización personalizada: esta se hará señalando los conceptos principales empleando líneas, asteriscos, símbolos, colores u otros signos. (Universia, 2018 y ).

## Esquema

Un esquema es una representación gráfica, que sirve para estudiar y comprender de mejor forma un tema, el cual ya fue leído y subrayado. Consiste en ordenar las ideas principales y secundarias, utilizando flechas, cuadros, llaves o dibujos, a través de este se va a desarrollar habilidades de comprensión y análisis partiendo desde el gráfico realizado.

## Mapas conceptuales

Se le atribuye como un recurso que ayuda a los estudiantes y docentes para ordenar la información de enseñanza o aprendizaje, proveyendo el significado de sus elementos que lo componen. Para Enríquez et al., (2015) “son diagramas jerárquicos que reflejan la organización conceptual de un tema en específico” (p. 178).

Se comprende, por lo tanto, como una forma de organización eficiente que garantiza resumir lo más importante y facilita la diferencia de significados de los temas que componen el mapa conceptual. En este mismo sentido Enríquez et al., (2015) refiere 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” (p.179).

## Resumen

Conlleva o consiste en descomponer un documento principal en otro que reproduzca las ideas principales del primero, pero en uno más pequeño. No solo consiste en eliminar información,

sino que va integrada una selectividad acertada a lo que se considera lo más importante, es fundamental tener en claro cuáles son las ideas principales y secundarias del documento, este es el resultado de un análisis de lo que si puede ser suprimido.

Las ventajas en el resumen son notables, que pareciera una acción sencilla, sin embargo, requiere de una buena concentración y efectiva selectividad de la información, que resulta fortaleciendo en el estudiante las capacidades de atención, análisis y precisión. Asimismo, Enríquez et al., (2015) aconseja que “una vez realizados los procedimientos sobre el texto base, deben llegarse a acabo los propios de la redacción del resumen” (p. 176).

## Conclusión

Los hábitos de estudio y el desarrollo adecuado y constante de los mismos permiten lograr el éxito académico, así como organizar el tiempo y espacio. Una estrategia efectiva para lograr dicho control y éxito es través de la elaboración de un plan tomando en cuenta recomendaciones claras sobre el tipo de horario, el ambiente y el lugar de estudio que se debe elegir con el fin de lograr una concentración y mejor adquisición de los conocimientos.

Procrastinar es no darle valor indispensable al tiempo con el que cuenta el estudiante universitario que desencadena tener una mala organización de lo que se debe realizar y da valor a aquellas actividades que dan poco o ningún beneficio en el trayecto profesional pero que sin duda alguna divierte y hace sentir bien el momento que se disfruta.

Las técnicas de estudio son hoy en día una herramienta estructurada y fundamental en el éxito y logro de aprendizajes de los estudiantes, así como para los docentes. También fortalecen los niveles de concentración y rendimiento académico, asimismo, facilitan las distintas estrategias que efectivizan el aprendizaje en sus diferentes formas de presentación. La aplicación de estas depende del mismo estudiante, ya que esta marca el ritmo y espacio. Además, se necesitan de aspectos como la concentración y la atención para en verdad hacerlas efectivas. Por último, estas no solo ayudan al estudiante en la vida estudiantil si no en la vida misma.

Los hábitos y las técnicas de estudio se van adquiriendo desde el inicio del proceso sistemático de enseñanza aprendizaje, ya que es donde se logra la estimulación y el desarrollo correcto, sin embargo, se pueden ir atribuyendo con los años para garantizar un mejor desempeño y que el proceso de adquisición de conocimiento se disfrute y se logre alcanzar el aprendizaje. Los mapas mentales, resúmenes, esquemas, tomar notas, y poseer buena comprensión lectora aplicadas correctamente y con conciencia, son estrategias sinónimo de calidad en el rendimiento académico.

## Referencias

- Alcocer, B. S. y Can Valle, A. R., (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. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672016000200483&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672016000200483&lng=es&tlng=es).
- Atalaya L, C. y García Ampudia, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. Revista de Investigación en Psicología, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayma, G. (1996). Curso: Enseñanza de las Ciencias: Un enfoque constructivista. Instituto de Física y Facultad de Educación. Universidad de Sao Paulo.
- Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Lam-Figueroa, N., Gil-Guevara, E., Hinostroza-Camposano, W., Rojas-Bolívar, D., Espinoza-Lecca, E., Torrejón-Reyes, E., y Conspira-Cross, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. Revista Peruana de Epidemiología, 15(3), 1-5. <https://www.redalyc.org/pdf/2031/203122771007.pdf>
- De Los Santos, B. J., Coraima, R., Aquino Flebes, L. C., Fulgencio Luna, C. A., Severino, M., y Loe, E. P. (2012). Trabajo grupal de metodología (1) - Universidad Dominicana O. Stodocu. Recuperado 25 de junio de 2023, de <https://www.stodocu.com/latam/u/41074638?sid=01687926098>
- Domínguez Márquez, M. (2019). Neuroeducación: elementos para potenciar el aprendizaje en las aulas del siglo XXI. Revista Educación y Ciencia. Vol. 8 (52) p. 67. <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2021/02/NEUROEDUCACION.pdf>
- 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 Sosa, S. A., Estrada Fernández, E. M., Garza Marroquín, R. A., Julián Méndez, D. Z., Martínez Mejía, S. P., Salazar Peralta, E. B., Villeda de la Cruz, M. M. V., & Villela Cervantes, C. E. (2022). Neurociencia del aprendizaje, neurociencia transcultural, motivación y autorregulación en los procesos de formación. Revista Docencia Universitaria, 3(2), 119–127. <https://doi.org/10.46954/revistadusac.v3i2.58>

