



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PERCEPCIONES EN TORNO A LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO Y SU
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología

AUTOR: ORTEGA MOPOSITA DANNY ALEXANDER

TUTOR/A: VITERI BAZANTE FRANK BOLÍVAR

Quito - Ecuador

2026

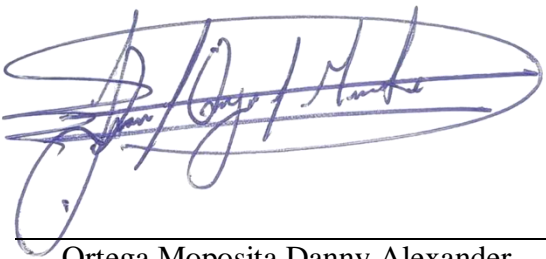
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Ortega Moposita Danny Alexander con documento de identificación N° 1850478080 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de febrero del 2026

Atentamente,



Ortega Moposita Danny Alexander
1850478080

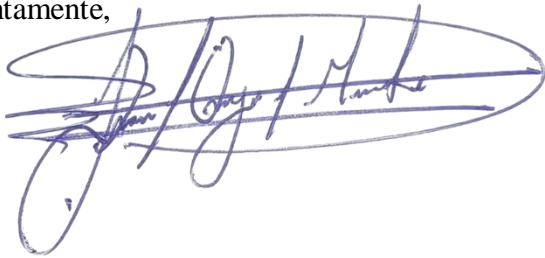
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Ortega Moposita Danny Alexander con documento de identificación No.1850478080 expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención con tema: PERCEPCIONES EN TORNO A LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del 2026

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue oval. The signature is stylized and appears to read 'Danny Alexander Ortega'.

Ortega Moposita Danny Alexander
1850478080

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Viteri Bazante Frank Bolívar con documento de identificación No. 0201722592, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PERCEPCIONES EN TORNO A LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, realizado por Ortega Moposita Danny Alexander con documento de identificación No. 1850478080, obteniendo como resultado fin el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del 2026

Atentamente,



Viteri Bazante Frank Bolívar
0201722592

Agradecimiento

Agradezco infinitamente a mis padres Judith y Wilson por ser mis pilares fundamentales en este largo proceso, por su amor incondicional, sus consejos y su constante apoyo, incluso en los momentos más desafiantes, a mi hermano Steven por orientarme y escucharme siempre.

Expreso mi más sincera gratitud a Angie, Dubal, Cecilia, Kenia y Romeo quienes han sido una segunda familia, su compañía y ánimo han sido una fuente de fortaleza que llevare siempre en mi corazón.

Agradezco a mis futuros colegas, y compañeros de aula Luis, Santi y Diego, de una u otra manera han sido parte de mi formación y han creído en mí cuando más lo necesitaba.

Por último, dedico este proyecto a mi hermano del alma que en paz descansa Steven Zambrano, su recuerdo será imborrable, pues fue y siempre será una parte esencial de esta investigación, su legado y su amor estará siempre presente en cada paso que doy.

Resumen

Este trabajo sistematiza una experiencia de investigación cualitativa orientada a analizar las percepciones en torno a los hábitos y técnicas de estudio, y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. El proyecto surge como respuesta a la preocupación por los bajos niveles de desempeño académico y los factores psicosociales que podrían estar incidiendo en este fenómeno. Se trabajó con una muestra intencionada de cinco estudiantes de Psicología, a quienes se les realizaron entrevistas en profundidad. La metodología siguió un enfoque cualitativo con un diseño que sistematizó las experiencias. La información se categorizó y analizó para cada caso, centrándose en las historias personales y las circunstancias específicas de cada participante. Los hallazgos clave incluyeron la falta de rutinas de estudio claras, la aplicación inconsistente de los métodos y la influencia significativa del entorno familiar y social. También se observaron signos de ansiedad, desmotivación y frustración ante las exigencias académicas. Sin embargo, algunas historias demostraron adaptabilidad, estrategias de autorregulación y cambios positivos en el rendimiento académico. El estudio demostró que el rendimiento académico es el resultado de diversos factores personales y contextuales. Esta experiencia subraya la necesidad de un acompañamiento institucional que considere tanto los aspectos académicos como emocionales del estudiante universitario.

Palabras clave: hábitos de estudio, técnicas de aprendizaje, rendimiento académico, percepción estudiantil, salud mental.

Abstract

This paper systematizes a qualitative research experience aimed at analyzing perceptions regarding study habits and techniques and their impact on the academic performance of university students majoring in Psychology. The project arose in response to concerns about low levels of academic performance and the psychosocial factors that could be influencing this phenomenon. The study worked with a purposive sample of five Psychology students, who were interviewed in-depth. The methodology followed a qualitative approach with a design that systematized the experiences. The information was categorized and analyzed for each case, focusing on the personal histories and specific circumstances of each participant. Key findings included a lack of clear study routines, inconsistent application of methods, and the significant influence of family and social environments. Signs of anxiety, demotivation, and frustration with academic demands were also observed. However, some stories demonstrated adaptability, self-regulation strategies, and positive changes in academic performance. The study demonstrated that academic performance is the result of various personal and contextual factors. This experience underscores the need for institutional support that considers both the academic and emotional aspects of university students.

Keywords: study habits, learning techniques, academic performance, student perception, mental health.

Índice de Contenido

I.	<u>Datos informativos del proyecto</u>	1
II.	<u>Objetivo</u>	1
III.	<u>Eje de la intervención o investigación</u>	2
IV.	<u>Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención</u>	8
V.	<u>Metodología</u>	10
VI.	<u>Preguntas clave</u>	18
VII.	<u>Organización y procesamiento de la información</u>	19
VIII.	<u>Análisis de la información</u>	20
IX.	<u>Justificación</u>	21
X.	<u>Caracterización de los beneficiarios</u>	22
XI.	<u>Interpretación</u>	22
XII.	<u>Principales logros del aprendizaje</u>	26
XIII.	<u>Conclusiones y Recomendaciones</u>	31
	<u>Bibliografía</u>	34

I. Datos informativos del proyecto

Título del trabajo de titulación. Percepciones en torno a los hábitos y técnicas de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

- Nombre del proyecto, estudio y/o grupo de investigación en el que se inserta la práctica de investigación/intervención.
- **Delimitación del tema.** El siguiente estudio tiene la visión de analizar las percepciones en torno a los hábitos y técnicas de estudios y su incidencia en al rendimiento académico de estudiantes universitarios, utilizando un enfoque cualitativo en cual participaran estudiantes de diferentes universidades de la ciudad de Quito, Ecuador centrándose en estudiantes de pregrado, como también de diferentes carreras.

II. Objetivo

- ***Objetivo general***

Analizar las percepciones en torno a los hábitos y técnicas de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

- ***Objetivos específicos:***

Identificar las técnicas y hábitos de estudio predominantes en los estudiantes universitarios.

Analizar la relación entre las técnicas y los hábitos de estudio con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Explorar las percepciones psicológicas y psicosociales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

III. Eje de la intervención o investigación

3.1. Organización del estudio

La primera categoría que introduce el marco teórico es la organización del estudio, entendida como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que permiten gestionar el tiempo, planificar actividades y establecer rutinas sistemáticas orientadas al cumplimiento de metas académicas. Esta dimensión, reconocida en la investigación como un pilar de los hábitos de estudio, impacta de manera directa en el rendimiento porque mejora la estructura y el control del proceso de aprendizaje (Pineda & Alcántara, 2017).

La organización del estudio se refiere a la planificación estructurada del tiempo, los recursos y las actividades académicas que el estudiante implementa para cumplir con sus responsabilidades educativas. Esta dimensión implica distribuir adecuadamente las tareas, establecer prioridades y crear condiciones propicias para el aprendizaje. Los autores Mondragón et al., (2017), afirman que “el estudiante debe contar con una adecuada planeación y organización del tiempo, ya que esta carencia impacta negativamente en las actividades que lleve a cabo tanto en su formación académica como en lo personal y profesional” (pág. 6).

Se considera una herramienta fundamental para el manejo eficiente del tiempo, recursos y esfuerzo del estudiante en su proceso formativo. Los autores Delgado y Ruiz (2021), afirman que “el estudiante está en el deber de utilizar métodos y herramientas de estudio que le permita economizar tiempo, recursos y esfuerzo, para lograr resultados satisfactorios y eficaces basados en un aprendizaje significativo” (pág. 13).

Desde la psicología educativa se sostiene que la manera en que una escuela organiza su día a día impacta de forma notable en la autorregulación de sus alumnos. Al especificar qué contenidos se revisarán, qué métodos se utilizarán y en qué fechas deben entregarse tareas, esa estructura ayuda a los estudiantes a sentirse responsables y más conectados con sus metas personales. Según Gil-Sepúlveda (2017), cuando los jóvenes reconocen sus propios límites, pueden diseñar un plan que coincida con las exigencias del curso, lo que les abre el camino hacia una autonomía creciente.

Dentro del ámbito académico, la forma en que un estudiante organiza sus sesiones de estudio suele interpretarse como un espejo de su futuro rendimiento. Reyes y sus

colaboradores (2022) señalan que la brecha entre quienes logran calificaciones destacadas y quienes se rezagan puede atribuirse, entre otras cosas, a su habilidad para gestionar el tiempo, fijar metas y repartir las tareas escolares. Por esa razón, contar con un horario de estudio ordenado no es mera costumbre recomendable; es el cimiento sobre el que se edifica el éxito, pues eleva la motivación, reduce el riesgo de abandono y estrecha el lazo con la comunidad educativa.

