

## Hábitos de estudio en alumnos normalistas y su incidencia en el rendimiento académico

**Raymundo Murrieta Ortega**

Benemérito Instituto Normal del Estado "Gral. Juan Crisóstomo Bonilla"

[raypuebla.upaep@hotmail.com](mailto:raypuebla.upaep@hotmail.com)

**María de Lourdes Guadalupe Galindo Ramírez**

Benemérito Instituto Normal del Estado "Gral. Juan Crisóstomo Bonilla"

[lulu\\_galindo@hotmail.com](mailto:lulu_galindo@hotmail.com)

**José Antonio León Jiménez**

Benemérito Instituto Normal del Estado "Gral. Juan Crisóstomo Bonilla"

[lejatoni57@hotmail.com](mailto:lejatoni57@hotmail.com)

### Resumen

El estudio se realizó en la Licenciatura en Educación Física del Benemérito Instituto Normal del Estado (BINE) "Gral. Juan Crisóstomo Bonilla" en Puebla, con el propósito de evaluar los métodos y hábitos de estudio de los alumnos de cuarto grado de la generación 2010-2014 y valorar su incidencia en el rendimiento académico. La investigación es cuantitativa de tipo descriptiva, la población en estudio está conformada por 71 alumnos. (24 mujeres y 47 hombres). El instrumento utilizado es un cuestionario de métodos y hábitos de estudio de Hernández (1999), conformado por ocho rubros: planificación del estudio (PL), lugar y ambiente de estudio (LU), el método de estudio (ME), la lectura (LE), memoria y atención (MA), la clase (CL), técnicas auxiliares (TA), revisión y exámenes (RE), con 61 reactivos cerrados con escala tipo likert. Los resultados encontrados reflejan que los métodos y hábitos de estudio inciden en un término medio en el rendimiento académico de los estudiantes, principalmente en el rubro "Lugar y ambiente de estudio",

por lo anterior se propone establecer estrategias que fortalezcan este aspecto con la implementación de proyectos a través de la red de tutoría y/o asesoría en séptimo y octavo semestres.

**Palabras clave:** hábitos de estudio, rendimiento académico y evaluación.

---

## Introducción

El actual Plan de Estudios para formar docentes de Educación Física (SEP, 2002) establece como propósito central que el estudiante adquiera los rasgos deseables del perfil de egreso al concluir la formación inicial en la escuela normal. Es decir, que obtenga un conjunto de conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores que le permitan ejercer la profesión docente con calidad y con un alto nivel de compromiso; así como la disposición y la capacidad para desarrollar su aprendizaje permanentemente, basándose en la propia experiencia motriz y en el estudio sistemático.

Cabe destacar que los rasgos deseables del maestro formado con este enfoque se agrupan en cinco grandes campos: habilidades intelectuales específicas, conocimiento de los contenidos de enseñanza, competencias didácticas, identidad profesional y ética, y capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela.

Todos y cada uno de los rasgos deseables (SEP, 2002) están estrechamente relacionados, se promueven articuladamente y no corresponderán de manera exclusiva a una asignatura o actividad específica: algunos, como el conocimiento de los contenidos de enseñanza, se identifican primordialmente con espacios delimitados en el plan de estudios; otros, como la consolidación de las habilidades intelectuales o la formación

valoral, se promoverán a través de los diversos estilos y formas de enseñanza que se utilicen en el conjunto de los estudios.

La disposición y la capacidad para aprender de manera permanente dependerá tanto del interés y la motivación que despierte en el alumno el ámbito de la educación física, como del desarrollo de las habilidades intelectuales básicas, de la comprensión de la estructura y la lógica de la disciplina, de los hábitos de estudio consolidados durante la educación normal, del ambiente académico y cultural y del fomento a las actividades de educación física en cada plantel, así como de la vinculación constante con las escuelas de educación básica.

Los hábitos de estudio como tema de investigación han sido abordados por diferentes autores, quienes a través de sus experiencias y perspectivas mencionan diversas apreciaciones, como la que comparten Cruz y Quiñones (2011) al definirlos como “distintas acciones emprendidas de manera constante por el estudiante en su quehacer académico y que le permiten aprender permanentemente, lo cual implica la forma en la que el estudiante se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para estudiar” (p. 2).

