

[Cierre de edición el 31 de diciembre del 2025]

<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000><https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

## Las actividades de estudio del alumnado de alto rendimiento de nivel superior en la Red Centro Sur

*Study activities of high-performing higher education students in the South Central Network*

*Atividades de estudo dos estudantes de alto desempenho do ensino superior da Rede Centro-Sul*



Eugenia Erica Vera-Cervantes

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

<https://ror.org/03p2z7827>

Puebla, México

[eevclibra@gmail.com](mailto:eevclibra@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-9297-4002>

Karen Sarahí Cruz-Rivera

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

<https://ror.org/03p2z7827>

Puebla, México

[karen.cruzr@alumno.buap.mx](mailto:karen.cruzr@alumno.buap.mx)

<https://orcid.org/0009-0000-8161-6138>

Recibido • Received • Recebido: 04 / 06 / 2025

Corregido • Revised • Revisado: 17 / 12 / 2025

Aceptado • Accepted • Aprovado: 21 / 12 / 2025

### Resumen

**Introducción.** Es importante aprender del alumnado que muestra éxito académico en las Instituciones de Educación Superior y que estas experiencias sean compartidas para las nuevas generaciones, debido a que la enseñanza superior se enfrenta a un importante desafío relacionado con la deserción y el fracaso académico; ante esto, en la actualidad los hábitos de estudio son un elemento crucial en el desempeño académico. **Objetivo.** Examinar los hábitos de estudio del alumnado que muestra alto rendimiento en las Instituciones de Educación Superior que conforman la Red de Tutorías de la Región Centro-Sur de ANUIES, con la finalidad de que esta investigación sirva como base a estudiantes de las nuevas generaciones. **Metodología.** Se llevó a cabo una investigación cuantitativa utilizando un enfoque descriptivo transversal y comparativo entre estudiantes de alto y bajo rendimiento en las IES de la Red. Participaron 4995 estudiantes, quienes fueron identificados mediante la utilización del Cuestionario de Actividades de Estudio (C.A.E.). **Resultados y conclusión.** En esta investigación, después del análisis de resultados con respecto a los 71 hábitos de estudio de las 10 dimensiones, se anuncian los hábitos que realiza el alumnado que destaca en sus calificaciones, lo cual dará oportunidad a las IES de generar acciones para mejorar el rendimiento académico de las nuevas generaciones.

**Palabras claves:** Estudiantes; hábitos de estudio; red centro-sur; rendimiento académico.

**ODS:** ODS 4; educación de calidad.



<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

## Abstract

**Introduction.** It is important to learn from students who demonstrate academic success in Higher Education Institutions and to share these experiences with new generations, given that higher education faces a significant challenge related to dropout and academic failure. In this context, study habits are currently a crucial element in academic performance. **Objective.** To examine the study habits of high-achieving students in the Higher Education Institutions that comprise the ANUIES Central-Southern Region Tutoring Network, with the aim of providing a foundation for future generations of students. **Methodology.** A quantitative study was conducted using a descriptive, cross-sectional, and comparative approach between high- and low-achieving students in the Network's Higher Education Institutions. A total of 4,995 students participated, identified through the Study Activities Questionnaire (SAC). **Results and conclusions.** In this research, after analyzing the results regarding the 71 study habits across the 10 dimensions, the habits of students who excel in their grades are announced, which will give higher education institutions the opportunity to generate actions to improve the academic performance of new generations.

**Keywords:** Students; study habits; Central-South network; academic performance.

**SDG:** SDG 4; quality education.

## Resumo

**Introdução.** É importante aprender com os estudantes que demonstram sucesso acadêmico nas Instituições de Ensino Superior e partilhar essas experiências com as novas gerações, dado que o ensino superior enfrenta um desafio significativo relacionado com o abandono e o insucesso escolar. Neste contexto, os hábitos de estudo são atualmente um elemento crucial para o desempenho acadêmico. **Objetivo.** Examinar os hábitos de estudo dos estudantes de alto desempenho nas Instituições de Ensino Superior que compõem a Rede de Tutoria da Região Centro-Sul da ANUIES, com o objetivo de fornecer uma base para as futuras gerações de estudantes. **Metodologia.** Foi realizado um estudo quantitativo com recurso a uma abordagem descritiva, transversal e comparativa entre estudantes de alto e baixo desempenho nas Instituições de Ensino Superior da Rede. Participaram 4.995 alunos, identificados por meio do Questionário de Atividades de Estudo (SAC). **Resultados e conclusão.** Nesta pesquisa, após a análise dos resultados referentes aos 71 hábitos de estudo nas 10 dimensões, são apresentados os hábitos dos estudantes que se destacam nas suas notas, o que dará às instituições de ensino superior a oportunidade de gerar ações para melhorar o desempenho acadêmico das novas gerações.

**Palavras-chave:** Estudantes; hábitos de estudo; rede Centro-Sul; desempenho acadêmico.

**ODS:** ODS 4; educação de qualidade.

## Introducción

En estudios realizados se comenta que el estudiantado tiene dificultades para estudiar y carece de las habilidades adecuadas para mejorar su aprendizaje. Por ello, es necesario revisar los conceptos principales y promover hábitos de estudio más efectivos para interesar a los profesionales que se ocupan de temas educativos (Enríquez Villota et al., 2015).

Si el estudiantado no es consciente de que sus hábitos y técnicas de estudio tienen un impacto significativo en el proceso de adquisición de conocimientos, el proceso de aprendizaje esencial se verá obstaculizado y surgirán problemas relacionados con el rendimiento académico. A través de intervenciones adecuadas se desarrollarán mejores hábitos y técnicas de estudio que pueden mejorar el aprendizaje y hacerlo verdaderamente significativo (Enríquez Villota et al., 2015).

En esta investigación se realizó un análisis de los hábitos de estudio con respecto al rendimiento académico del alumnado de educación superior, logrando resultados que permitan a las Instituciones de Educación Superior (IES) crear e implementar estrategias de intervención para fortalecer los hábitos de estudio que en esta investigación se describen.

## Desarrollo

El instrumento utilizado en esta investigación es el Cuestionario de Actividades de Estudio (CAE), cuyos reactivos están agrupados en 10 áreas de estudio (ver Apéndice). Se considera como primera dimensión la motivación e interés hacia el estudio debido a que las emociones y los sentimientos están relacionados con las actividades cotidianas como es el estudio, y es bien sabido que cuando no tenemos un adecuado manejo de nuestras emociones, alteramos nuestra capacidad de aprendizaje. Para las Naciones Unidas la motivación es lo que nos impulsa a seguir adelante en la vida; nos estimula a aprender y mejorar, a establecer y fijar metas y a llevar a cabo acciones; alimenta la imaginación y mejora las habilidades, es vital para establecer metas y ciencia del comportamiento, y esencial para el desempeño académico y laboral (Naciones Unidas, 2022).