Desde una mirada crítica, el modo en que un estudiante organiza su trabajo sigue siendo el pilar que sostiene toda su formación universitaria, porque solo un procedimiento sistemático permite conducir el vaivén de actividades y obligaciones académicas. Con este orden, el joven logra calendarizar tareas con precisión, gana autonomía real y responde preventivamente a las demandas que la vida diaria le plantea. Por eso, en el estudio que sigue, se reconoce esa función de nexo entre creencias, rutinas y técnicas de estudio y se proporciona un espacio explicativo que deja ver cómo cada alumno encara su aprendizaje y cuáles elementos -personales, contextuales o institucionales- determinan su éxito o sus tropiezos.

3.2.Hábitos y técnicas de estudio

3.2.1. Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son las rutinas que un estudiante adopta de manera sistemática para cumplir con las exigencias del aula y, a menudo, muestran el nivel de motivación, disciplina y organización que aporta a su propio aprendizaje. Entre estas actividades se incluyen la planificación del tiempo, la revisión periódica de apuntes, la preparación anticipada para pruebas y la búsqueda de fuentes complementarias. Cuando estos hábitos están consolidados, establecen un marco de trabajo que facilita tanto la comprensión como la retención del contenido, y en consecuencia, influyen de forma positiva en el rendimiento académico global (Prada et al., 2020).

Los hábitos de estudio permiten organizar el proceso de aprendizaje e inciden en el rendimiento académico. En este sentido, Iza- Amanta et al., (2024) señalan:

Los hábitos de estudio se muestran como acciones que realizan los estudiantes para adquirir y beneficiarse de una forma óptima de los conocimientos que van obteniendo. Son normas y procedimientos que se emplean durante el transcurso del aprendizaje para perfeccionar la eficacia y eficiencia en los estudios (pág. 8).

Los hábitos de estudio, por lo tanto, se erigen como un pilar fundamental del aprendizaje universitario, porque organizan el trabajo de manera sistemática y promueven la regularidad en las actividades. Cuando se aplican, optimizan la gestión del tiempo, aseguran la entrega puntual de las tareas y fortalecen tanto la comprensión como la concentración, creando así un clima estable y eficiente para el rendimiento académico.

Además, la ausencia de buenos hábitos de estudio genera múltiples consecuencias en el proceso de aprendizaje, tales como desorganización, falta de concentración, desinterés, incumplimiento de tareas y baja comprensión de los contenidos, tal y como advierten los autores Pallo et al., (2023):

"Los malos hábitos de estudio generan un comportamiento incorrecto durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, así que no poseen un horario de estudio definido, se distraen con facilidad, comienzan a estudiar cuando se aproxima el examen, lo que provoca que los estudiantes tengan dificultades para cumplir con las tareas asignadas por los profesores." (pág. 190).

Una planificación deficiente del estudio afecta el rendimiento académico: distrae, retrasa las entregas y nubla la comprensión de los contenidos. Ese desorden genera, en lugar de un enfoque proactivo, una reacción apresurada y poco pensada ante cada reto educativo.

3.2.2. Técnicas de estudio

Las estrategias de estudio organizan, hacen más claras y, en definitiva, mejoran el aprendizaje. Delgado y Ruiz (2021) sostienen que cada alumno debe elegir las técnicas que se ajusten a su forma de aprender, al tipo de material y a los objetivos académicos que persigue. Por ejemplo, muchos recurren a subrayar, a dejar notas al margen o a dibujar esquemas visuales cuando se preparan para un examen. Estas costumbres no solo clasifican datos, sino que iluminan lo esencial y conectan ideas aparentemente separadas. En situaciones donde el reloj apremia y el temario es extenso, tales métodos permiten repartir el esfuerzo con cabeza y, sobre todo, comprender mejor.

Enríquez y sus colegas (2015) exploraron el uso de herramientas técnicas de estudio y hallaron que quienes las usan a menudo tienden a estar más atentos, retienen más

información y se involucran con más energía en su aprendizaje. El beneficio no proviene solo de marcar frases o copiar resúmenes, sino de establecer un contacto personal con el material. Estrategias como los mapas conceptuales o los resúmenes no se limitan a ordenar datos; también permiten que cada alumno disponga y comprenda el contenido según su propia manera de pensar.

Sin un método claro ni una rutina bien definida, aprender se convierte con frecuencia en una actividad mecánica e ineficaz. Sánchez et al. (2016) señalan que la falta de estrategias explicitadas suele traducirse en bajo rendimiento, frustración constante y una dependencia creciente del apoyo exterior. Ante la ausencia de resultados visibles durante semanas e incluso meses, muchos estudiantes ven debilitada su motivación y su confianza para afrontar nuevos retos académicos.

Con el tiempo, esa falta de claridad no se limita a perjudicar las calificaciones de los alumnos; también repercute en su bienestar emocional y en su disposición para aprender de manera autónoma. La incertidumbre sobre qué estrategia utilizar frena la toma de decisiones y limita el avance personal dentro de la vida académica.

3.3. Percepciones académicas

Las percepciones académicas que forjan los estudiantes surgen de todo lo que experimentan en el aula y en las actividades asociadas. Su péndulo interno se mueve, entre otras cosas, con la claridad y la pertinencia del tema, la aplicación futura de esa materia, la manera en que el docente organiza las sesiones y las habilidades que el alumno siente que va construyendo. Esa evaluación interna no sólo refleja cuánto les gusta o no, sino que alimenta su análisis sobre si seguir estudiando con énfasis o si el curso se vuelve tedioso. Al mismo tiempo, los comentarios colectivos ofrecen a las instituciones pistas valiosas para calibrar la calidad de la enseñanza y además detectar remedios posibles que eleven el aprendizaje (Gil y otros, 2021).

Las percepciones de los estudiantes no surgen en un vacío; se entrelazan con las situaciones concretas que viven día a día en el campus (Castillero, 2015). Ese entrelazamiento habla tanto de su rutina personal como de las reglas y costumbres de la institución, y va dejando huella en los múltiples niveles de su paso por la universidad. Su mirada no se detiene solo en el contenido que se imparte ni en los métodos que se usan, sino que también da sentido a la forma en que esas piezas juegan con sus expectativas, intereses y necesidades. En ese tira y afloja, las experiencias recogidas dentro y fuera del

aula terminan por esculpir la imagen que cada alumno se forma de lo que realmente implica estudiar en la universidad.

Cuando los alumnos juzgan positivamente su entorno, su sentido de pertenencia, su interés por aprender y su compromiso con las actividades académicas se refuerzan notablemente. Por el contrario, si la experiencia les resulta lejana, confusa o carente de apoyo, pueden perder motivación, sentirse frustrados e, incluso, plantearse el abandono. La ausencia de cercanía con el profesorado, la poca orientación ante las dificultades y la lenta respuesta de la institución alimentan la impresión de que avanzan sin nadie que los guíe.

Abellán et al., (2023) advierten que en contextos donde el acompañamiento docente es débil, los estudiantes tienden a experimentar baja confianza, pérdida de interés y dificultades para sostener su rendimiento. En esa misma línea, Fernandes et al. (2016), identificaron que cuando el entorno educativo no responde a las expectativas del estudiante, se afecta la percepción del rol del profesor, se debilita el vínculo con la institución y se limita el desarrollo de competencias clave para la vida académica y profesional.

Los hallazgos evidencian descontento individual, pero, sobre todo, ponen de relieve fallas estructurales en el sistema. La percepción adversa que numerosos estudiantes guardan de la universidad se vincula frecuentemente a una carga académica desmedida, metodologías rígidas y la escasez de espacios donde plantear preguntas. Cuando esos factores confluyen, el alumno no solo agota su energía; también pierde la brújula que le permita orientar su propio aprendizaje.

La forma en que los estudiantes valoran su paso por la universidad tiene consecuencias prácticas y visibles. Esa valoración guía su reacción ante los problemas, su confianza para resolverlos y el sentido que dan a las tareas del día a día. Así, las creencias sobre lo académico no son opiniones pasajeras y sueltas; son andamios estables que moldean el rendimiento, la salud emocional y la futura vida profesional.

Al mirar estas valoraciones, aparece un entramado que une el plan de estudios, las estrategias docentes y la rutina del alumno. Entender esa red revela no solo cuán buena es la enseñanza, sino también adonde conviene meter mano para mejorarla. El objetivo, por lo tanto, no es limitarse a averiguar el nivel de satisfacción, sino a escuchar el pulso que late tras cada nota: expectativas, retos, logros y nuevas exigencias de quienes llenan

las aulas.

3.4. Teorías del aprendizaje

El análisis del aprendizaje estudiantil requiere una revisión de las teorías clásicas que intentan aclarar cómo las personas reciben información y la convierten luego en habilidades prácticas. A lo largo de la historia, corrientes distintas han ofrecido miradas únicas sobre cómo un lector interpreta un texto, cómo un alumno enfrenta un problema matemático o cómo se acomoda a la dinámica de un aula particular. Conductismo, cognitivismo y enfoques socioculturales se entrelazan en la obra de autores como Skinner, Piaget, Ausubel y Vygotsky, que, cada uno a su modo, proponen claves para entender la instalación de hábitos, el crecimiento de la mente y la influencia del entorno social en el rendimiento académico.

Desde la filosofía, la pregunta sobre el aprendizaje ha recorrido caminos tan variados como el innatismo, el empirismo y el asociacionismo. El primero, el innatismo, sostuvo que la mente ya llega al mundo con ciertas estructuras organizadas (Andaluz-Romanillos et al., 1986); el segundo, el empirismo, unió cada trozo de saber estrictamente a la experiencia sensorial que recorremos día a día (Hothersall, 1997); en tanto que el asociacionismo vio el aprendizaje como apenas juntar estímulos e ideas mediante enlaces sucesivos (Pellón-Suárez, 2015). Articuladas de ese modo, esas perspectivas sentaron las primeras piedras de la explicación del conocimiento humano y abrieron el paso a teorías psicológicas que, además de observar lo que hacemos, comenzaron a mirar lo que ocurre dentro y lo que nos rodea.