Por su parte, López (2007, citado por Cruz y Quiñones, p. 2), define a los métodos de estudio como “el camino adecuado para llegar a un fin académico propuesto, por consiguiente es fundamental para la vida en especial en el campo de las relaciones intelectuales, pues tienen como propósito guiar y promover el estudio para alcanzar el éxito”. Resaltando que los métodos y las técnicas de estudio forman a los hábitos.

Otra aportación es la de Cartagena (2008, citado por Hernández, Rodríguez y Vargas, 2012, p. 72) los hábitos de estudio son “los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso”.

Así mismo, se afirma (Hernández, Rodríguez y Vargas, 2012, p. 72) que:

Los hábitos de estudios se conceptualizan como los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones de la persona que desea aprender. Por ello es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y organización del tiempo.

### **Antecedentes**

Las investigaciones sobre la importancia de los hábitos de estudio para el logro académico son constantes, Galicia y Villuendas (2011) encontraron correlaciones estadísticas significativas del rendimiento académico con la actitud ante la lectura y con la frecuencia que reporta la persona acerca de las estrategias que utiliza para buscar información en la biblioteca.

Por su parte, Herrera, Rodríguez y Vargas (2012), realizaron un estudio comparativo por carrera sobre los hábitos y motivaciones que influyen en la vida académica de los estudiantes universitarios. Los resultados que se obtuvieron reflejan que los alumnos tienen problemas por la organización y planeación del estudio, las técnicas de memorización, la comprensión de lectura, el estudiar en casa y la carencia de estrategias para incrementar la motivación y la autoestima.

Por otra parte, Velez (2008) hace un discernimiento entre dos tipos de hábitos: los de pensamiento y los de estudio. No obstante, hay solidaridad entre ellos, porque sin estudio difícilmente crece nuestra capacidad intelectual. Se analizan algunos aspectos relacionados con “la crisis de la educación superior”. Plantea la autora que el fin primario

que la universidad debe prestar a la sociedad no es de índole productiva o útil, sino, como mínimo, de incrementar el bien común virtuoso de sus ciudadanos, y para ello se debe aumentar la virtud personal de cada uno de sus estudiantes. Frente a la crisis que vive la educación superior, se estima que los hábitos de estudio pueden constituirse en una estrategia que afecte la relación que los alumnos y profesores establecen con el conocimiento, es decir, con los hábitos intelectuales, que —conviene insistir— solo se adquieren al alcanzar la verdad.

Asimismo, Núñez y Quiñones (2011) realizaron una investigación con el objetivo de determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería Poza Rica-Tuxpan, a fin de proponer alternativas que permitan el incremento del rendimiento académico y personal del estudiante.

Por su parte, Mercado y Niño (2012), afirman que el rendimiento académico es un indicador que permite conocer los resultados del desempeño y aprendizaje en los estudiantes, los resultados de su estudio determinaron que la motivación intrínseca favorece su rendimiento académico, lo cual se evidencia en el compromiso de aprender, el control y la autoeficacia.

Finalmente, Cornejo et. al. (2011) realizaron una investigación, la cual es un diagnóstico preliminar sobre los hábitos de lectura de 158 estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Buenos Aires, llevado a cabo mediante una encuesta escrita. A partir de los resultados obtenidos, concluyeron que los estudiantes no carecen de hábitos de lectura, pero que los mismos tienen poca interacción con su formación como profesionales.

### **Planteamiento del problema**

La generación 2010-2014 de la Licenciatura en Educación Física presenta dos aspectos que son de llamar la atención; uno de ellos, es que existe un alto número de alumnos que tuvieron resultado de insuficiente en el Examen General de Conocimiento del CENEVAL en su versión intermedia, es decir aquel que es aplicado cuando los alumnos

van a la mitad de la carrera, el otro aspecto es que ningún alumno tuvo mención honorífica en el resultado del examen profesional, porque el promedio más alto fue de 9.4 y la mención es otorgada al sustentante que alcanza el 9.5.