Como mencionan Garrido Sacán et al. (2020):

Los elementos esenciales que sirven de base para el aprendizaje son la motivación y las emociones puesto que impulsan el desarrollo de acciones en torno al conocimiento, mismo que se inicia con procesos cognoscitivos básicos para posteriormente llegar a la utilización de habilidades y destrezas direccionadas al logro de una meta y al alcance de procesos cognitivos de orden superior. (p. 163)

La segunda dimensión considera que la organización de las actividades de estudio es un elemento importante en el rendimiento académico del estudiantado. Según la Facultad de Ciencias Agrarias, UNMDP (2025), para el estudiantado de nivel superior es necesario desarrollar actividades de autogestión del tiempo y espacio designados al estudio. Y esto no se refiere a solo sentarse y decidir estudiar, sino a crear una planeación diaria y semanal de actividades. Prever lo que se tiene que hacer y los horarios en que se hará facilita la distribución del tiempo para mejorar los hábitos de estudio.

<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

El colegio [Admin BH \(2022\)](#) dice que hay 5 pasos para organizarse y lograr alcanzar las metas que se propongan: 1) Tener una agenda o planificador, es recomendable hacer una lista para dividir las tareas o pendientes de acuerdo con su nivel de importancia; 2) eliminar distracciones, el lugar para estudiar debe ser tranquilo y silencioso para que el alumnado pueda concentrarse lo mejor posible; 3) establecer horarios para cada actividad y para los tiempos de descanso; 4) ser realista con las metas y dar prioridad a lo más urgente y difícil; 5) mantener tu espacio limpio, es importante para no tener distracciones y para que la mente esté despejada.

La tercera dimensión es acerca de la concentración y ambiente durante el estudio. De acuerdo con la [Biblioteca de la Universidad de Extremadura \(2023\)](#), la concentración es el proceso a través del que seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, de todos los estímulos que tenemos, seleccionamos uno.

Para [Salas Gorines \(2018\)](#), la atención es una función cognitiva que permite regular la cantidad de información que se recibe. Así mismo indica que la falta de atención del alumnado se ve reflejada en los problemas para seguir instrucciones a la hora de realizar tareas concretas y para adquirir nuevos conceptos.

Por otro lado, es necesario señalar lo que puede propiciar la desconcentración como puede ser escuchar música o usar dispositivos electrónicos al momento de estudiar. [Ehmke & Cruger \(2023\)](#) señalan "que la mera presencia de un teléfono [inteligente] reduce la capacidad de concentración de una persona" (p. 3).

Una cuarta dimensión son las estrategias de aprendizaje y de estudio, que involucran los medios, los recursos y los esfuerzos que deben emplearse para lograr el aprendizaje. Según [Martínez \(2023\)](#), las estrategias de aprendizaje se han definido como "los procesos o acciones que los estudiantes realizan para mejorar su propio aprendizaje, para aprender a aprender, es decir los estudiantes eligen actividades, las combinan y hacen que con ellas se alcancen los objetivos de aprendizaje marcados" (p.1); y considera que mientras más estrategias de aprendizaje se manejen, mejorarán su nivel académico.

[Archila Vanegas \(2021\)](#) comenta que en muchas ocasiones en clase se abordan diferentes temas que son difíciles de entender si no se ponen en práctica, por lo cual considera que una muy buena estrategia es anotar lo que no se entiende y buscar ejercicios prácticos que permitan tener más claro lo que no se logra comprender. Otra estrategia que resalta [Archila Vanegas \(2021\)](#) y, de acuerdo con [Aguilera \(2023\)](#), el explicar a alguien lo que has aprendido, creando una dinámica de preguntas y respuestas para identificar los vacíos de información que se tengan, asegura el entendimiento de los conceptos.

La [Universidad de Oriente \(s. f.\)](#) enlista algunos hábitos que potencializan el aprendizaje: Subrayar las partes más significativas y comprendidas de un texto; resumir lo más importante con nuestras propias palabras; resumir y organizar ideas principales mediante un mapa mental,

una ficha de estudio; realizar ejercicios o resolver casos prácticos son muy útiles para asimilar una teoría de manera más sencilla; realizar tests antes de los exámenes ayuda a detectar qué faltantes tenemos de conocimiento.

En las investigaciones de [Badillo \(2022\)](#) se destacan dos herramientas: tomar notas de manera estructurada y elaborar mapas conceptuales; se debe procurar que los apuntes tengan lógica y coherencia, retomando la información que es relevante. Con respecto a la técnica de elaboración de un mapa conceptual, se entiende que en el proceso de su elaboración se reflexiona sobre aquello que se está escribiendo y la persona se pregunta si está comprendiendo aquello que leyó, proceso conocido como confrontación del conocimiento ([Badillo, 2022](#)).

[Archila Vanegas \(2021\)](#), [Badillo \(2022\)](#) y [Martínez \(2023\)](#) coinciden en que los mapas mentales son considerados una muy buena estrategia que permite ir comparando las principales ideas, lo cual rescata que el estudiantado identifique el concepto central y, a partir de estos, desglose las ideas secundarias.

La dimensión cinco considera la comprensión y retención de las clases, que se relaciona con los hábitos de donde se sienta el estudiantado, tomar nota sobre los puntos más importantes, recordar lo visto en clase, repasar los apuntes y materiales, participar activamente en clase. De acuerdo con el doctor en psicología [Lobdell \(2015\)](#), el proceso de retención de datos no depende de las horas de estudio que el alumnado dedique a esa actividad, sino de la técnica de memorización, el tiempo de recuperación entre sesiones de estudio y contar con un espacio exclusivo para estudiar.

El [Colegio Indoamericano \(2018\)](#) afirma que en los primeros 20 minutos de estudio nuestra capacidad de retener información aumenta, y después de los 30 minutos, nuestra capacidad de retener información disminuye gradualmente y nuestro rendimiento se deteriora. Por consiguiente, las sesiones de estudio se deben fragmentar y trabajar con estrategias de aprendizaje, con el fin de que el proceso de estudio sea más eficiente, autónomo y con mejores bases para sus futuros estudios profesionales.

Otra recomendación es hacer autoevaluaciones periódicas para que los conocimientos se reactiven y también para asegurarlos en la memoria a largo plazo. La técnica con el nombre de SQ3R (**S**urvey=examinar, **Q**uestion=preguntar, **R**ead=leer, **R**ecord=anotar, **R**ecite=recitar) puede ser muy útil ([Bausela Herreras, 2005-2006](#)).

También aseguran que para guardar información de ese tipo se sugieren técnicas mnemotécnicas. Y los conceptos son todo el contenido que requiere de una comprensión más profunda, como lo sería la relevancia de un evento histórico o la función de fórmulas; para esto es necesario identificar las ideas principales y después ampliar los conceptos con nuestras palabras propias.

<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

Mundana (2024) sugiere algunos hábitos para mejorar la retención de la información: Participar de forma activa; repasar los temas de manera repetida; organizar la información para que tenga sentido y relacionar la nueva información con la anterior.