El conductismo, uno de los primeros enfoques modernos en psicología, entiende el aprendizaje como un conjunto de respuestas visibles ante estímulos concretos, respuestas que se hacen más fuertes o más débiles según el tipo de refuerzo que reciben. Desde esa perspectiva, podemos ver cómo se forjan hábitos de estudio basados en la repetición y en recompensas inmediatas. En clases donde rigurosa disciplina y rutina marcan el día, esa explicación resulta especialmente útil para mostrar por qué ciertos comportamientos académicos se afianzan con el tiempo. Por otra parte, al centrarse casi por completo en lo que se puede observar, deja de lado los procesos mentales internos y, por lo tanto, no alcanza a explicar actividades que demandan razonamiento, análisis crítico o decisiones deliberadas.

Las limitaciones evidentes del conductismo dieron paso a teorías que ponen el acento en los procesos mentales. Desde esa perspectiva, el enfoque cognitivo sostiene que aprender no es sólo reaccionar, sino dedicar esfuerzos internos a procesar y organizar información. Piaget (1991) argumentó que este proceso se nutre del intercambio entre lo que ya se sabe y lo que queda por descubrir, mediante mecanismos que él llamó asimilación y acomodación. La propuesta explica cómo, ante nuevos contenidos, los estudiantes ajustan sus estrategias y reordenan lo que tenían guardado para atender esas exigencias.

De igual manera, Ausubel (1983) sostuvo que el aprendizaje significativo surge cuando la nueva información se enlaza paso a paso con lo que el estudiante ya conoce. Esta unión entre lo viejo y lo nuevo aclara por qué ciertos métodos de enseñanza resultan más efectivos; fomentan la relación lógica entre los conceptos y superan la simple memorización.

La teoría histórico-cultural de Vygotsky (1978) sitúa la dimensión social en el núcleo mismo del aprendizaje. Dentro de este enfoque, la zona de desarrollo próximo marca el punto que separa lo que un alumno puede hacer solo de lo que logra sólo con apoyo. Así, Vygotsky insiste en que el ambiente, las interacciones humanas y los recursos culturales moldean, y a menudo deciden, el avance cognitivo. Desde esta óptica, aprender nunca es tarea individual; depende, a partes iguales, de la persona y de las condiciones sociales que la rodean.

Aunque estas perspectivas destacan elementos diferentes del proceso educativo, juntas ofrecen una imagen más rica. Algunas examinan las estructuras mentales, otras los lazos sociales o la experiencia viva, pero todas aceptan que el aprendizaje es, por su misma naturaleza, un fenómeno complejo. Para entender esa complejidad, conviene mirar cómo las características personales, los contextos exteriores y las tradiciones culturales se entrelazan y, al final, marcan cada sendero singular de aprendizaje ante los retos académicos.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención

Este estudio examina de qué manera los estudiantes de educación superior estructuran su plan de estudios. Se enfoca en la manera en que manejan su tiempo, qué

estrategias utilizan y de qué forma creen que esos hábitos impactan sus calificaciones. Los datos fueron recopilados entre septiembre de 2024 y febrero de 2025, incluyendo solo a estudiantes de pregrado que asisten de manera presencial a una universidad privada en Quito

El interés por este tema surge de una realidad frecuente en las aulas: aunque numerosos estudiantes muestran verdadero afán por aprender, a menudo les cuesta cimentar hábitos sostenibles, aplicar tácticas útiles y dominar la tensión que acompaña la jornada de estudio. Esa combinación de obstáculos suele reflejarse en calificaciones dispares, un descenso en la motivación e, incluso, el abandono de determinadas materias.

En la literatura reciente se encuentran investigaciones que tratan problemas análogos, pero en diferentes contextos. Prada et al. (2020), en Colombia, documentaron una correlación positiva entre la organización personal y el rendimiento académico. Iza-Amanta et al. (2024), en Ecuador, constataron que planificar las actividades del día anterior aumenta la eficiencia y disminuye el estrés. En estudiantes de secundaria, Delgado y Ruiz (2021) subrayaron que elaborar resúmenes y esquemas resulta una herramienta especialmente útil. Igualmente, los trabajos de Abellán et al. (2023) y de Fernandes et al. (2016) indican que una percepción débil del apoyo institucional deteriora la motivación e interfiere en el vínculo del alumno con su formación.

Desde un enfoque epistemológico, esta investigación reconoce que los hábitos y estrategias de estudio de los estudiantes pueden considerarse datos experienciales (TE), que deben ser articulados con recursos teóricos (TT) para generar interpretaciones sólidas sobre el rendimiento académico, tal como plantea el realismo epistemológico: la psicología científica debe equilibrar los datos empíricos con modelos explicativos que otorguen sentido a las prácticas observadas (Sanmartín García & Viteri Bazante, 2024).

A partir de lo expuesto, la presente investigación formula la siguiente cuestión principal: ¿en qué medida las opiniones que los estudiantes sostienen acerca de sus hábitos de estudio se vinculan con las calificaciones y logros que alcanzan a lo largo de su recorrido académico?

V. Metodología

5.1. Enfoque y tipo de investigación

5.1.1. Enfoque

La investigación adoptó un enfoque cualitativo centrado en captar las experiencias tal como las ven los propios participantes. Se recogieron narrativas personales y se tomó en cuenta la subjetividad como pieza clave del análisis. Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que este método procura interpretar los sentidos que las personas dan a su vida cotidiana, reconociendo su complejidad. Como sostienen Viteri Bazante, Castillo y Chela (2025), este tipo de enfoque busca recoger la voz del sujeto en su contexto, dando valor a los significados que construye desde su interacción cotidiana.

5.1.2. Tipos de investigación

La investigación se planteó desde una óptica fenomenológica, lo que implica escuchar y examinar las historias que cada persona cuenta desde su propia mirada. Este enfoque ayuda a entender de qué modo cada voluntario interpreta y recompone sus vivencias dentro del entorno en que se sitúa. Hernández, Fernández y Baptista (2014) afirman que la fenomenología intenta descubrir el significado de esas experiencias y, al mismo tiempo, acepta la subjetividad como un elemento esencial del proceso analítico.

5.1.3. Justificación del enfoque cualitativo

Se optó por un enfoque cualitativo porque facilita recoger, directamente de los estudiantes, relatos sobre sus vivencias en el contexto académico. Así fue posible entender cómo entienden su nivel de logro, de qué modo organizan el estudio y qué valoran en las actividades que hacen cada día. Esta estrategia abre la puerta a aspectos subjetivos, como emociones, percepciones y grados de motivación, difíciles de captar con cifras o pruebas estandarizadas.

El estudio también permite examinar a fondo la conexión entre los hábitos de estudio y el bienestar emocional desde una perspectiva integral. Así, como señalan Hernández, Fernández y Baptista (2014), un enfoque cualitativo intenta entender los fenómenos en

su entorno natural, tomando en cuenta los significados individuales y sociales que las personas dan a lo que viven.

5.1.4. Alcance interpretativo y exploratorio

El proyecto se inspiró en la tradición interpretativa, esa que busca entender el mundo desde la perspectiva de los protagonistas. Mediante el examen detallado de las historias narradas por los alumnos, el equipo desgranó los hilos emocionales, cognitivos y situacionales que entrelazan su vida académica.

Dada la escasez de estudios similares en Ecuador, se optó por un diseño exploratorio, orientado más a descubrir que a confirmar hipótesis. Con este enfoque, se intenta trazar un primer mapa de certezas parciales y abrir espacio para investigaciones posteriores. Hernández, Fernández y Baptista (2014) recuerdan que en este tipo de trabajos el investigador suele plantear un interrogante nuevo y esbozar un marco conceptual que oriente esfuerzos futuros.

5.2. Diseño de la investigación

5.2.1. Estudio de casos múltiples

El estudio se estructuró bajo un diseño de casos múltiples, que consiste en analizar dos o más casos individuales sobre un mismo fenómeno, con el fin de comprender patrones comunes y diferencias significativas entre ellos. Cada caso fue examinado de forma individual, identificando patrones comunes, particularidades y contrastes en los testimonios estudiantiles.

5.2.2. Temporalidad transversal

La investigación optó por un diseño transversal, recopilando todos los datos en un solo instante, sin realizar ningún seguimiento posterior. Este método proporcionó un panorama del fenómeno tal y como sucede actualmente y resultó adecuado para el análisis interpretativo y cualitativo que se pretendía realizar.

El estudio se basó en un enfoque transversal, ya que los datos se recopilaron en un único momento y no se realizó seguimiento de los estudiantes. Durante este enfoque transversal se registró la información en el periodo preciso del fenómeno, centrándose en el contexto actual.

5.3. Población y muestra

5.3.1. Definición de la población

La población del estudio estuvo integrada por estudiantes universitarios de 20-24 años que cursaban programas de educación superior durante el ciclo académico septiembre 2024 – febrero 2025. Se trató de una muestra limitada, seleccionada de forma intencional, conformada por cinco estudiantes de diferentes carreras.

5.3.2. Muestra

La muestra estuvo formada por cinco estudiantes universitarios escogidos mediante un muestreo intencionado. Se fueron invitando sólo a quienes reunían las características necesarias para aportar información útil al objetivo de la investigación. A cada participante se le analizó como un caso independiente, conforme al diseño de casos múltiples que guía el trabajo.

5.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Para garantizar la pertinencia de los participantes en relación con los objetivos del estudio, se aplicaron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estuvieron matriculados en una universidad ecuatoriana durante el período septiembre 2024 – febrero 2025.
- Estudiantes de 20 y 24 años.
- Manifestaron experiencias concretas relacionadas con hábitos y técnicas de estudio.
- Disposición para participar voluntariamente en entrevistas a profundidad.
- Firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- La evidencia sugiere que hubo escasa disposición para participar de forma activa en el proceso global.
- No se solicitó y tampoco se otorgó el consentimiento informado correspondiente.
- Problemas de comunicación interrumpieron el desarrollo fluido de la entrevista.
- Los participantes enfrentaron restricciones de horario que limitaron su disponibilidad dentro de la agenda.