Los anteriores hechos indujeron al Grupo Colegiado de Investigación a buscar respuestas, una de ellas se enfocó en indagar si los hábitos de estudios influyen en los resultados desfavorables como la evaluación externa del CENEVAL. Por todo lo anterior, se realizan las siguientes preguntas de investigación: a) ¿Cómo son los hábitos de estudio de los alumnos de cuarto grado de la LEF del BINE generación 2010 – 2014?, b) Los hábitos de estudio inciden en los resultados académicos?, y c) De los ocho rubros en estudio ¿cuál tiene mayor repercusión en el logro académico?

#### Objetivo general

- Evaluar los métodos y hábitos de estudio de los alumnos de cuarto grado de la LEF del BINE (generación 2010-2014) para valorar su impacto en el rendimiento académico.

#### Metodología

La investigación es de corte cuantitativo de tipo descriptivo, porque la idea es “describir situaciones o eventos. Esto es, cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades, o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (Hernández, et. al., 2001, p. 60). La población en estudio está conformada por 71 (24 mujeres y 47 hombres) alumnos de cuarto grado de la LEF del BINE (generación 2010-2014).

La herramienta para obtener la información fue el instrumento denominado “Cuestionario de métodos y hábitos de estudio” Hernández (1999). Conformado por ocho

rubros: planificación del estudio (PL), lugar y ambiente de estudio (LU), el método de estudio (ME), la lectura (LE), memoria y atención (MA), la clase (CL), técnicas auxiliares (TA), revisión y exámenes (RE), con 61 reactivos cerrados con escala tipo likert. Su elección se determina porque es un instrumento valioso, muy bien estructurado y que en su versión digital se programa para obtener el resultado individual del puntaje ideal contra el puntaje real.

#### Hipótesis

Los métodos y hábitos de estudio de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física inciden en el aprovechamiento académico.

#### Hipótesis nula

Los métodos y hábitos de estudio de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física no inciden en rendimiento académico.

#### Hipótesis alternativa

El rendimiento académico de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física del BINE se debe a diversos factores

#### **Análisis de los resultados**

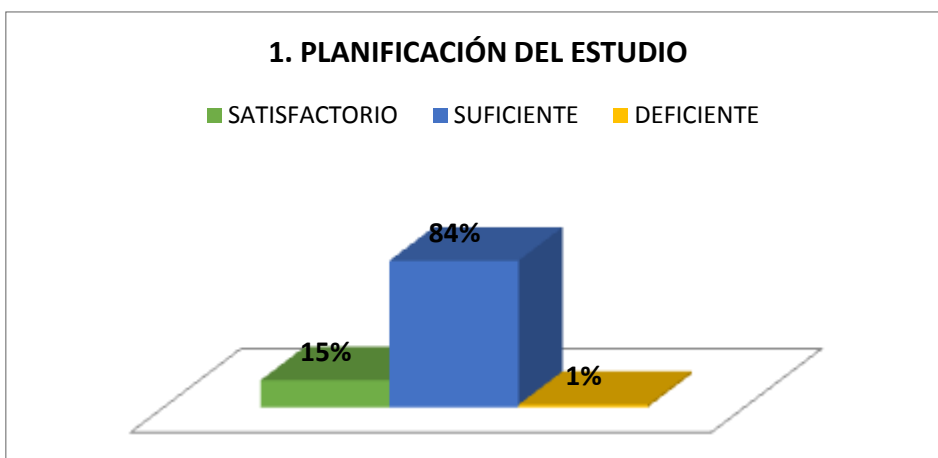
Por lo tanto, al evaluar lo hábitos de estudio en una Institución de Educación Superior se puede valorar la manera como los estudiantes organizan las actividades académicas para avanzar en su proceso formativo. Asimismo, después de la revisión bibliográfica se identificó que no existen trabajos de investigación sobre esta temática en las escuelas normales. Por lo anterior, la investigación será utilizada como un referente para establecer propuestas y líneas de trabajo que impacten en la obtención de los rasgos del perfil de egreso manifestados en el desempeño del alumno normalista en el examen profesional y subsecuentes evaluaciones externas como la del CENEVAL o la del examen

de ingreso al servicio profesional docente, contribuyendo así en una formación docente de mayor calidad.