La sexta dimensión considera la búsqueda bibliográfica e integración de la información; en esta se hace referencia a los hábitos de investigación y consulta de libros, revistas para complementar lo visto en clase, así como la búsqueda de significados, en el diccionario, de los conceptos desconocidos. Por su parte, Instituto Nacional de Formación Docente (INFoD, 2020), en su investigación, menciona que el diccionario es una herramienta necesaria en determinados casos; así como que, en un principio, no conviene detenerse en las palabras que no se conocen, pues más adelante podremos realizar la lectura detenida, en la que resulta útil detenerse en algunas partes, volver a leer el fragmento o el enunciado, analizándolo e identificando contenido, subrayar ideas principales, hacer anotaciones en el margen y, entre los diversos ejercicios, preguntarnos sobre qué enunciados no entendemos bien y cómo pueden comprenderse.

La séptima dimensión considera la elaboración de trabajos y estudio en equipo, que se relaciona con el nivel de involucramiento en los trabajos a realizar en equipo, así como la forma de trabajar. Para Gómez Mujical & Acosta Rodríguez (2003), un equipo es una forma de organización del trabajo, donde se busca que los miembros utilicen sus talentos y energías colectivas. El trabajo en equipo puede brindar una valiosa ayuda para crear situaciones que promuevan dinámicas aplicadas, promoviendo así el aprendizaje y el autodesarrollo a través de las propias experiencias.

El propósito de crear grupos no es reducir el trabajo individual, sino fortalecerlo bajo ciertas condiciones, en el grupo se debate; se comparten ideas para solucionar problemas con determinadas técnicas (Gómez Mujical & Acosta Rodríguez, 2003).

La octava dimensión es acerca de la solución de problemas y el aprendizaje de las matemáticas. Debido a que la materia de matemáticas comúnmente es la materia que más se les dificulta al estudiantado, es importante que el alumnado desarrolle buenos hábitos, tales como verificar que sus resultados sean correctos y lógicos después de la resolución de problemas; desarrollar nuevas ideas e hipótesis diferentes; antes de resolver cualquier problema, se debe analizar desde diferentes ángulos. Según Romero-Bojórquez et al. (2014), la actitud del alumnado hacia las matemáticas involucra factores como el interés, motivación, aceptación o rechazo de la tarea y la intención de recurrir a asesorías que brindan las instituciones.

La novena dimensión involucra los hábitos cuando se tienen problemas personales que interfieren con el estudio. Estas dificultades emocionales tienen un impacto directo en el rendimiento académico del estudiantado, lo que a menudo sirve como un indicador de que algo está afectándolo, y esto insta a los profesionales a investigar la causa de este cambio en el rendimiento (Torres Cardona, 2023).

La décima dimensión es referente a la preparación y presentación de exámenes. Los hábitos relacionados con esta dimensión requieren de un mayor esfuerzo por parte del alumnado porque sugieren hacer trabajo extra del que se les exige en la escuela, como por ejemplo, buscar sus propios ejemplos y no quedarse solo con lo que el profesor enseñó, escribir notas o ejercicios hasta estudiar a fondo cada tema, etc. Para [Enríquez Villota et al. \(2015\)](#), el resumen es una gran herramienta para el repaso y preparación de exámenes, ya que así el alumnado puede desarrollar la síntesis de textos identificando las ideas principales y la interrelación que existe entre éstas; esto ayuda al estudiantado a tener una mejor comprensión y expresión del tema facilitándole el aprendizaje.

## Metodología

### Tipo de estudio

La investigación tiene un enfoque de tipo cuantitativo y el estudio es transversal descriptivo de alumnos con bajo y alto rendimiento pertenecientes a las Instituciones de Educación Superior (IES) de la Red de Tutorías de la Región Centro-Sur en relación con sus hábitos de estudio. Con la cual se busca conocer los hábitos que más influyen en el buen rendimiento académico.

### Participantes

En la investigación participaron 4955 alumnos de nivel superior de distintas universidades pertenecientes a la Red de Tutorías de la Región Centro Sur de la ANUIES (Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior). La Región Centro-Sur está conformada por siete estados: Guerrero, Hidalgo, Estado de México, Morelos, Puebla, Querétaro y Tlaxcala. La cual incluye 175 universidades e instituciones de nivel superior, tanto públicas como privadas.

### Instrumento

Se aplicó el Cuestionario de Actividades de Estudio (CAE), herramienta de recopilación elaborada por la Coordinación de Enseñanza de Programas Académicos de Enseñanza Media Superior de la Universidad Nacional Autónoma de México. Dicho cuestionario permite investigar los hábitos de estudio que influyen en el rendimiento académico. Caracteriza los hábitos de estudio mediante 71 reactivos clasificados en 10 áreas de estudio ([ver Apéndice](#)).

Para una mejor gestión de la información, las evaluaciones del estudiantado se dividieron en *bajo rendimiento* ( $0 \leq \text{nota} \leq 7.4$ ), *rendimiento medio* ( $7.4 < \text{calif} \leq 8.4$ ) y *alto rendimiento* ( $8.4 < \text{calif} \leq 10$ ).

### Procedimiento

La obtención de datos se logró a través de la realización de un formulario en Google Forms. Se compartió la liga del forms a cada universidad de la Red de Tutorías de la Región Centro Sur y de esta manera se logró la participación de 4995 estudiantes.



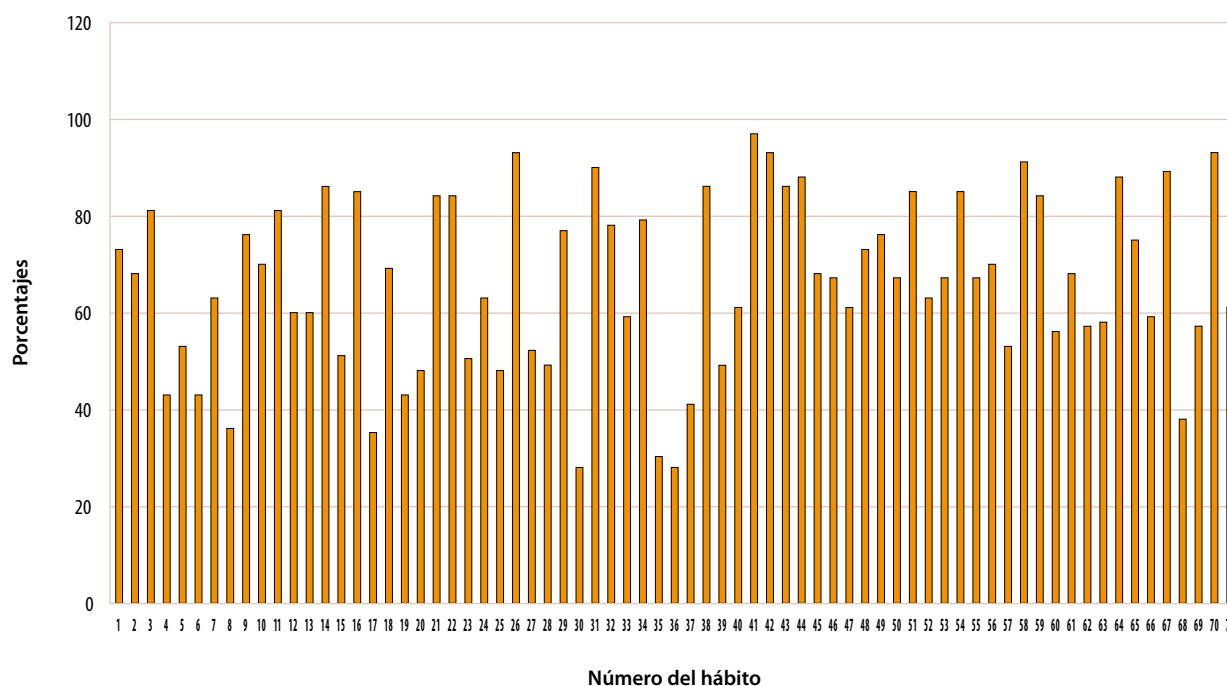
<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
educare@una.ac.cr

## Análisis estadísticos

Se generó la base de datos en Microsoft Excel y se exportó al programa estadístico SPSS 17.0, realizando un análisis descriptivo, obteniendo frecuencias y porcentajes de las personas participantes y se realizaron tabulaciones cruzadas respecto a los tres niveles de rendimiento académico con cada hábito de estudio.