5.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**5.4.1. Técnica**

Se emplearon entrevistas a profundidad como método principal para recolectar datos. Este enfoque permitió mantener conversaciones directas y flexibles entre el entrevistador y cada entrevistado, registrando sus experiencias, percepciones y juicios sobre sus hábitos de estudio. La interacción cara a cara facilitó la expresión abierta de ideas y sentimientos vinculados a su rendimiento académico. Todas las entrevistas tuvieron lugar en un espacio silencioso que se acordó, por adelantado, con cada participante.

5.4.2. Instrumento de recolección de datos

El equipo empleó una guía semiestructurada de entrevista, elaborada expresamente para responder a los objetivos del estudio. Esta herramienta exploró tres dominios: hábitos y estrategias de estudio, su vínculo con el rendimiento académico, y las percepciones psicológicas y psicosociales de los estudiantes. La guía constaba de doce preguntas abiertas, lo que permitió mantener una charla natural y centrada. Antes de cada sesión, se explicó a cada participante el propósito del trabajo y cómo se manejaría la información. Con su consentimiento, las entrevistas se grabaron y duraron entre 45 y 60 minutos.

5.4.3. Diseño de la guía de entrevista

Tabla 1. Diseño de guía de las entrevistas.

Categoría	Dimensión	Indicador	Preguntas dirigidas a los estudiantes
Hábitos y técnicas de estudio	Organización del estudio	Rutinas de estudio	¿Tienes algún horario o rutina establecida para estudiar? ¿Cómo organizas tu tiempo de estudio?
	Estrategias de aprendizaje	Uso de técnicas específicas (resúmenes, mapas, repetición, etc.)	¿Qué técnicas usas con mayor frecuencia cuando estudias? ¿Por qué las eliges?
	Entorno de estudio	Lugar, condiciones y contexto habitual de estudio	¿Dónde sueles estudiar y cómo es ese espacio? ¿Estudias solo/a o acompañado/a?
Rendimiento académico	Resultados obtenidos	Percepción del desempeño académico	¿Cómo describirías tu rendimiento académico actual? ¿Sientes que es adecuado?
	Influencia de las técnicas	Relación percibida entre estudio y calificaciones	¿Consideras que tu forma de estudiar influye en tus calificaciones? ¿Cómo lo notas?

	Cambios en el rendimiento	Modificaciones relacionadas con nuevas estrategias	¿Has cambiado tu forma de estudiar en el tiempo? ¿Qué efecto tuvieron esos cambios en tu rendimiento?
	Emociones asociadas al estudio	Estrés, motivación, ansiedad	¿Cómo te sientes emocionalmente cuando estudias o te preparas para una evaluación?
Percepciones psicológicas y psicosociales	Influencia del entorno social	Apoyo familiar, docente o de compañeros	¿Qué tipo de apoyo recibes de tu entorno durante tus estudios? ¿Crees que influye en tu rendimiento?
	Autoevaluación y percepción del esfuerzo	Valoración personal del compromiso con el estudio	¿Sientes que el esfuerzo que haces se refleja en tus resultados? ¿Por qué?

La guía de entrevista fue construida en función de los objetivos planteados en la investigación y organizada en tres categorías principales: hábitos y métodos de estudio, desempeño académico y percepciones personales y sociales. Cada categoría se desglosó en dimensiones e indicadores que orientaron la elaboración de preguntas abiertas dirigidas a los participantes.

5.4.4. Proceso de validación del instrumento

Para validar el instrumento se recurrió a la evaluación por parte de especialistas, quienes revisaron la guía de entrevista semiestructurada dirigida a estudiantes universitarios. La validación se centró en tres dimensiones: relevancia, claridad y adecuación de cada pregunta. Los evaluadores usaron una escala Likert de cinco puntos en la que 1 era “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo” para evaluar cuán bien cada ítem alineaba con los objetivos de la investigación.

La escala utilizada fue la siguiente:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Tabla 2. Formato de evaluación.

Pregunta	Relevancia	Claridad	Pertinencia	Comentarios
¿Tienes algún horario o rutina establecida para estudiar?				
¿Qué técnicas usas con mayor frecuencia cuando estudias?				
¿Dónde sueles estudiar y cómo es ese espacio?				
¿Cómo describirías tu rendimiento académico actual?				
¿Consideras que tu forma de estudiar influye en tus calificaciones?				
¿Has cambiado tu forma de estudiar en el tiempo?				
¿Cómo te sientes emocionalmente cuando estudias o te preparas?				
¿Qué tipo de apoyo recibes de tu entorno durante tus estudios?				
¿Sientes que el esfuerzo que haces se refleja en tus resultados?				
¿Qué técnica te ha funcionado mejor y cuál no tanto?				
¿Qué obstáculos te dificultan estudiar con eficacia?				
¿Hay algo más que quisieras agregar sobre tu forma de estudiar?				

5.5.Procedimiento

El primer paso fue obtener los permisos requeridos de la institución y entregar a los alumnos un formulario de consentimiento informado, en el que se les explicó que el estudio tenía fines académicos y que toda la información sería tratada con confidencialidad. Las entrevistas se realizaron por separado, en lugares previamente convenidos, y cada una duró entre 45 y 60 minutos. Al comienzo de cada sesión, se volvió a detallar el objetivo de la investigación y se describieron los temas que se iban a tratar. Con la autorización de los participantes, se grabaron en audio las conversaciones para poder analizarlas con mayor rigor luego.

Al finalizar la recolección de información, se transcribieron palabra por palabra todas las entrevistas, y se les asignaron códigos alfanuméricos que resguardan la identidad de los participantes. Posteriormente se llevó a cabo una primera codificación, durante la cual se agruparon segmentos de texto bajo las categorías predefinidas, lo que facilitó la organización de los datos sin alterar el sentido ni la voz de cada relato.

5.6.Consideraciones éticas

El estudio cumplió de manera estricta con la ética pautaada en la Declaración de Helsinki. La participación fue completamente voluntaria y se formalizó mediante un consentimiento informado que describía de manera clara el fin académico, los objetivos de las entrevistas, la estructura del trabajo y el compromiso de usar la información exclusivamente para la investigación. Se les recordó a todos que podían alejarse en cualquier instante, sin sufrir consecuencias ni tener ninguna responsabilidad

La confidencialidad guió cada etapa; los datos personales nunca se vincularon con las identidades de los entrevistados. Las grabaciones y sus transcripciones se guardaron en servidores seguros, y el acceso estuvo restringido al equipo investigador. Durante las sesiones, además, se cultivó siempre un clima de respeto, empatía y claridad, protegiendo el bienestar y la comodidad de los participantes.

VI. Preguntas clave

Pregunta de inicio:

¿Cuáles son los hábitos y técnicas de estudio que emplean los estudiantes

universitarios en su formación académica?

Pregunta interpretativa:

¿Cómo influyen las percepciones psicológicas y psicosociales en la relación entre los hábitos/técnicas de estudio y el rendimiento académico?

Pregunta de cierre:

¿Qué aprendizajes o reflexiones manifiestan los estudiantes respecto a su forma de estudiar y cómo esta impacta en su desempeño académico?

VII. Organización y procesamiento de la información

Organización de la información:

La información obtenida mediante las entrevistas a profundidad se clasificó en tres grandes ejes: hábitos y técnicas de estudio, rendimiento académico, y percepciones psicológicas y psicosociales. Cada entrevista fue transcrita palabra por palabra y, luego, dividida en fragmentos de acuerdo con las subcategorías e indicadores definidos de antemano. Gracias a esta organización por temas, fue posible comparar las experiencias de los distintos participantes de forma ordenada y coherente. Para cada caso se construyó una matriz que situó los puntos clave, sin perder el hilo de la narración personal y señalando tanto las coincidencias como las diferencias. Este procedimiento facilitó una lectura clara y respetuosa de las voces recogidas, permitiendo volver a cada testimonio en su contexto.

Procesamiento de la información:

Se empleó una codificación temática para analizar los datos; este procedimiento siguió categorías predefinidas, pero también aceptó que surgieran etiquetas nuevas surgidas del propio contenido. Tras varias lecturas cuidadosas de cada transcripción, se eligieron pasajes relevantes y se anotó un breve comentario interpretativo, de modo que los significados que el lenguaje explícito no siempre manifiesta pudieran ser capturados. Luego, los fragmentos seleccionados se agruparon bajo los temas recurrentes y se organizaron en una tabla distinta para cada entrevistado. La investigación adoptó un enfoque fenomenológico y se centró en cómo cada alumno comprende y vive su tarea académica, así como en las emociones y percepciones que sostienen su desempeño.

VIII. Análisis de la información

El análisis de la información transcurrió de manera temática y alineada con el enfoque fenomenológico. Se repasaron todas las entrevistas de principio a fin, señalando fragmentos que dialogaran con los cuatro ejes de estudio: organización académica, uso de técnicas, desempeño y emociones. Cada fragmento se codificó de acuerdo con su propio sentido, sin forzar etiquetas, para dejar hablar con claridad la voz de cada participante. Luego los códigos se agruparon por tema, lo que hizo posible comparar las experiencias de los estudiantes sin perder lo particular de cada historia. Se dedicó tiempo a detectar similitudes y diferencias en la manera en que los jóvenes describen sus hábitos y enfrentan los retos del aula.

SEGUNDA PARTE

IX. Justificación

Este estudio busca entender la forma en que los universitarios organizan su estudio diario y cómo esa organización se traduce, o no, en mejores notas. Se centra en identificar hábitos y técnicas más frecuentes, relacionarlos con el rendimiento que los estudiantes reportan, y explorar también las emociones y la vida social que acompañan ese proceso.