Por tanto, el instrumento “Cuestionario de métodos y hábitos de estudio” de Hernández (1999) arrojó los siguientes resultados en sus diferentes rubros:

- **Planeación del estudio (PL). Incluye seis reactivos, enumerados a continuación:**

1. Estudio todos los días.
2. Estudio a la misma hora.
3. Planifico lo que debo estudiar cada día.
4. Anoto en mi agenda todo lo que debo hacer.
5. Reviso mi plan de trabajo periódicamente.
6. Mi trabajo diario lo hago de acuerdo con mi curva de trabajo.

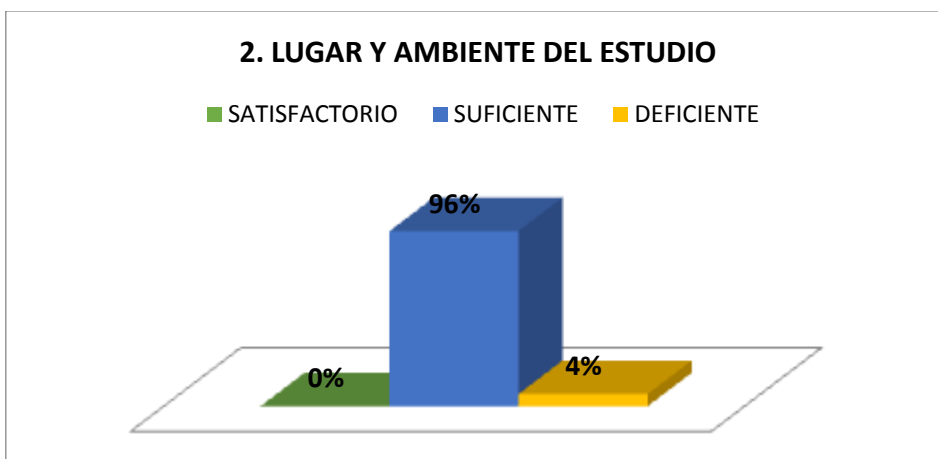


En este primer rubro denominado que existe una predominancia del nivel suficiente en un porcentaje de 84%, quedando en satisfactorio un 15% y en deficiente solo 1%. Por lo que se determina que los alumnos normalista saben planificar su estudio, manteniéndolo en un término medio, con la balanza hacia lo satisfactorio.



- **Lugar y ambiente de estudio (LU) Incluye cinco reactivos, enumerados a continuación:**

7. Tengo un sitio para estudiar.
8. Evito estudiar con música.
9. Me preocupo de la posición corporal cuando estudio.
10. Antes de sentarme a estudiar preparo todo lo necesario.
11. Tengo una mesa de trabajo para trabajar cómodamente.



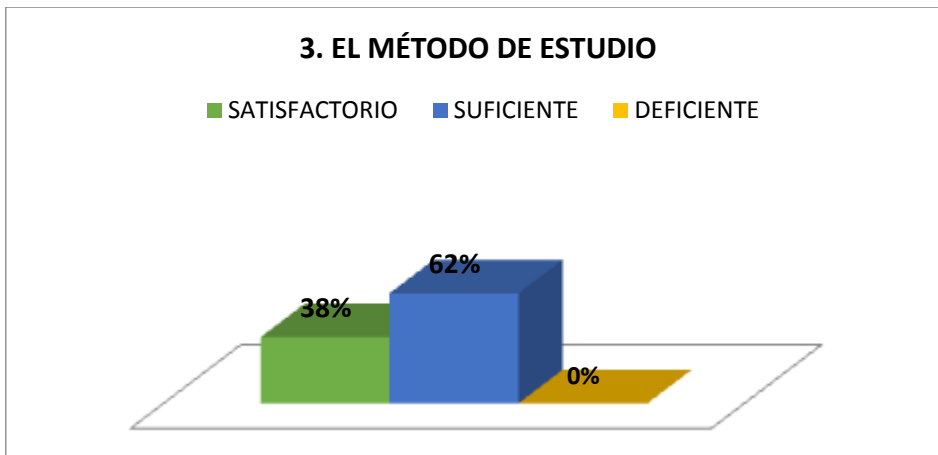
En este rubro se identifica que los encuestados disponen de un espacio y un ambiente de trabajo para llevar a cabo sus estudios hasta cierto punto regular, con cierto nivel de desviación hacia lo deficiente.