**Figura 1:** Porcentajes de los hábitos que realiza el alumnado de alto rendimiento.



**Nota:** Elaboración propia.

## Resultados

En la investigación realizada, de los 4995 participantes se seleccionaron los hábitos que realizan el 67% o más del estudiantado de *alto rendimiento* (ver Figura 1 y Apéndice) y se describen enseguida, organizados en las diez dimensiones:

### Motivación e interés hacia el estudio

Un aspecto poco valorado, pero muy influyente en las calificaciones, es el emocional. Si un o una alumna no tiene buena percepción de sí mismo, verá afectado su rendimiento escolar; esto se puede ver en los resultados, donde el 78% del alumnado de alto rendimiento contestó que no al cuestionamiento de *Siento que no valgo mucho* (hábito 30); el estudiantado de alto rendimiento muestra cierta motivación tal que no les permite encontrarse en esta situación; así de la misma forma, el 70% del alumnado de alto rendimiento no se siente muy triste (hábito 35).

El 90% del alumnado de alto rendimiento coincidió en que les es importante para ellos hacer las cosas cada vez mejor cuando estudian (hábito 31), mientras que el 10% no le da esa importancia. De acuerdo con este resultado, el alumnado de alto rendimiento son personas motivadas para trabajar cada vez mejor.

Un hábito fundamental para alcanzar un buen rendimiento escolar es la asistencia a clases, ya que el 97% del alumnado de alto rendimiento coincide en que sí asisten por lo menos a un 50% de sus clases (hábito 41). De acuerdo con este resultado, el alumnado de alto rendimiento son personas motivadas a la asistencia a las clases, por lo que es importante que el profesor sea un detonador del interés y motivación hacia el estudiantado.

### **Organización de las actividades de estudio**

Crear una planeación de actividades es una acción importante para mejorar el rendimiento académico; como lo muestran los resultados, el 68% del alumnado de alto rendimiento dedica de 1 a 5 horas a tiempo efectivo de estudio (hábito 2), así como el 76% del alumnado organiza su tiempo, programando las actividades que tienen que realizar (hábito 9), y el 81% del alumnado, al estudiar, organiza los temas o el material en partes, para estudiarlos uno por uno (hábito 11).

### **Concentración y ambiente durante el estudio**

La falta de atención del alumnado se ve reflejada en los problemas para seguir instrucciones y para adquirir nuevos conceptos; por tanto, es necesario trabajar en promover hábitos que nos permitan una mayor concentración en el estudio. Los resultados de la investigación arrojaron que el 78% del alumnado de alto rendimiento toma pequeños descansos en largas jornadas de preparación, ya que anuncian que cuando estudian se levantan para hacer otra cosa o dejan de estudiar por ratos (hábito 32).

Mantener un lugar destinado al estudio es un gran apoyo para el aprendizaje, según nos dicen los resultados, ya que el 68% del estudiantado de alto rendimiento asegura estudiar en un lugar tranquilo, sin ruidos que les distraigan y que, sin embargo, el 68% del estudiantado acepta que hay cosas que los distraen en sus lugares de estudio (hábito 45).

Aunque pareciera un distractor, el hábito 55, *Escucho música o radio mientras estudio*, parece ayudar en el proceso de aprendizaje, ya que el 67% del estudiantado de alto rendimiento lo hace.

### **Estrategias de aprendizaje y de estudio**

Encontrar herramientas que facilitan el proceso de aprendizaje parece ser una tarea por efectuar; en el estudio realizado se encontró que el estudiantado de las IES que muestran un alto rendimiento, realiza los siguientes hábitos:

<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

- El 73% realizan el hábito 1: *Cuando me pongo a estudiar (leo sin distraerme; respondo guías de estudio; hago ejercicios; elaboro resúmenes; etc.)*, por lo que se puede apreciar que este hábito es importante para mejorar el rendimiento académico.
- Otro hábito a considerar es: *Cuando leo al estudiar, señalo en el libro los conceptos más importantes (subrayo, anoto al margen, encierro párrafos, etc.)*; lo realizan el 81% del alumnado (hábito 3).
- El 70% del alumnado realiza el hábito 10: *Cuando estudio, escribo en una hoja aparte los puntos más importantes de lo que voy leyendo*.
- El 79% del alumnado anota palabras clave que le ayuden a recordar el tema que están estudiando (hábito 34).
- Al parecer, el hábito 58, *Relacionar las nuevas cosas que voy aprendiendo con lo que ya sabía*, es importante en el estudio, ya que el 91% del estudiantado lo realiza.
- El hábito 59: *Al terminar de leer lo que estoy estudiando, saco mis propias conclusiones*; es importante, ya que el 84% de alumnos y alumnas lo realizan.
- El aprender algo nuevo y aplicarlo en diferentes situaciones es un hábito (65) que el 75% del estudiantado realiza.
- El hábito 67: *Cuando leo, trato de identificar la información principal del texto*; es importante, ya que el 89% del alumnado lo realiza.
- Se encontró que el 85% del alumnado realiza el hábito 16: *Repasa los temas difíciles una y otra vez hasta dominarlos*.
- El hábito 54: *Cuando leo, me voy imaginando lo que se describe en el libro que estoy estudiando*; es importante, ya que el 85% de alumnos y alumnas lo realizan.
- El hábito 64: *Cuando estudio, trato de explicar con mis propias palabras los puntos más importantes de lo que leí*; es importante, ya que el 88% del alumnado lo realiza.

### Comprensión y retención de las clases

Lo que hace el estudiantado de alto rendimiento para comprender y retener los temas vistos es lo siguiente:

- El 86% del estudiantado comenta que, en cada clase, toma notas sobre los puntos más importantes, sin dejar de poner atención a lo que se explica (hábito 14).
- El 84%, cuando están en clase, piensa en cada cosa que explica el docente para asegurar la comprensión del tema que se está explicando (hábito 22).
- El 86% del alumnado dice que antes de elaborar un trabajo, se aseguran de tener claros los criterios académicos que señaló el profesor (hábito 38).



- El 68% del estudiantado realiza el hábito 61: *Cuando el (la) profesor(a) pregunta algo en la clase, siento que lo sé, pero no puedo recordarlo*, por lo que es importante dedicar esfuerzos a desarrollar habilidades al alumnado para que puedan retener los conocimientos.