La baja eficiencia académica que hoy se observa entre los estudiantes de las universidades ecuatorianas es consecuencia, casi siempre entrelazada, de factores individuales, sociales e institucionales. Un estudio reciente sostiene que el nudo del problema radica sobre todo en la mala organización de los patrones de trabajo y en la falta de respaldos confiables dentro del propio campus.

A pesar de que se calcula que el promedio mundial de horas dedicadas al estudio semanalmente es de dieciséis, la realidad presenta una variabilidad significativa: existen individuos que solo dedican una hora y otros que exceden las sesenta, lo que demuestra una organización del tiempo, por lo general, desorganizada.

En este contexto, ochenta y un por ciento ha suspendido al menos una asignatura y quince por ciento debe compaginar clases con un empleo, limitando, por tanto, aún más su espacio para aprender. Finalmente, mientras sesenta por ciento dice estar satisfecho con su carrera, sesenta y cuatro por ciento reconoce haberla elegido como primera opción, una discrepancia que sugiere problemas de motivación y una adaptación académica aún frágil (Medina et al., 2021).

Desde una óptica educativa y comunitaria, este trabajo examina cómo las estrategias de estudio se entrelazan con las emociones que configuran la vida universitaria. Al aportar datos directos sobre lo que viven los alumnos, el estudio facilita una visión más completa de los factores que influyen en su decisión de quedarse en la carrera y en los resultados que obtienen.

Desde una óptica educativa y comunitaria, este trabajo examina cómo las estrategias de estudio se entrelazan con las emociones que configuran la vida universitaria. Al aportar datos directos sobre lo que viven los alumnos, el estudio facilita una visión más completa de los factores que influyen en su decisión de quedarse en la carrera y en los resultados que obtienen. Esta perspectiva se alinea con el enfoque

epistemológico de la intervención propuesto por Sanmartín y Viteri (2023), quienes sostienen que toda práctica en psicología debe asumir su carácter ético y político, comprendiendo a los sujetos como actores sociales situados, y no como portadores aislados de conductas o síntomas. En este sentido, investigar los hábitos de estudio implica también interrogar los modos en que los estudiantes viven y significan su experiencia educativa dentro de estructuras institucionales concretas.

X. Caracterización de los beneficiarios

La investigación se centró en estudiantes de Psicología, modalidad presencial, de una universidad privada de Quito. Cinco jóvenes, de entre 20 y 24 años, fueron elegidos de forma intencionada porque mostraron disposición para contar sobre sus hábitos y técnicas de estudio. En el grupo hay hombres, mujeres y personas que provienen de distintos entornos socioeconómicos; todos están en fase preprofesional y tienen experiencias reales sobre planificación, uso de estrategias y percepción de su rendimiento académico.

Durante las entrevistas, los estudiantes mostraron estar listos para analizar con sinceridad sus técnicas de estudio. Todavía hoy muchas personas admiten que les cuesta organizar el tiempo, ignorar distracciones y usar herramientas realmente útiles. Sin embargo, hay quienes ya muestran progresos: han fijado rutinas firmes y han reemplazado las tácticas que no les daban resultados.

Estas historias nos permiten identificar patrones compartidos y rasgos singulares en cada trayectoria académica. Al adoptar un enfoque fenomenológico, accedemos a la ética interna de los estudiantes; esa misma ética aporta evidencias valiosas para futuros estudios sobre las dinámicas universitarias.

XI. Interpretación

En el primer escenario se percibe una estructura académica clara y consistente. El estudiante se adhiere a un horario fijo, recurre a instrumentos visuales y kinestésicos como resúmenes y mapas conceptuales, y organiza su material con cuidado. Esta rutina metódica se ve reforzada por un ambiente libre de distracciones y un compromiso continuo con su propio aprendizaje, lo cual se traduce en un promedio estable y satisfactorio. A pesar de sentir un ligero nerviosismo previo a cada examen, su

preparación y el apoyo emocional que recibe en casa le permiten calmarse con rapidez. Reconoce, no obstante, que podría fortalecer su capacidad de concentración en los momentos de mayor carga.

Los resultados de la investigación muestran que los patrones y técnicas de estudio no operan de manera independiente; por el contrario, se integran en un sistema que incluye la organización personal, la motivación y el contexto social del estudiante. Establecer horarios fijos, analizar cada tema de manera ordenada y apoyarse en herramientas como esquemas, resúmenes o mapas conceptuales mejora la gestión del tiempo y aporta mayor claridad a las metas académicas. Este tipo de trabajo organizado minimiza la casualidad, y al hacerlo, hace posible un aprendizaje significativo que va más allá de memorizar, pues invita a entender realmente lo que se estudia.

Las emociones que siente un alumno y la calidad de sus relaciones sociales influyen mucho en cómo se enfrenta al estudio. Un estudiante que vive en un hogar estable, recibe apoyo cuando lo necesita y dispone de técnicas claras para organizar el tiempo suele sentirse más seguro, siente menos ansiedad y afronta los retos de la clase con una actitud más activa. Por el contrario, quien no encuentra esas condiciones estudia a menudo bajo prisa, lo hace de forma desordenada y pierde la concentración con facilidad. Esta brecha muestra que el éxito en la escuela no depende solamente del empeño personal, sino también de la red que lo rodea y de la forma en que él interpreta lo que es capaz de lograr en ese contexto. Tono: formal, universidades latinoamericanas; longitud y estructura: idénticas a las del título original.

Estas características reflejan fielmente lo planteado por Pineda y Alcántara (2017) sobre la gestión del tiempo como clave para el rendimiento académico, y por Gil-Sepúlveda (2017), quien vincula la organización con el desarrollo de la autorregulación. A su vez, la aplicación de técnicas activas confirma lo dicho por Delgado y Ruiz (2021), al señalar que el uso intencional de herramientas facilita un aprendizaje más eficiente. En coherencia con Ausubel (1983), este caso muestra cómo el estudiante logra integrar nueva información en un sistema de conocimientos previos, favoreciendo un aprendizaje significativo que, además de efectivo, se mantiene estable emocionalmente.

En cambio, el segundo alumno gestiona su tiempo de manera más flexible, ajustando horarios según lo necesite, pero aún busca utilizar recursos efectivos, como mapas conceptuales y la verbalización activa. A pesar de que ha progresado en su rutina, sigue lidiando con un entorno de estudio inadecuado y con episodios de ansiedad que le

dificultan concentrarse

Siente que el esfuerzo que dedica a sus estudios no recibe la recompensa que esperaría, y esa percepción le provoca una profunda frustración. Aun así, valora el respaldo emocional que le brinda su pareja y lo considera un estímulo clave que le ayuda a mantenerse en el camino académico. Globalmente, sus calificaciones son aceptables, aunque la irregularidad en su dedicación termina influyendo en su rendimiento.

Este testimonio coincide con lo que señalan Sánchez et al. (2016), al indicar que si las estrategias se aplican de forma irregular su impacto queda limitado. También apoya a Iza-Amanta et al. (2024), que subrayan que planificar el estudio por adelantado ayuda a reducir el estrés. El entorno inestable mencionado coincide con lo observado por Abellán et al. (2023), quienes concluyen que la carencia de condiciones adecuadas puede mermar el rendimiento. Pese a esos contratiempos, la voluntad de seguir adelante y el empleo de recursos auditivos revelan una incipiente autorregulación; ese comportamiento se ajusta a la propuesta de Vygotsky (1978) de que la autonomía académica se construye paso a paso.

En el tercer caso la evolución del alumno resulta evidente: comenzó improvisando y hoy sigue un plan de estudio más estructurado. Distribuye su tiempo entre las tareas diarias, recurre a listas y tablas, y elige la biblioteca como su lugar de estudio formal. Ese entorno le facilita la concentración, y, a corto plazo, ha mejorado sus resultados en los últimos ciclos. Cuando la carga académica se intensifica, a veces le cuesta clasificar prioridades, aunque se toma un momento para revisar lo pendiente. Siempre antes de un examen siente una presión moderada; no obstante, tras seguir su plan, aumenta su confianza y controla mejor sus emociones.

La progresiva adopción de técnicas organizadas y el uso de espacios adecuados de estudio confirman lo planteado por Mondragón et al. (2017), quienes subrayan que la planificación activa incide en el rendimiento. Además, su uso combinado de estrategias responde a lo señalado por Enríquez et al. (2015), en cuanto a que la variedad de métodos mejora la comprensión. Su experiencia también valida la propuesta de Castellero (2015) sobre cómo la percepción de control sobre el estudio incide en la motivación. El apoyo entre pares que menciona evidencia una red colaborativa eficaz, lo cual refuerza el componente social del aprendizaje descrito por Vygotsky.

En el cuarto relato, la rutina de estudio de la protagonista no es tan sólida como ella quisiera; en realidad, apenas se mantiene gracias a un delicado equilibrio. Le encantan las mañanas, pero esa preferencia nunca termina de convertirse en un horario fijo y constante que pueda respetar. Para avanzar, recurre a trucos sencillos: escribe resúmenes, lee en voz alta y, aun así, su mente se escapa cada pocos minutos. Su pequeño rincón de trabajo, bombardeado todo el rato por ruidos y sombras, convierte la concentración en un recurso aún más raro. A pesar de esforzarse sin tregua, las notas oscilan y la sensación de eficacia queda por debajo del umbral deseado. Esa inseguridad, antes de cada examen, se traduce emocionalmente en bloqueos que convierten lo aprendido en un laberinto vacío.