- **El método de estudio (ME) Incluye ocho reactivos, enumerados a continuación:**

12. Cuando estudio leo primero la lección para saber de qué se trata.
13. Cuando estudio subrayo lo más importante.
14. Hago esquemas cuando estudio.
15. Uso mis esquemas para repasar.
16. Intento comprender todo lo que leo antes de aprenderlo.
17. Consulto otros libros, además de los textos.

18. Repaso de vez en cuando los temas estudiados.

19. Repaso en voz alta para retener mejor lo aprendido.



En este rubro se aprecia que los encuestados utilizan una metodología pertinente, puesto que los resultados se enfocan hacia lo satisfactorio y lo suficiente.

- **La lectura (LE) Incluye ocho reactivos, enumerados a continuación:**

20. Leo todos los días un rato.

21. Me intereso por todo lo que leo.

22. Me interesan las lecturas que me mandan mis profesores.

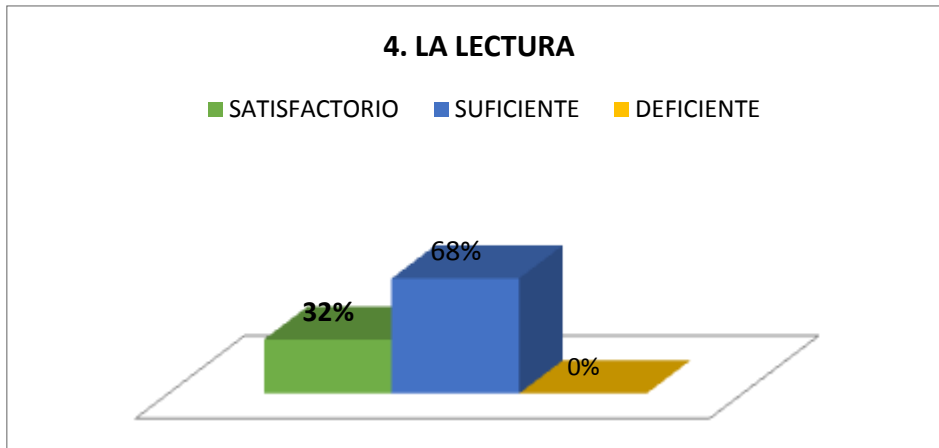
23. Adapto mi velocidad lectora al tema que leo o estudio.

24. Cuando leo, me interrumpo de vez en cuando para descansar la vista.

25. Busco en el diccionario las palabras que no entiendo.

26. Cuando leo no me molesta que hablen a mi lado.

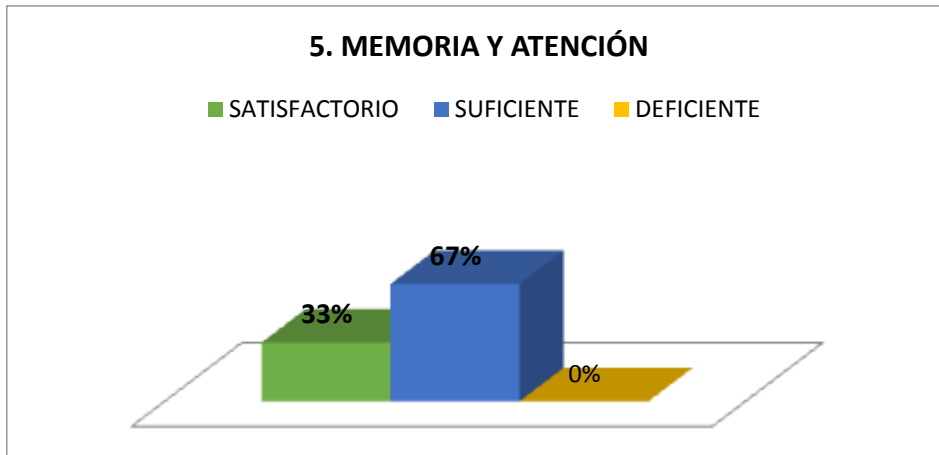
27. Cuando leo en silencio, no muevo los labios ni la lengua.