### **Búsqueda bibliográfica e integración de la información**

La integración de la información es una habilidad que comprende comparar e integrar el nuevo conocimiento con el conocimiento anterior, saber seleccionar la información necesaria y desechar la que no se necesita, identificar la información actualizada de la que no lo es. Este hábito lo realiza el estudiantado de alto rendimiento; de acuerdo con los resultados, el 67% del alumnado encuentra la información que necesitan cuando buscan libros o revistas en la biblioteca (hábito 46) y el 73% dicen que cuando leen y encuentran palabras que desconocen, consultan el diccionario para anotar su significado (hábito 48).

### **Elaboración de trabajos y estudio en equipo**

La elaboración de trabajos y el estudio en equipo son aspectos fundamentales en la formación del estudiantado; sin embargo, el nivel de involucramiento es importante de acuerdo con los resultados: 93% del alumnado, cuando se reúnen con otros compañeros para hacer un trabajo en equipo, participan en todo el trabajo (hábito 70).

Establecer estrategias y métodos para el trabajo en equipo permite no perder el objetivo, administrar el tiempo y cumplir las metas, ya que, según los resultados, el 76% del alumnado de alto rendimiento realiza el hábito 49: *Cuando estudio en grupo con otros compañeros, de repente nos encontramos platicando de otras cosas*, así como el hábito 50: *Cuando hago investigaciones o elaboro trabajos, sigo paso a paso un método sistemático*; lo realiza el 67% del alumnado de alto rendimiento.

### **Solución de problemas y aprendizaje de las matemáticas**

Uno de los mayores retos para el estudiantado es el aprendizaje de las matemáticas; por eso es necesario el desarrollo de hábitos que les faciliten a los alumnos y las alumnas la buena comprensión de esta ciencia.

Como se explica a continuación, el alumnado de alto rendimiento realiza hábitos que les ayudan a alcanzar altas calificaciones:

- El hábito 26, *Verificar que sus resultados, a un problema u operación matemática, sean correctos y lógicos*, lo realizan el 93% del alumnado.
- El 97% del alumnado de alto rendimiento realiza el hábito 42: *Cuando resuelvo problemas, primero identifico lo que se busca y después procedo paso a paso hasta solucionarlo*.

<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

- El 88% del estudiantado realiza el hábito 44: *Antes de resolver un problema, trato de analizarlo desde diferentes ángulos*, y el 12% no lo realiza, por lo que es importante dedicar esfuerzos a desarrollar habilidades en el alumnado para que puedan analizar problemas desde diferentes ángulos.

### Problemas personales que interfieren con el estudio

Los resultados de esta investigación evidencian que el estudiantado de alto rendimiento no suele ser afectado por su situación económica; de la misma forma, se concentran de cualquier manera; sin embargo, es importante mencionar que el 66% anuncia que duerme poco.

### Preparación y presentación de exámenes

La preparación de exámenes es importante porque ayuda a comprender mejor el material, a sentirse más seguro de las habilidades y lograr mejores resultados. En el análisis se encontró que el alumnado de alto rendimiento tiene varios hábitos con respecto a esta dimensión:

- Según la encuesta, el 69% del alumnado, después de estudiar los temas para un examen, organiza sus notas desde los aspectos más generales hasta los conceptos más particulares, un hábito (18) muy importante.
- El 84% del estudiantado realiza el hábito 21; cuando estudian, buscan por su propia cuenta ejemplos para asegurarse de que entendieron bien el tema, mientras que el 16% no lo hace.
- Se encontró que el 77% del alumnado realiza el hábito 29: *Cuando me preparo para un examen, escribo notas o ejercicios hasta estudiar a fondo cada tema*.
- El hábito 51: *Cuando contesto una guía de estudio, trato de entender cada pregunta y luego busco información para anotar las respuestas*; es importante, ya que el 84% del alumnado lo realiza.
- Trabajar en grupo con otros compañeros siempre ha sido muy útil y el hábito 56: *Cuando me preparo para un examen, le pido a algún compañero(a) que me pregunte sobre lo que ya estudié*; lo realizan el 70% del estudiantado.

### Análisis estadístico

Se utilizó la prueba de  $X^2$  (chi-cuadrada) para determinar la influencia de los hábitos de estudio con el alto rendimiento académico y se formularon las siguientes hipótesis:

$H_0$ : El hábito de estudio no se relaciona con el alto rendimiento académico.

$H_1$ : El hábito de estudio se relaciona con el alto rendimiento académico.

Como reglas de decisión se tuvieron las siguientes: si  $p > 0.05$ , se acepta  $h_0$ ; si  $p < 0.05$ , se rechaza  $h_0$  y se acepta  $h_1$ .

El nivel de significación estadística se fijó en  $p < 0.05$  porque se realizó el análisis a un 95% de confianza.

Los resultados obtenidos de la prueba  $X^2$  a cada hábito de estudio indican que los hábitos que se relacionan con el alto rendimiento académico son los siguientes:

**Tabla 1:** Hábitos que influyen en el alto rendimiento académico

| Hábito                                                                                                                              | Significación asintótica (bilateral) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 2. Habitualmente le dedico de 1 a 5 horas al tiempo efectivo de estudio. (+1)                                                       | <0.001                               |
| 4. Mi situación económica me limita para cumplir satisfactoriamente con mis estudios. (+1)                                          | 0.048                                |
| 8. Estudio más de lo que exigen los profesores. (+1)                                                                                | 0.018                                |
| 19. Se me dificulta resolver ecuaciones y operaciones matemáticas. (-1)                                                             | 0.026                                |
| 34. Cuando termino de estudiar un tema, anoto palabras clave que me ayuden a recordarlo. (+1)                                       | 0.001                                |
| 37. Se me olvida con facilidad lo que se vio en la clase anterior. (-1)                                                             | 0.010                                |
| 38. Antes de elaborar un trabajo, me aseguro de tener claros los criterios académicos que señaló el profesor. (+1)                  | 0.028                                |
| 43. Me gusta que mis trabajos sean de los mejores. (+1)                                                                             | 0.004                                |
| 47. No me puedo concentrar o me distraigo fácilmente. (+1)                                                                          | 0.025                                |
| 48. Cuando leo y encuentro palabras que desconozco, consulto el diccionario para anotar su significado. (+1)                        | 0.029                                |
| 51. Cuando contesto una guía de estudio, trato de entender cada pregunta y luego busco información para anotar las respuestas. (+1) | 0.003                                |
| 54. Cuando leo, me voy imaginando lo que se describe en el libro que estoy estudiando. (+1)                                         | 0.006                                |
| 56. Cuando me preparo para un examen, le pido a algún compañero(a) que me pregunté sobre lo que ya estudié. (+1)                    | 0.017                                |
| 57. Cuando estoy contestando un examen, me pongo tan nervioso(a) que se me olvida lo que estudié. (-1)                              | <0.001                               |
| 58. Cuando estudio, trato de relacionar las nuevas cosas que voy aprendiendo con lo que ya sabía. (+1)                              | <0.001                               |
| 60. Cuando empiezo a estudiar, me siento cansado(a) o me da sueño. (-1)                                                             | 0.015                                |
| 61. Cuando el (la) profesor(a) pregunta algo en la clase, siento que lo sé, pero no puedo recordarlo. (-1)                          | 0.001                                |
| 62. Cuando estudio para un examen, tengo tantas cosas que leer que no alcanzo a estudiar todos los temas. (-1)                      | 0.030                                |
| 63. Participo activamente en clase (hago comentarios, preguntas importantes, críticas constructivas, etc.). (+1)                    | <0.001                               |
| 70. Cuando me reúno con otros compañeros para hacer un trabajo en equipo, participo en todo el trabajo. (+1)                        | <0.001                               |

**Nota:** Los ítems escritos en la tabla pertenecen al Cuestionario de Actividades de Estudio (CAE), escrito en el Apéndice.