- García García, Z., (2019). Hábitos de estudio y rendimiento Académico. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- Hernández Herrera, C., Rodríguez Perego, N., y Vargas Garza, 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>
- Machado-Bagué, M., Márquez-Valdés, A. M., y Acosta-Bandomo, R. U. (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](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf)
- Mondragón Albarrán, C. M, Cardoso Jiménez, D., y Bobadilla Beltrán, 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.v8i15.315>
- Monroy Romero, J. y Gómez López, B. (2009). *Revista Mexicana de Orientación Educativa*. 6(16). [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-75272009000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272009000100008)
- Perrenoud, P. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar*. 2da. Ed. Morata. Madrid.
- Real Academia Española. (s.f.). Subrayado. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 20 de junio de 2023, de <https://dle.rae.es/subrayar?m=form>
- Sánchez, C. S. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. 18va ed. México. ed. Aula Santillana.
- Sánchez Jiménez, A., y León Ariza, H. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*. *Hallazgos*, 9(18), 189-205. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Suriano Maldonado, A. L., Caal Tiul, G. R., Castellón Nufio, L. G. & Villela Cervantes, C. E. (2022). Reflexión sobre las inteligencias múltiples en la era digital. *Revista Guatemalteca de Cultura*, 2(2), 40-49. <https://doi.org/10.46954/revistaguatatecultura.v2i2.24>

Tejeda Marroquín, A. E., Macz Caal, I., Díaz Vásquez, R. C. & Villela Cervantes, C. E. (2022). El constructivismo en la era digital. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 5(2), 210-220. <https://doi.org/10.46954/revistages.v5i2.103>

Torres Narváez, M. R., Tolosa Guzmán, I., Urrea González, M. D., y Monsalve Robayo, A. M. (2009). Hábitos de estudio vs. fracaso académico. *Revista Educación*, 33(2), 15-24. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058002.pdf>

Universia (2018) Técnicas y hábitos de estudio y Estilos de aprendizaje. <https://drive.google.com/file/d/14mBzG2T6DSyJsdfsuyMRvLR-qDYOA00L/view>

Valero, M. (2011). Técnicas de estudio. *Revista de Claseshistoria*. Art. 229. ISSN 1989-4988. <http://www.claseshistoria.com/revista/2011/articulos/valero-tecnicas-estudio.pdf>

Velázquez, J. (1961). *Curso Elemental de Psicología*. México. ed. Compañía General de Ediciones.

Velásquez Monroy, B. R., Salazar Dávila, M. R., Estrada Calderón, D. N. D., Aldana Torres, J. M. ., Morales Díaz , K. L., Castañeda Torres, C. E., Noguera Paz, K. C. J., Martínez Mejía , G. A., De Los Reyes Díaz, R. B. L., Agustín Mateo, A. Y. & Villela Cervantes, C. E. (2021). Teoría del aprendizaje conectivista, sobresaliente del siglo XXI. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 5(1), 141–152. <https://doi.org/10.36314/cunori.v5i1.159>

Villela Cervantes, C. E. (2018). La educación virtual en las ciencias complejas. *Revista Académica CUNZAC*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v1i1.1>

## **Sobre los autores** **Esdras Josué Emanuel Gregorio**

Profesor de Enseñanza Media con título universitario en Administración Educativa con especialización en Gerencia de Calidad de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Actualmente estudiante de la carrera de maestría en Docencia Universitaria del Centro Universitario de Oriente de la Universidad San Carlos de Guatemala y la maestría en diseño curricular de la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología, Panamá. Certificado como maestro de inglés por World Learning Institute.

### **Fátima del Carmen Cano Díaz**

Maestría en docencia universitaria con orientación en estrategias de aprendizaje, Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, Pensum cerrado de la carrera de Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales, Abogado y Notario en el Centro Universitario de Oriente, CUNORI, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Perito Contador con orientación en computación, Liceo La Salle.

### **Carlos Danilo Lemus Aquino**

Es estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria con Orientación en Estrategias de Aprendizaje. Con cierre de pensum de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, del Centro Universitario de Oriente, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Labora como asistente de la Unidad de Comunicación Social en la Dirección Departamental de Educación de Jutiapa, del Ministerio de Educación de Guatemala.

### **Claudia Patricia Ramos Salguero**

Estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria con Énfasis en Estrategias de Aprendizaje, del Centro Universitario de Oriente –CUNORI-. Magíster Ártium en Psicología Clínica y Salud Mental, de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Licenciada en Psicología Clínica, de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala.

### **Enner Alexi Salguero Escobar**

Es estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria con Orientación en Estrategias de Aprendizaje del Centro Universitario de Oriente -CUNORI- y Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales, Abogado y Notario del Centro Universitario de Petén -CUDEP-; graduado de Licenciado en Educación Bilingüe Intercultural con Énfasis en Cultura Maya en el Centro Universitario de Petén -CUDEP- de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Labora como Asesor Pedagógico en el Programa Académico de Desarrollo Profesional Docente PADEP/D, de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media EFPEM-USAC.

### **Claudia Esmeralda Marisol Villela Cervantes**

Es docente en la Universidad de San Carlos de Guatemala. Investigadora en la Dirección General de Investigación -DIGI de la Universidad de San Carlos de Guatemala, participa en la Red de investigadores latinoamericana CIID con sede en Colombia.

### **Financiamiento de la investigación**

Con recursos propios.

## Declaración de intereses

Declara no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

## Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

## Derechos de uso

Copyright (c) 2024 Esdras Gregorio, Fátima Cano, Carlos Lemus, Patricia Ramos, Enner Salguero y Claudia Esmeralda Villela



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de **atribución**: usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.