El rubro denota una orientación hasta cierto punto óptima, encontrándose un 32% en satisfactorio y un 68% en suficiente.

- **Memoria y atención (MA). Incluye siete reactivos, enumerados a continuación:**

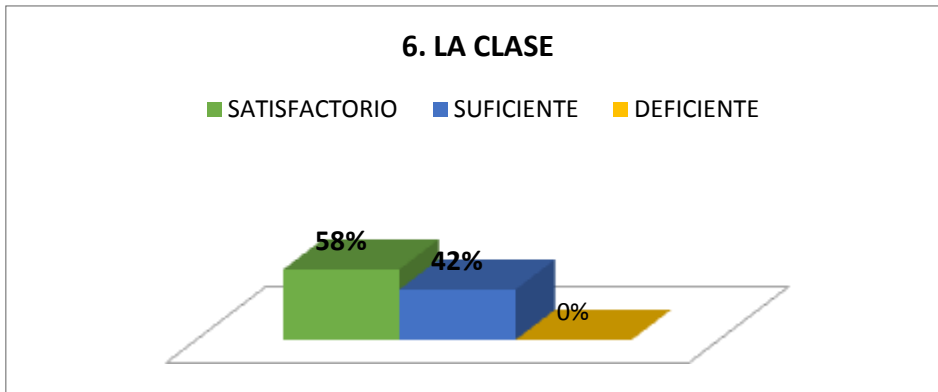
28. Intento memorizar sólo aquello que me parece lo más importante de cada lección.
29. Trato de comprender lo que estudio antes de memorizarlo.
30. Uso reglas mnemotécnicas para memorizar algunas cosas que tengo que aprender.
31. Lo que tengo que aprender lo organizo para ayudarme a memorizarlo.
32. Repaso en voz alta para memorizarlo mejor.
33. Estudio activamente para no distraerme.
34. Mientras estudio subrayo, hago esquemas, etc.



Los resultados encontrados en este rubro son alentadores, ya que la balanza se orienta hacia lo satisfactorio en un 33% y 67% hacia lo suficiente.

- **La clase (CL). Incluye nueve reactivos, enumerados a continuación:**

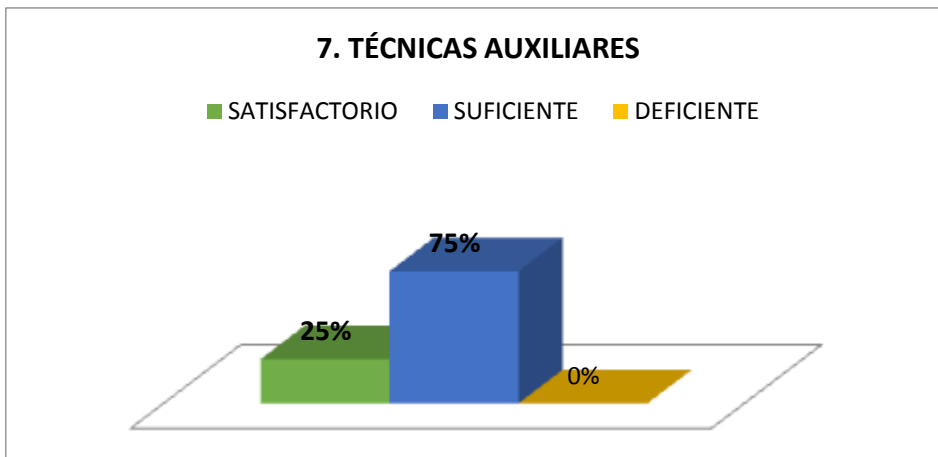
35. Procuo asistir a clases todos los días.
36. En clase pregunto al profesor lo que no entiendo.
37. Me llevo bien con los profesores.
38. Procuo estar activo(a) en clase para no distraerme.
39. Tomo apuntes en clase.
40. Después de clase paso en limpio mis apuntes.
41. Uso abreviaturas cuando tomo apuntes en clase
42. Intento organizar mis apuntes todos los días.
43. Uso apuntes y libros para preparar los exámenes.