<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

## Estudiantes de bajo rendimiento

En el análisis de los hábitos de estudio del estudiantado de bajo rendimiento podemos mencionar algunos que destacan en porcentaje:

- Hábito 5: Escribo tanto cuando tomo apuntes en clase, que después no tengo tiempo de pasarlos en limpio.
- Hábito 19: Se me dificulta resolver ecuaciones y operaciones matemáticas.
- Hábito 20: Cuando tengo que estudiar o debo hacer un trabajo, me es difícil comenzar a hacerlo.
- Hábito 27: Me dan ganas de quedarme acostado(a) todo el día, aunque haya dormido bien.
- Hábito 30: Siento que no valgo mucho.
- Hábito 32: Cuando estoy estudiando me levanto para hacer otras cosas o dejo de estudiar por ratos.
- Hábito 33: Después de estudiar para un examen, no hago ninguna otra tarea académica y trato de descansar.
- Hábito 35: Me siento muy triste.
- Hábito 37: Se me olvida con facilidad lo que se vio en la clase anterior.
- Hábito 39: Es poco tiempo el que pasa desde el momento que veo un tema en clase, hasta que le doy el primer repaso en mis apuntes o en el libro.
- Hábito 45: Siento que hay cosas que me distraen en el lugar donde estudio.
- Hábito 47: No me puedo concentrar o me distraigo fácilmente.
- Hábito 55: Estudio con la televisión encendida en el mismo cuarto o habitación.
- Hábito 57: Cuando estoy contestando un examen, me pongo tan nervioso(a) que se me olvida lo que estudié.
- Hábito 60: Cuando empiezo a estudiar, me siento cansado(a) o me da sueño.
- Hábito 61: Cuando el (la) profesor(a) pregunta algo en la clase, siento que lo sé, pero no puedo recordarlo.
- Hábito 62: Cuando estudio para un examen, tengo tantas cosas que leer que no alcanzo a estudiar todos los temas.
- Hábito 69: Si me interrumpen cuando estoy estudiando, me cuesta trabajo retomar el tema.



## Conclusiones

Estudios realizados han concluido que los hábitos de estudio son un factor importante en el rendimiento académico (Espinoza Poves, 2017; García García, 2019; Pineda Lezama & Alcántara Galdámez, 2017; Vera-Cervantes et al., 2023). Las acciones que el estudiantado practica para adquirir conocimientos son predictores importantes de un rendimiento académico exitoso.

Los datos procesados en esta investigación permitieron identificar los hábitos en el estudio que acostumbra a realizar el estudiantado; hemos detectado que muchos son para mejorar su aprendizaje y así lograr un alto rendimiento académico y otros, desafortunadamente, se vuelven distractores, obstaculizando el logro de sus metas académicas.

El estudiantado con alto rendimiento ha establecido un precedente. Si el estudiantado organiza su tiempo, emplea técnicas y tareas de estudio, asimila y conserva sus saberes obtenidos en las clases, investiga e incorpora información bibliográfica, colabora en la coordinación de trabajos de estudio en grupo y prepara sus exámenes de manera constante y constante, mejorará su desempeño académico (Vera-Cervantes et al., 2023). Este estudio logró identificar los hábitos que destacan en el estudiantado de alto rendimiento académico, permitiendo dar pauta a la creación de cursos, talleres, asesoría, desarrollo y aplicación de estrategias de intervención, recursos que fortalezcan estos hábitos para favorecer las condiciones ideales para el aprendizaje.

## Contribuciones

Las personas autoras declaran que han contribuido en los siguientes roles: **E. E. V. C.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo; la obtención de fondos, recursos y apoyo tecnológico y el desarrollo de la investigación. **K. S. C. R.** contribuyó con la escritura del artículo; la gestión del proceso investigativo y el desarrollo de la investigación.

## Datos y material complementario

Este artículo tiene disponible material complementario:

Preprint: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15873983>

## Referencias

- Admin BH (2022, julio 07). *Blog Colegio St John's*. <https://stjohns.mx/tips-de-organizacion-para-alumnos/>
- Aguilera, C. (2023, junio 14). *Qué son las estrategias de aprendizaje: Definición, tipos y ejemplos*. Ispring. <https://www.ispring.es/blog/estrategias-de-aprendizaje>



<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
[educare@una.ac.cr](mailto:educare@una.ac.cr)

- Archila Vanegas, G. (2021, abril 19). Cinco técnicas de estudio para mejorar tu aprendizaje. *Noticentral, Universidad Central*. <https://www.ucentral.edu.co/noticentral/cinco-tecnicas-estudio-para-mejorar-tu-aprendizaje>
- Badillo, L. O. (2022, octubre 24). *Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje: Un nuevo enfoque*. Tecnológico de Monterrey. <https://blog.maestriasydiplomados.tec.mx/tecnicas-de-estudio-y-estrategias-de-aprendizaje-un-nuevo-enfoque>
- Bausela Herreras, E. (2005-2006). [Recensión del libro Enseña a estudiar aprender a aprender de S. Castillo & L. Polanco]. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (8-9), 317-318. <https://doi.org/10.18172/con.571>
- Biblioteca de la Universidad de Extremadura. (2023). *Técnicas de estudio: Concentración y relajación*. <https://biblioguias.unex.es/c.php?g=572102&p=3944915>
- Colegio Indoamericano. (2018, abril 02). *4 consejos básicos para mejorar la retención de información*. Índosolonprepa. <https://blog.indo.edu.mx/tips-para-retener-la-informacion>
- Ehmke, R. & Cruger, M. M. (2023). *Cómo los teléfonos arruinan la concentración*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-los-telefonos-arruinan-la-concentracion/>
- Enríquez Villota, M. F., Fajardo Escobar, M., & Garzón Velásquez, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*. 18(33), 166-187. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113809>
- Espinoza Poves, J. L. (2017). Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de escuelas profesionales acreditadas. *TZHOECOEN* 9(4), 29-40. <https://doi.org/10.26495/rtzh179.423933>
- Facultad de Ciencias Agrarias, UNMDP. (2025). *Organización del tiempo y planificación del estudiante*. <https://agrarias.campus.mdp.edu.ar/mod/page/view.php?id=3926>
- García García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe* 8(10), 75-88. <https://doi.org/10.36260/rbr.v8i10.833>
- Garrido Sacán, J. E., Garcés Chiriboga, M. V., & Ullauri Ullauri, C. I. (2020). Psicología, didáctica y tecnología: Reflexiones para repensar la educación. *Uisrael Revista Científica*, 7(2), 161-177. <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/rcui/article/view/321/154>
- Gómez Mujical, A. & Acosta Rodríguez, H. (2003). Acerca del trabajo en grupos o equipos. *ACIMED*, 11(6), 1-21. <http://eprints.rclis.org/5035/1/acerca.pdf>
- Instituto Nacional de Formación Docente (INFoD). (2020). *Estrategias para inferir el significado de palabras desconocidas durante la lectura*. <https://www.mendoza.edu.ar/wp-content/uploads/2020/03/Ficha-3.pdf>