El caso presente se alinea con lo informado por Pallo et al. (2023), pues revela que la ausencia de rutinas firmes y las constantes distracciones perjudican el rendimiento académico. Esa misma dificultad para mantener la constancia sostiene lo argumentado por Prada et al. (2020), quien enfatiza que solo la aplicación regular de estrategias permite afianzar el aprendizaje a largo plazo. A su vez, la ansiedad que les precede refleja, tal como apuntan Fernandes et al. (2016), el modo en que el clima institucional modela las emociones del estudiante. Aunque el relato expresa un deseo claro de mejorar, ese afán queda mermado por la escasa orientación que recibe en casa y por la limitada eficacia de las tácticas que ha puesto en práctica.

El quinto caso muestra serios obstáculos, tanto al planear como al llevar adelante el estudio. El estudiante no se fija horarios fijos y tiende a aplazar tareas. Recurre a métodos desordenados, como leer sin anotar, y apenas logra ordenar la información. Su lugar de estudio está lleno de distracciones, lo que resta atención. El rendimiento varía, se frustra al no utilizar todo su potencial y admite que la motivación está baja. A pesar de los intentos, no sostiene cambios duraderos; aunque reconoce las debilidades, aplicar mejoras continuas sigue siendo difícil.

Esta situación coincide con lo que señalan Gil et al. (2021), que advierten que un entorno académico sin guía suele debilitar el sentido de compromiso de los estudiantes. Pallo et al. (2023) añaden que la ausencia de rutinas organizadas se vincula a problemas de atención y bajos resultados, tal como se observa aquí. La sensación de desperdicio de tiempo y el olvido bajo presión coinciden, además, con los efectos negativos de estudiar sin estrategias, según lo documentan Sánchez et al. (2016). Su experiencia muestra una fase inicial de cambio, pero no aún establecida, lo que pone de relieve la urgencia de intervenciones que trabajen tanto las habilidades técnicas como el aspecto emocional del

aprendizaje.

XII. Principales logros del aprendizaje

¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?

Dentro de las lecciones aprendidas se constató que los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios están condicionados por factores individuales, psicológicos y contextuales. También se observó que la reflexión crítica del estudiante sobre sus prácticas favorece procesos de mejora en la planificación de tiempo y métodos de estudio, así mismo, se identificó que el acompañamiento emocional ya sea desde un entorno institucional, familiar o de compañeros es determinante dado que predispone un desempeño académico eficaz.

¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación?

La investigación muestra que los hábitos y técnicas de estudio de los universitarios cambian según sus circunstancias emocionales, sociales y ambientales. Las entrevistas realizadas indican que una planificación constante depende del tiempo libre, del espacio en que estudia, de su estado de ánimo y de la autocrítica que ejerce sobre su propio rendimiento académico.

También se evidenció que la eficacia de las técnicas de estudio depende del estilo de aprendizaje individual, del tipo de materia abordada y el nivel de autorregulación del estudiante. Estas variables determinan no solo la comprensión del contenido, sino también la capacidad para mantener la concentración, organizar el tiempo y alcanzar los objetivos académicos propuestos.

También se comprendió que algunos estudiantes con calificaciones aceptables manifestaron altos niveles de estrés, desaliento o desconexión, ya que sus expectativas académicas o aspiraciones de rendimiento superaban los resultados obtenidos. Esto evidencia que el malestar psicológico no se limita a quienes presentan bajo desempeño, sino que también afecta a estudiantes con alto rendimiento, cuya autocrítica, pese a mantener una buena calidad de estudio, tiende a debilitar sus hábitos con el tiempo.

La investigación ha puesto de relieve la eficacia del enfoque cualitativo, junto con la escucha activa, para desentrañar la complejidad de la vida universitaria. Las entrevistas han brindado narrativas ricas que, por lo regular, no aparecen en los instrumentos de

evaluación estandarizados. Gracias a este método, fue posible entender a fondo cómo los estudiantes organizan su tiempo; cuáles estrategias emplean para aprender y qué sentimientos encierran esas prácticas, así como la influencia que esos estados de ánimo tienen sobre sus calificaciones.

¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención?

Desde una óptica positiva, la formación académica ofreció instrumentos conceptuales que hicieron más accesible la comprensión de los componentes emocionales, sociales y cognitivos que influyen en el estudio diario. El saber acumulado sobre las teorías del aprendizaje ha facilitado, además, la lectura más precisa de las conductas del alumnado, proveyendo un soporte teórico confiable para examinar cómo cada estudiante enfrenta su propia trayectoria formativa.

También resultó de utilidad el enfoque clínico adquirido para identificar malestares psicológicos como el estrés, la ansiedad, el desánimo o la presión en contextos académicos. Esta formación permitió reconocer señales de afectación psíquica vinculadas al estudio y comprender su impacto directo en la organización personal, la gestión del tiempo, el uso de estrategias de estudio y el rendimiento académico.

Desde el punto de vista de la comunidad, la educación resaltó la importancia vital del apoyo que las instituciones, la familia y el entorno social brindan a la trayectoria académica de un estudiante. Así pues, se corrobora que el desempeño académico no se justifica únicamente por atributos internos; elementos externos, como la disponibilidad de materiales, el bienestar emocional y la guía que proporcionan dichas redes, tienen un rol crucial.

No obstante, hallamos que los marcos de la psicología clínica y la psicología educativa rara vez se articularon de modo coherente. Esta ausencia de sinergia obstaculizó una lectura integral del estudiante, pues en múltiples ocasiones resultó difícil vincular lo emocional con lo pedagógico y con el contexto. En consecuencia, el examen del proceso educativo quedó fragmentado y nos privó de una imagen completa del sujeto en su ecosistema académico.

El programa educativo no consideró un examen exhaustivo de las condiciones estructurales que influyen en las prácticas de estudio. Aspectos como un sistema de

evaluación enfocado únicamente en los resultados, la falta de áreas de apoyo académico o emocional y la saturación del currículo fueron tratados de manera bastante superficial. Sin un examen minucioso de esas variables, es difícil establecer hasta qué grado afectan la motivación, el uso del tiempo y, en última instancia, el bienestar de los estudiantes

¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?

El diseño se mantendría cualitativo, de forma que las entrevistas en profundidad seguirían aportando una perspectiva rica sobre las experiencias personales de cada participante. También se conservaría tal como está la estructura del análisis, que ya divide los datos en fases bien definidas. Se añadiría, sin embargo, una fase previa más amplia, donde cada entrevistador dedique tiempo extra a preparar preguntas abiertas y a construir confianza, con el fin de obtener relatos más largos y matizados. Para interpretar, se usarían matrices organizadas que enumeren categorías, subcategorías y referencias cruzadas, de modo que cada hallazgo pueda contrastarse con varias fuentes antes de sacar conclusiones finales.

¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?

El descubrimiento más significativo de esta investigación proviene de un reporte analítico que combina y condensa las historias obtenidas en entrevistas cualitativas con alumnos de nivel universitario. Para organizar los datos recolectados, se elaboraron matrices de codificación que agrupan las narrativas en categorías y subcategorías precisas. Con el fin de ofrecer una lectura clara, se redactaron breves resúmenes que capturan la experiencia particular de cada participante.

¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?

Los tres objetivos planteados al inicio de esta investigación se han cumplido de manera satisfactoria. En primer lugar, se han identificado y documentado los patrones y estrategias de estudio que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes universitarios. En segundo lugar, se ha analizado la forma en que esas prácticas se relacionan con el rendimiento académico y se han explorado las percepciones emocionales y psicosociales que, a su vez, condicionan el aprendizaje.

¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención o de investigación?

A lo largo del desarrollo del proyecto, surgieron riesgos vinculados a la carga emocional que, inevitablemente, algunas entrevistas provocaron en los participantes. Cuando los informantes rememoraron vivencias relacionadas con el estrés académico, la frustración por los resultados obtenidos o la impresión de carecer de apoyo suficiente, varios de ellos mostraron signos visibles de incomodidad: silencios prolongados, evasión de determinadas preguntas y claras expresiones de malestar.

Esa misma situación permitió que los encuestados casi sin querer mostraran un sesgo favorable en sus respuestas. Un buen número de ellos compartió sus hábitos de estudio con sorprendente franqueza o defendió su rendimiento como si siempre estuviera en la parte alta de la curva, lo que se tradujo en diferencias evidentes entre lo que afirmaron y lo que se pudo validar después. Este patrón raramente viene solo; generalmente es el resultado de no querer parecer menos capaz o de cargar con la etiqueta de mal estudiante, sobre todo donde las calificaciones son la moneda que reparte prestigio y puertas abiertas. Aunque el mundo académico tiende a exhibir una rutina casi perfecta ante forasteros, en la intimidad pocas personas pueden seguir ese guion semana tras semana, así que acaban dejando fuera esos tropiezos, dudas o periodos de bajón que también existen.

Además, las condiciones del entorno siguieron afectando el desarrollo de las entrevistas. La falta de espacios realmente silenciosos, sumada a timbres, teléfonos y voces ajenas, minó tanto la concentración como la fluidez del diálogo de los universitarios, de modo que muchas respuestas quedaron a medio camino entre lo que se quería contar y lo que efectivamente salió.

¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?

Una de las particularidades más innovadoras del trabajo fue la adopción de una perspectiva psicosocial para examinar los patrones de estudio; se investigaba cómo las redes de respaldo, la percepción personal del esfuerzo y las emociones vinculadas al aprendizaje afectan el desempeño académico. Además, la escritura de cuentos personales facilitó la recolección de diversas trayectorias, demostrando que las situaciones personales y el entorno configuran cada práctica de estudio.

¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación?

Los alumnos empezaron a identificar y explicar, a través de sus propias historias, cómo gestionan el tiempo, organizan tareas y utilizan métodos de estudio. Para el equipo de

estudio, este descubrimiento representa un avance metodológico, dado que analiza el fenómeno de manera holística y personal, superando las restricciones de los enfoques cuantitativos que solo consideran promedios y resultados globales.

¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?