Rubro en donde se denota mayor porcentaje de satisfactorio en un 58% y 42 % en suficiente, encontrándose que los alumnos saben recuperar aspectos importantes para su formación en la clase.

- **Técnicas auxiliares (TA). Incluye once reactivos, enumerados a continuación:**

44. Consulto la biblioteca para hacer mis trabajos en clase.
45. Uso libros de consulta para ampliar la información.
46. Las ideas más importantes de lo que leo las registro en fichas.
47. Uso el diccionario cuando no sé el significado de alguna palabra.
48. Me gusta cuidar mi ortografía.
49. Cuando hago un trabajo, primero hago el borrador.
50. Me gusta presentar bien mis trabajos.
51. Cuando tengo que hacer un trabajo, hago un esquema previo.
52. Cuando escribo, el profesor lo entiende sin dificultad.
53. Me intereso por interpretar los gráficos que aparecen en mis lecturas.
54. Me gusta participar en clase.



Este rubro concentra un alto porcentaje en el resultado de suficiente con un 75%, mientras que en satisfactorio alcanza un 25%. Por lo que se determina que las técnicas auxiliares se enfocan hacia lo óptimo

- **Revisión y exámenes (RE). Incluye siete reactivos, enumerados a continuación:**

55. Me tomo tiempo para preparar los exámenes.

56. Tengo un calendario de repaso.

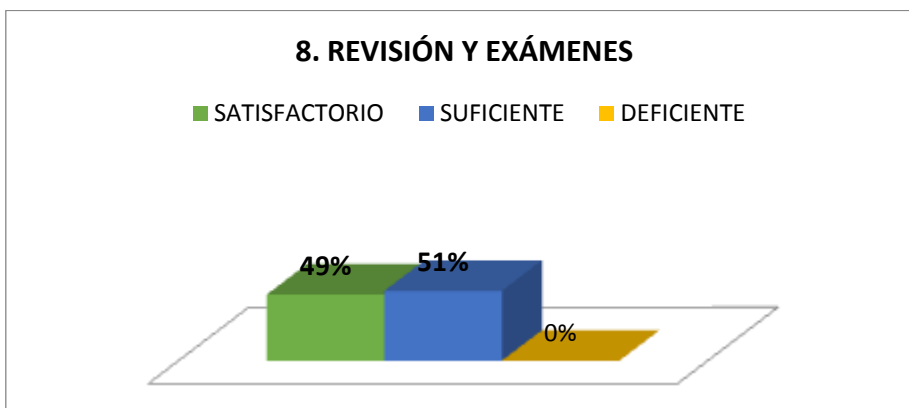
57. El día antes del examen lo dedico a repasar.

58. Antes de empezar a resolver un examen organizo lo que voy a hacer.

59. En los exámenes empiezo por la pregunta que mejor me sé.

60. Antes de contestar una pregunta en un examen, la pienso detenidamente.

61. En el examen si algo no entiendo, lo pregunto al profesor.



Sobre este rubro los resultados demuestran que existe una equivalencia entre lo satisfactorio con un 49% y lo suficiente con un 51%.

Asimismo, se consideró importante integrar un cuadro con los resultados en examen profesional de los alumnos encuestados, el cual se presenta a continuación:

| Total de alumnos que aplicaron examen | Pendientes | Aprobado por mayoría | Aprobado por unanimidad | Aprobado por unanimidad con felicitación | Mención honorífica |
|---------------------------------------|------------|----------------------|-------------------------|--|--------------------|
| 68                                    | 0          | 7                    | 54                      | 7  | 0                  |
| Porcentaje                            | 0          | 10.29 %              | 79.41%                  | 10.29%                                   | 0                  |

Cabe destacar que los alumnos encuestados para el estudio fueron 71, pero tres alumnos no presentaron examen profesional por diferentes causas, quedando un total de 68.