- Lobdell, M. (2015). *Study less, study smart: How to spend less time and learn more material*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Martínez, E. (2023). *Todo sobre estrategias de aprendizaje: ¿Qué son?, ¿cuáles son?, ¿qué tipos de estrategias hay?, ¿cómo se enseñan?* Blog Hábitos al Día. <https://www.habitosaldia.com/blog/todo-sobre-estrategias-de-aprendizaje>
- Mundana. (2024). *7 métodos para la retención de la información y ser más exitosos en tus exámenes*. <https://www.mundana.us/blog/retencion-de-la-informacion>
- Naciones Unidas. (2022). *La ciencia de la motivación*. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/motivation.html>
- Pineda Lezama, O. B. & Alcántara Galdámez, N. J. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare Ciencia y Tecnología*, 6(2), 19-34. <https://doi.org/10.5377/innovare.v6i2.5569>
- Romero-Bojórquez, L., Utrilla-Quiroz, A., & Utrilla-Quiroz, V. M. (2014). Las actitudes positivas y negativas de los estudiantes en el aprendizaje de las matemáticas, su impacto en la reprobación y la eficiencia terminal. *Ra Ximhai*, 10(5), 291-317. <https://doi.org/10.35197/rx.10.03.e1.2014.20.lr>
- Salas Gorines, D. (2018). *La atención en el aula desde la neurociencia: Su aplicación para educación infantil* [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas, Madrid]. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/22349/1/TFG-%20Salas%20Gorines%2C%20Daniel.pdf>
- Sánchez-Sosa, J.J. & Martínez, I. (1992). *Cuestionario de actividades de estudio*. Coordinación de Enseñanza de Programas Académicos de Enseñanza Media Superior: UNAM.
- Torres Cardona, L. (2023). *El rendimiento académico y su relación con los problemas emocionales y conductuales en el aula*. Blog del ISEP. <https://www.isep.es/actualidad/rendimiento-academico-problemas-emocionales-conductuales-aula/>
- Universidad de Oriente. (s.f.). *12 técnicas de estudio para potenciar tu aprendizaje*. Softlite Think up business. <https://uo.edu.mx/12-tecnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje/>
- Vera-Cervantes, E. E., Cabrera-Tenorio, E., & López-García, C. (2023). Study habits of students from higher education institutions of the tutoring network of the central-south region, ANUIES. *Journal of Teaching and Educational Research*, 9(24), 1-12. <https://doi.org/10.35429/JTER.2023.24.9.1.12>



<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
educare@una.ac.cr

## Apéndice A

**Tabla 1A:** Dimensiones del Cuestionario CAE

| Dimensión                                      | Número de reactivo | Reactivo                                                                                       | valor |
|------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Motivación e interés hacia el estudio       | 7                  | Persisto en la lectura de un libro hasta terminar lo que necesito estudiar.                    | +1    |
|                                                | 8                  | Estudio más de lo que exigen los profesores.                                                   | +1    |
|                                                | 23                 | Me esfuerzo por estudiar más que los demás.                                                    | +1    |
|                                                | 27                 | Me dan ganas de quedarme acostado(a) todo el día, aunque haya dormido bien.                    | -1    |
|                                                | 30                 | Siento que no valgo mucho.                                                                     | -1    |
|                                                | 31                 | Es importante para mí hacer las cosas cada vez mejor cuando estudio.                           | +1    |
|                                                | 35                 | Me siento muy triste.                                                                          | -1    |
|                                                | 41                 | Por lo menos asisto un 50% a mis clases.                                                       | +1    |
|                                                | 43                 | Me gusta que mis trabajos sean de los mejores.                                                 | +1    |
| 2. Organización de las actividades de estudio  | 2                  | Habitualmente le dedico de 1 a 5 horas al tiempo efectivo de estudio.                          | +1    |
|                                                | 5                  | Escribo tanto cuando tomo apuntes en clase, que después no tengo tiempo de pasarlos en limpio. | -1    |
|                                                | 6                  | Tengo tantas cosas que hacer cuando salgo de la escuela, que no me da tiempo para estudiar.    | -1    |
|                                                | 9                  | Organizo mi tiempo de estudio, programando las actividades que tengo que realizar.             | +1    |
|                                                | 11                 | Cuando estudio, organizo los temas o el material en partes, para estudiarlos uno por uno.      | +1    |
|                                                | 66                 | Llevo un horario de las actividades que tengo que realizar cada día de la semana.              | +1    |
| 3. Concentración y ambiente durante el estudio | 24                 | Cuando leo al estudiar, me distraigo pensando en otras cosas.                                  | -1    |
|                                                | 32                 | Cuando estoy estudiando me levanto para hacer otras cosas o dejo de estudiar por ratos.        | +1    |
|                                                | 45                 | Siento que hay cosas que me distraen en el lugar donde estudio.                                | -1    |
|                                                | 52                 | Escucho música o radio mientras estudio.                                                       | -1    |
|                                                | 53                 | Cuando estudio, lo hago en un lugar tranquilo, sin ruidos que me distraigan.                   | +1    |
|                                                | 55                 | Estudio con la televisión encendida en el mismo cuarto o habitación.                           | -1    |
|                                                | 60                 | Cuando empiezo a estudiar, me siento cansado(a) o me da sueño.                                 | -1    |
|                                                | 69                 | Si me interrumpen cuando estoy estudiando, me cuesta trabajo retomar el tema.                  | -1    |