El estudio mostró que muchos estudiantes sienten una tensión emocional considerable, que ellos mismos vinculan de inmediato con los exámenes, la prisa por obtener notas altas y la ausencia de un plan de estudios claro. Conjuntamente, estas situaciones generan un malestar psicológico que se manifiesta en nerviosismo, inseguridad y temor al error, dificultando su capacidad de concentración y, por ende, su rendimiento académico

El estudio señala que patrones de estudio desordenados fomentan una percepción generalizada de desorientación mental. La falta de rutinas establecidas, la aplicación de tácticas incorrectas y la educación en lugares inadecuados obstaculizaron la concentración y provocaron una frustración persistente en los estudiantes.

En contraste, los alumnos que contaron con una red de apoyo emocional—ya sea proveniente de la institución, la familia o incluso de compañeros—demostraron una mayor habilidad para manejar sus propias emociones. Ese respaldo alimentó tanto su motivación como su estabilidad emocional. En los otros casos, en cambio, aparecieron sensaciones de aislamiento, escaso reconocimiento y una disminución de la confianza personal.

Por último, las entrevistas se convirtieron en un espacio donde los participantes pudieron expresar emociones y reflexionar sobre ellas. Para muchos, comentar sus sentimientos y estrategias de estudio resultó poco habitual y, en consecuencia, les ayudó a identificar con mayor claridad lo que hacían y lo que necesitaban.

XIII. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Las pruebas más recientes muestran que, en el contexto universitario, los estudiantes utilizan diferentes estrategias de aprendizaje; los resúmenes, los mapas conceptuales y la lectura en voz alta son, en gran medida, las que citan con mayor frecuencia. No obstante, si esos instrumentos se emplean de manera irregular, su verdadero efecto se reduce considerablemente en las semanas de mayor carga académica. Asimismo, un elevado número de participantes todavía carece de un horario de estudio definido, lo que dificulta la gestión del tiempo y, por consiguiente, el rendimiento general

La evidencia sugiere que aquellos que utilizan técnicas planificadas, rutinas estables y recursos organizativos tienden a lograr calificaciones superiores. En cambio, los alumnos que se comportan de manera impulsiva y obtienen escaso apoyo, ya sea de instituciones o de su familia, experimentan mayor tensión, variaciones en su desempeño y una carga emocional más intensa durante los exámenes

Las formas en que los estudiantes piensan y sienten acerca de sí mismos y de su entorno afectan de modo directo el modo en que rinden en el aula, y numerosos estudios sitúan al estrés y la ansiedad entre las causas más poderosas de esas variaciones. Estas emociones suelen surgir pocas horas antes de un examen o a medida que se acerca un examen final, y tienden a intensificarse cuando los alumnos comparan los resultados con lo que esperaban alcanzar. Varios participantes, sin embargo, señalaron que, en la mayor parte de los casos, ese malestar se puede manejar; la razón principal fue que contaron con el apoyo emocional de familiares y compañeros, apoyo que a su vez mantuvo viva su motivación frente a las exigencias del estudio.

Desde una perspectiva general de los hallazgos, se sostiene que los hábitos de estudio están enlazados tanto con las dimensiones emocionales como con las sociales del estudiante. Así, el rendimiento académico aparece como la consecuencia de una combinación de estrategias cognitivas, planificación sistemática, regulación de estados anímicos y las condiciones internas y externas que las condicionan.

Recomendaciones

Se debe fomentar ambientes de aprendizaje en los que los estudiantes exploren y pongan en práctica diversas tácticas de estudio que se adapten a sus necesidades y a su manera particular de aprender. Entre las estrategias didácticas más eficaces figuran los mapas

conceptuales, los esquemas, los resúmenes organizados y una planificación temporal del trabajo.

En el ámbito universitario es fundamental ofrecer espacios donde los alumnos aprendan a estructurar sus actividades y, al mismo tiempo, reciban apoyo emocional en períodos de tensión, estrés o ansiedad.

Facilitar espacios donde los jóvenes se sientan escuchados, compartan experiencias, fortalezcan sus hábitos de estudio y tejan redes de apoyo se vuelve especialmente importante en temporadas de intensa carga académica.

Además, es conveniente realizar revisiones periódicas de los estilos de aprendizaje y del estado emocional; cada informe deberá servir de base para medidas preventivas alineadas con las necesidades de cada persona.

Realizar evaluaciones regulares que indague en los patrones de estudio y el estado emocional de los estudiantes, con el objetivo de identificar y evitar obstáculos que puedan presentarse frente a demandas académicas futuras; este método simplifica la creación de respaldos adaptados a las particularidades de cada estudiante.

Coordinar la intervención psicoeducativa con las áreas de bienestar estudiantil, de manera que ambas instancias sumen esfuerzos y alineen sus estrategias al momento de abordar los factores sociales, económicos y familiares que influyen en la regularidad del estudio y los niveles de rendimiento académico.

Fomentar que los estudiantes reflexionen de forma constante sobre sus propias prácticas de estudio, utilizando herramientas como diarios personales, autoinformes o entrevistas estructuradas, puede ayudar a que tomen mayor conciencia tanto del proceso de aprendizaje como de los resultados que obtienen

Bibliografía

- Abellán, L., Fernández, C., & Reyes, D. (2023). Diferencias en las percepciones del alumnado universitario sobre apoyos docentes según metodología, grado de estudios y edad. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26(2), 193-205.
<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/reifop.555341>
- Calero-Pérez, M. (2009). *Técnicas de Estudio* (1ra edición ed.). Alfaomega.
https://www.academia.edu/20447169/Tecnicas_de_estudio
- Castillero, A. (2015). Las percepciones de los estudiantes acerca de sus estudios y la gestión del currículum en la educación superior. Ideas para un debate. *Revista anual acción y reflexión educativa*(37), 1-22.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9100730.pdf>
- Delgado, J., & Ruiz, K. (2021). Técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Journal of Science and Research*, 6(4), 11-31.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8219104.pdf>
- Enríquez, M., Fajardo, M., & Garzón, F. (2015). Una revision general a los habitos y tecnicas de estudio en el ambito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>
- Fernandes, D., Sotolongo, M., & Martínez, C. (2016). La Evaluación del Desempeño por Competencias: Percepciones de Docentes y Estudiantes en la Educación Superior. *Formación universitaria*, 9(5). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062016000500003>
- Gil, R., Martín, I., & Gil, F. (2021). Percepciones de los estudiantes universitarios sobre las competencias adquiridas mediante el aprendizaje basado en problemas. *Educación XXI*, 24(1), 271-295.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5944/educXX1.26800>
- Hothersall, D. (1997). *Historia de la Psicología* (3ra edición ed.). McGraw-Hill.
- Iza-Amanta, A., Ponce, D., Hidrobo, S., & Lázaro, A. (2024). Hábitos de estudio: Su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. *Revista PUCE*(118), 3-24.
<https://doi.org/https://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/5>

- Martínez-Guillén, M. (2012). *Administración y planificación del tiempo*. Ediciones Díaz de Santos.
<https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/ereader/bibliotecaups/62675?page=15>
- Mondragón, C., Cardoso, D., & Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. *Revista RIDE*, 8(15), 1-26.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/4981/498154006024.pdf>
- Pallo, S., Mayorga, M., & Hernández, S. (2023). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. *Digital Publisher CEIT*, 9(1), 187 - 198.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271>
- Pellón-Suárez, R. (2015). *Psicología del aprendizaje*. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
<https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/ereader/bibliotecaups/48751?page=9>
- Piaget, J. (1991). *Seis estudios de Psicología*. Editorial Labor.
- Pineda, O., & Alcántara, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare*, 6(2), 19-34.
<https://doi.org/https://revistas.unitec.edu/innovare/article/view/58/47>
- Prada, R., Gamboa, A., & Avendaño, W. (2020). Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Espacios*, 41(13), 160-169.
<https://doi.org/https://www.revistaespacios.com/a20v41n35/a20v41n35p13.pdf>
- Reyes, N., Meneses, A., & Díaz, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 15(1), 57-72.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>
- Sánchez, R., Bolívar, F., & Flores, F. (2016). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana. *Lat. Am. J. Phys. Educ*, 10(1), 1406-1-7.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5517258.pdf>
- Sanmartín García, R., & Viteri Bazante, F. (2025). *Realismo epistemológico en la psicología*. En F. Viteri Bazante & X. Andrade (Eds.), *Epistemología y prácticas de la psicología* (pp. 27–49). Ediciones Abya-Yala / Universidad Politécnica Salesiana. <https://doi.org/10.17163/abyaups.104.839>
- Viteri Bazante, F. B., Castillo Mantuano, N. A., & Chela Chimborazo, J. A. (2022).

Investigación cualitativa en la carrera de Psicología durante el contexto del confinamiento. En F. Aguilar Gordón & M. S. Villagómez (Coords.), *Experiencias docentes en tiempo de pandemia* (pp. 219–243). Universidad Politécnica Salesiana / Editorial Universitaria Abya-Yala.