### Conclusión

- Los resultados del estudio reflejan que predomina el nivel suficiente, concluyendo que los hábitos de estudio de los estudiantes normalistas encuestados se ubican en un término medio o regular.
- El rubro que más llama atención es el de “Lugar y ambiente de estudio” en donde se puede visualizar la presencia de un porcentaje de 4% hacia lo deficiente. Los resultados obtenidos en éste nos permiten comprender el hecho debido a que un buen porcentaje de los alumnos que ingresan a la licenciatura provienen de comunidades ubicadas al interior del estado, reconociendo que llegan a la ciudad a vivir con familiares, a rentar pensiones o a compartir habitación con compañeros

de otros semestres, este hecho podría provocar que no cuenten con los elementos necesarios para tener un ambiente de estudio óptimo.

- Los resultados encontrados manifiestan que los métodos y hábitos de estudio inciden en un término medio en el rendimiento académico de los estudiantes, por lo anterior se propone establecer estrategias que fortalezcan principalmente el rubro de "Lugar y ambiente de estudio" a partir de la implementación de proyectos bajo la dirección de la red de tutoría y/o asesoría en séptimo y octavo semestres.
- En esta línea de análisis se comprueba que prevalece la hipótesis alternativa, donde se establece que los bajos resultados en el EGC de CENEVAL de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física del BINE (rendimiento académico) se deben a diversos factores, siendo no determinantes los hábitos de estudio de los encuestados.

## Bibliografía

Cornejo, J. N., Roble, M. B., Barrero, C. & Martín, A. M. (2012). Hábitos de lectura en alumnos universitarios de carreras de ciencia y de tecnología. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 9(1) 155-163. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92024530011>

Cruz Núñez, F. & Quiñones Urquijo, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(3) 1-17. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44722178008>



Domínguez Pérez, D. A. & Pérez Rul, M. N. (2009). Internet y el hábito de la lectura en los universitarios. *Innovación Educativa*, 9(49) 11-17. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179414968003>

Escalante Estrada, L. E., Escalante Estrada, Y. I., Linzaga Elizalde, C. & Merlos Escobedo, M. E. (2008). Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 8(2) 1-15. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713044012>

Galicia Gaona, J. C. & Villuendas González, E. R. (2011). Relación entre hábitos lectores, el uso de la biblioteca y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes de psicología. *Revista de la Educación Superior*, XL(157) 55-73. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=60420223003>

Hernández, F. (1999). *Aprender a aprender. Técnicas de estudio*. España: Grupo Oceano Editorial.

Hernández Herrera, C. A., Rodríguez Perego, N. & Vargas Garza, Á. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, XLI(163) 67-87. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60425380005>

Hernández, R., Fernández, C, y Baptista, P. (2001). *Metodología de la investigación*. Segunda edición. México: McGraw-Hill.

Lema, V., Garrido, N., y Hernández, H. (s.f.) *Habilidades y métodos de estudio* Competencia vigente. XI Congreso Internacional sobre Innovaciones en Docencia en Ciencia Económico Administrativa. Temática: desarrollo integral. Universidad Juárez del Estado de Durango.

Mercado Covo, T. M. & Niño Sotomayor, C. G. (2012). Factores académicos y personales asociados al rendimiento académico de los estudiantes del Programa de Administración de Empresas de la Universidad de Sucre. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85323935006>

SEP (2002). Plan de Estudios 2002. Licenciatura en Educación Física. México: SEP

Torres Narváez, M. R., Tolosa Guzmán, I., Urrea González, M. d. C. & Monsalve Robayo, A. M. (2009). Hábitos de estudio vs. fracaso académico. *Educación*, 33(2) 15-24. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=44012058002>

Vélez-Ramírez, A. (2008). La adquisición de hábitos como finalidad de la educación superior. *Educación y Educadores*, 11(1) 167-180. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83411110>