continúa



| Dimensión                                   | Número de reactivo | Reactivo                                                                                                                              | valor |
|---------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 4. Estrategias de aprendizaje y de estudio. | 1                  | 1. Cuando me pongo a estudiar (leo sin distraerme; respondo guías de estudio; hago ejercicios; elaboro resúmenes; etc.).              | +1    |
|                                             | 3                  | 3. Cuando leo al estudiar, señalo en el libro los conceptos más importantes (subrayo, anoto al margen, encierro párrafos, etc.).      | +1    |
|                                             | 10                 | Cuando estudio, escribo en una hoja aparte los puntos más importantes de lo que voy leyendo.                                          | +1    |
|                                             | 13                 | Al terminar de estudiar me hago preguntas para saber qué tanto aprendí y qué cosas todavía me fallan.                                 | +1    |
|                                             | 28                 | Cuando leo al estudiar, escribo algunas preguntas que después contesto en una segunda lectura.                                        | +1    |
|                                             | 34                 | Cuando termino de estudiar un tema, anoto palabras clave que me ayuden a recordarlo.                                                  | +1    |
|                                             | 36                 | Leo desde antes los temas que se van a ver en clase. (+1)                                                                             | +1    |
|                                             | 58                 | Cuando estudio, trato de relacionar las nuevas cosas que voy aprendiendo con lo que ya sabía.                                         | +1    |
|                                             | 59                 | Al terminar de leer lo que estoy estudiando, saco mis propias conclusiones.                                                           | +1    |
|                                             | 65                 | Cada vez que aprendo algo nuevo, lo aplico en diferentes situaciones para ponerlo en práctica.                                        | +1    |
|                                             | 67                 | Cuando leo, trato de identificar la información principal del texto.                                                                  | +1    |
|                                             | 68                 | Hago cuadros sinópticos para relacionar los conceptos principales de lo que estudié.                                                  | +1    |
|                                             | 16                 | Cuando estudio temas difíciles los repaso una y otra vez hasta dominarlos.                                                            | +1    |
|                                             | 54                 | Cuando leo, me voy imaginando lo que se describe en el libro que estoy estudiando.                                                    | +1    |
|                                             | 64                 | Cuando estudio, trato de explicar con mis propias palabras los puntos más importantes de lo que leí.                                  | +1    |
| 5. Comprensión y retención de las clases    | 12                 | En el salón de clases, me siento en los lugares de adelante para poner más atención.                                                  | +1    |
|                                             | 14                 | En cada clase, tomo notas sobre los puntos más importantes, sin dejar de poner atención a lo que se explica.                          | +1    |
|                                             | 22                 | Cuando estoy en clase, voy pensando en cada cosa que explica el (la) profesor(a) para asegurarme de comprenderlo.                     | +1    |
|                                             | 37                 | Se me olvida con facilidad lo que se vio en la clase anterior.                                                                        | -1    |
|                                             | 38                 | Antes de elaborar un trabajo, me aseguro de tener claros los criterios académicos que señaló el profesor.                             | +1    |
|                                             | 39                 | Es poco tiempo el que pasa desde el momento que veo un tema en clase, hasta que le doy el primer repaso en mis apuntes o en el libro. | +1    |
|                                             | 61                 | Cuando el (la) profesor(a) pregunta algo en la clase, siento que lo sé, pero no puedo recordarlo.                                     | -1    |
|                                             | 63                 | Participo activamente en clase (hago comentarios, preguntas importantes, críticas constructivas, etc.).                               | +1    |

continúa



<https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20000>

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare>  
educare@una.ac.cr

| Dimensión                                                 | Número de reactivo | Reactivo                                                                                                                 | valor |
|-----------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 6. Búsqueda bibliográfica e integración de la información | 17                 | Cuando tengo un trabajo de investigación, voy a la biblioteca para seleccionar libros y revistas sobre el tema.          | +1    |
|                                                           | 46                 | Cuando busco libros o revistas en la biblioteca, encuentro la información que necesito.                                  | +1    |
|                                                           | 48                 | Cuando leo y encuentro palabras que desconozco, consulto el diccionario para anotar su significado.                      | +1    |
|                                                           | 15                 | Cuando estudio un tema, leo otros libros sobre lo mismo para complementar lo que estoy estudiando.                       | +1    |
| 7. Elaboración de trabajos y estudio en equipo            | 25                 | Después de leer lo que tengo que estudiar, me reúno con otros compañeros para comentar sobre los puntos más importantes. | +1    |
|                                                           | 20                 | Cuando tengo que estudiar o debo hacer un trabajo, me es difícil comenzar a hacerlo.                                     | -1    |
|                                                           | 49                 | Cuando estudio en grupo con otros compañeros, de repente nos encontramos platicando de otras cosas.                      | -1    |
|                                                           | 50                 | Cuando hago investigaciones o elaboro trabajos, sigo paso a paso un método sistemático.                                  | +1    |
|                                                           | 70                 | Cuando me reúno con otros compañeros para hacer un trabajo en equipo, participo en todo el trabajo.                      | +1    |
| 8. Solución de problemas y aprendizaje de las matemáticas | 19                 | Se me dificulta resolver ecuaciones y operaciones matemáticas.                                                           | -1    |
|                                                           | 26                 | Después de resolver un problema o una operación matemática, verifico que el resultado sea correcto y lógico.             | +1    |
|                                                           | 40                 | Cuando resuelvo problemas, me gusta desarrollar nuevas ideas e hipótesis diferentes.                                     | +1    |
|                                                           | 42                 | Cuando resuelvo problemas, primero identifico lo que se busca y después procedo paso a paso hasta solucionarlo.          | +1    |
|                                                           | 44                 | Antes de resolver un problema, trato de analizarlo desde diferentes ángulos.                                             | +1    |
|                                                           | 19                 | Se me dificulta resolver ecuaciones y operaciones matemáticas.                                                           | -1    |
|                                                           | 26                 | Después de resolver un problema o una operación matemática, verifico que el resultado sea correcto y lógico.             | +1    |
|                                                           | 40                 | Cuando resuelvo problemas, me gusta desarrollar nuevas ideas e hipótesis diferentes.                                     | +1    |
| 9. Problemas personales que interfieren con el estudio    | 4                  | Mi situación económica me limita para cumplir satisfactoriamente con mis estudios.                                       | +1    |
|                                                           | 47                 | No me puedo concentrar o me distraigo fácilmente.                                                                        | +1    |
|                                                           | 71                 | Duermo muy poco.                                                                                                         | +1    |

continúa



| Dimensión                                  | Número de reactivo | Reactivo                                                                                                                                | valor |
|--------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 10. Preparación y presentación de exámenes | 18                 | Después de estudiar los temas para un examen, organizo mis notas desde los aspectos más generales hasta los conceptos más particulares. | +1    |
|                                            | 21                 | Cuando estudio algún tema, busco mis propios ejemplos para asegurarme de lo que entendí.                                                | +1    |
|                                            | 29                 | Cuando me preparo para un examen, escribo notas o ejercicios hasta estudiar a fondo cada tema.                                          | +1    |
|                                            | 33                 | Después de estudiar para un examen, no hago ninguna otra tarea académica y trato de descansar.                                          | +1    |
|                                            | 51                 | Cuando contesto una guía de estudio, trato de entender cada pregunta y luego busco información para anotar las respuestas.              | +1    |
|                                            | 56                 | Cuando me preparo para un examen, le pido a algún compañero(a) que me pregunté sobre lo que ya estudié.                                 | +1    |
|                                            | 57                 | Cuando estoy contestando un examen, me pongo tan nervioso(a) que se me olvida lo que estudié.                                           | -1    |
|                                            | 62                 | Cuando estudio para un examen, tengo tantas cosas que leer que no alcanzó a estudiar todos los temas.                                   | -1    |

**Nota:** El cuestionario fue elaborado por [Sánchez-Sosa & Martínez \(1992\)](#) en la Coordinación de Enseñanza de Programas Académicos de Enseñanza Media Superior: UNAM. Su utilización en esta investigación fue autorizada por su autor. Para obtener mayor detalle sobre sus dimensiones, consultar en [Vera-Cervantes et al. \(2023\)](#).