Viteri Bazante , F. B. ., & Sanmartín García , R. I. . (2023). Bases epistemológicas de la intervención psicosocial: una fundamentación de la práctica basada en evidencia. *Revista InveCom / ISSN En línea: 2739-0063*, 3(2), 1–20. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8055808>

Anexos

Matriz de los datos

Tabla 3. Entrevistado 1

Categoría	Subcategoría	Respuesta	Codificación
Hábitos y técnicas de estudio	Organización del estudio	Sí, suelo estudiar de 6 a 8 pm todos los días, trato de mantener esa rutina incluso los fines de semana para no perder el ritmo.	Hábito de estudio organizado Rutina establecida diaria
	Estrategias de aprendizaje	Cuando estudio prefiero hacer resúmenes escritos a mano, utilizo colores y esquemas visuales que me ayudan a organizar mejor los conceptos y recordarlos más fácilmente.	Uso activo de resúmenes visuales Preferencia por técnicas manuales
	Entorno de estudio	Casi siempre estudio en mi habitación, donde tengo un escritorio bien iluminado, evito distracciones como el celular y procuro tener todo mi material a la mano.	Ambiente de estudio estructurado Control de distractores
Rendimiento académico	Resultados obtenidos	Considero que mi rendimiento es bueno, mantengo un promedio estable entre 8 y 9, aunque en algunas materias me esfuerzo más para lograrlo.	Desempeño académico estable Autorregulación académica
	Influencia de las técnicas	Definitivamente, cuando uso técnicas como resúmenes o mapas conceptuales, entiendo mejor y eso se refleja directamente en las calificaciones que obtengo.	Conciencia del impacto de técnicas Relación positiva entre método y rendimiento
	Cambios en el rendimiento	Al principio estudiaba sin método, pero con el tiempo aprendí a planificar mejor, usar técnicas adecuadas y ser más constante, lo cual mejoró mis notas.	Evolución de hábitos Mejora mediante planificación

Percepciones psicológicas y psicosociales	Emociones asociadas al estudio	Antes de una evaluación me siento algo ansioso, pero también motivado. Saber que he estudiado me da más seguridad, aunque siempre hay algo de tensión.	Ansiedad moderada Motivación intrínseca
	Influencia del entorno social	Mi familia me apoya mucho, especialmente respetando mis horarios de estudio. También me animan cuando tengo exámenes importantes y eso me da tranquilidad.	Apoyo familiar constante Ambiente emocional favorable
	Autoevaluación y percepción del esfuerzo	Sí, considero que el esfuerzo que hago estudiando sí se ve reflejado en mis notas. A veces me frustra no lograr lo esperado, pero en general sí.	Esfuerzo académico reconocido Percepción positiva del rendimiento
Hábitos y técnicas de estudio	Estrategias de aprendizaje	Los esquemas y mapas mentales me han funcionado muy bien. En cambio, subrayar sin más no me sirve tanto porque no me obliga a razonar la información.	Técnicas de aprendizaje eficaces Rechazo de métodos pasivos
	Entorno de estudio	Me cuesta mucho concentrarme si tengo el celular cerca o si hay ruido. Además, cuando tengo muchas tareas acumuladas, me estreso y rindo menos.	Dificultades atencionales externas Sobrecarga académica
	Organización del estudio	Creo que puedo mejorar mi concentración y ser más ordenado. A veces me distraigo fácilmente y pierdo tiempo que podría aprovechar mejor para estudiar.	Reconocimiento de debilidades Intención de mejora personal

Tabla 4. Entrevistado 2.

Categoría	Subcategoría	Respuesta	Codificación
-----------	--------------	-----------	--------------

Hábitos y técnicas de estudio	Organización del estudio	No tengo un horario fijo, pero trato de estudiar en las noches después de cenar, aunque a veces lo hago en la mañana si tengo exámenes cerca.	Estudio flexible Falta de rutina fija
	Estrategias de aprendizaje	Me gusta usar mapas conceptuales y explicarme en voz alta. Eso me ayuda a entender mejor y fijar la información, especialmente en materias teóricas.	Aprendizaje verbal activo Uso de esquemas conceptuales
	Entorno de estudio	Estudio en la sala cuando no hay nadie. A veces es difícil encontrar un momento tranquilo, pero me esfuerzo por adaptarme al entorno.	Entorno de estudio improvisado Condiciones inestables para estudiar
Rendimiento académico	Resultados obtenidos	Diría que mi rendimiento es aceptable. Paso la mayoría de las materias, pero me cuesta mantener un promedio alto por falta de constancia.	Desempeño académico medio Falta de consistencia
	Influencia de las técnicas	Cuando uso buenas técnicas me va mejor, pero si estudio sin plan, me cuesta más entender y no siempre logro buenos resultados.	Técnicas eficaces variables Dependencia del método utilizado
	Cambios en el rendimiento	Antes estudiaba el día anterior al examen. Ahora intento revisar desde días antes y eso ha hecho que mis notas mejoren un poco.	Cambio positivo en hábitos Planificación anticipada
Percepciones psicológicas y psicosociales	Emociones asociadas al estudio	Me siento nerviosa antes de las evaluaciones, pero cuando me preparo con tiempo, esa ansiedad baja y me siento más segura de mí misma.	Ansiedad previa controlada Autoconfianza progresiva
	Influencia del entorno social	Mi pareja me apoya revisando conmigo o haciéndome preguntas. Eso me motiva y me hace sentir acompañada en el proceso de estudio.	Apoyo afectivo de pareja Estudio colaborativo informal

	Autoevaluación y percepción del esfuerzo	Siento que me esfuerzo, pero a veces no obtengo los resultados que espero, lo cual me desanima. Aun así, trato de no rendirme.	Esfuerzo no siempre recompensado Persistencia ante frustración
Hábitos y técnicas de estudio	Estrategias de aprendizaje	Hacer resúmenes me ayuda, pero grabarme explicando los temas y escucharlos luego me funciona aún más para recordar los contenidos.	Uso de recursos auditivos Preferencia por técnicas activas
	Entorno de estudio	El ruido en casa y el cansancio después de clases me dificultan mucho concentrarme. A veces eso me hace posponer el estudio.	Distracción ambiental, Fatiga post- jornada académica
	Organización del estudio	Creo que me falta aprender a organizar mejor mi tiempo. También necesito motivarme más y dejar de estudiar solo cuando hay exámenes.	Falta de planificación Motivación reactiva

Tabla 5. Entrevistado 3.

Categoría	Subcategoría	Respuesta	Codificación
Hábitos y técnicas de estudio	Organización del estudio	Tengo un horario flexible, pero intento estudiar en la tarde después de mis clases. Me acomodo según las tareas que tenga cada día.	Horario semiestructurado Adaptabilidad diaria
	Estrategias de aprendizaje	Uso técnicas como subrayar, tomar apuntes en clase y luego elaborar cuadros comparativos para materias donde hay muchos conceptos parecidos.	Uso de técnicas combinadas Organización conceptual
	Entorno de estudio	Estudio en la biblioteca de la universidad. Es un lugar silencioso, con acceso a libros, y me permite concentrarme mejor que en casa.	Preferencia por espacios formales Ambiente propicio para el estudio

Rendimiento académico	Resultados obtenidos	Mi rendimiento académico ha mejorado en los últimos ciclos. Antes me costaba, pero ahora organizo mejor mi tiempo y mis notas reflejan eso.	Mejora en el desempeño Relación entre organización y resultados
	Influencia de las técnicas	Sí influye. Cuando estudio con anticipación y aplico técnicas adecuadas, tengo mejores resultados que cuando improviso o dejo todo para última hora.	Estrategias efectivas Impacto de la anticipación
	Cambios en el rendimiento	He cambiado bastante mi manera de estudiar. Antes no tenía método y me estresaba. Ahora planifico, reviso material y estudio en bloques de tiempo.	Transición hacia el estudio planificado Bloques de estudio como técnica
Percepciones psicológicas y psicosociales	Emociones asociadas al estudio	Cuando tengo exámenes me siento presionado, pero también confiado si he cumplido con mi plan de estudio. La preparación me da tranquilidad.	Presión académica moderada Seguridad por preparación
	Influencia del entorno social	Mis amigos de clase me ayudan a repasar antes de pruebas. También compartimos materiales por WhatsApp, lo cual me facilita estudiar de forma colaborativa.	Apoyo entre pares Colaboración digital
	Autoevaluación y percepción del esfuerzo	Siento que hago un esfuerzo constante, y cuando no saco buenas notas me frustra, pero trato de analizar qué falló y mejorar para la próxima.	Autoevaluación crítica Resiliencia ante frustración
Hábitos y técnicas de estudio	Estrategias de aprendizaje	Los cuadros comparativos y los mapas mentales me sirven bastante. En cambio, leer sin subrayar no me funciona porque pierdo el hilo del contenido.	Técnicas organizativas útiles Ineficacia de la lectura pasiva
	Entorno de estudio	Cuando hay mucho contenido junto o evaluaciones acumuladas, me cuesta priorizar. A veces no duermo bien por terminar tareas a último momento.	Sobrecarga académica Afectación del sueño

	Organización del estudio	Creo que he mejorado mucho, pero aún me falta ser más disciplinado. Me propongo metas de estudio, pero a veces no las cumplo del todo.	Automejora en progreso Disciplina intermitente
--	--------------------------	--	---

Tabla 6. Entrevistado 4.

Categoría	Subcategoría	Respuesta	Codificación
Hábitos y técnicas de estudio	Organización del estudio	No tengo una hora fija, pero trato de estudiar por la mañana cuando me siento más despejada. A veces me cuesta mantener la rutina.	Rutina inestable Preferencia por estudio matutino
	Estrategias de aprendizaje	Generalmente hago resúmenes cortos o intento leer en voz alta, aunque no siempre logro concentrarme en lo que estoy haciendo.	Técnicas básicas Dificultad para mantener la atención
	Entorno de estudio	Estudio en la sala, pero hay interrupciones frecuentes. Si hay ruido, me distraigo fácilmente, aunque a veces uso audífonos para evitarlo.	Condiciones poco favorables Distracción ambiental
Rendimiento académico	Resultados obtenidos	Mi rendimiento es aceptable, pero irregular. A veces me va bien, otras no tanto, y depende mucho de cuánto logré estudiar antes.	Rendimiento variable Dependencia del tiempo de preparación
	Influencia de las técnicas	Cuando aplico alguna técnica me va mejor, pero muchas veces estudio como puedo y no siempre tengo buenos resultados.	Técnica útil pero irregular Falta de constancia

	Cambios en el rendimiento	Antes no tenía ningún hábito. Ahora intento estudiar un poco más seguido, aunque me cuesta mantener un ritmo constante.	Inicio de mejora Persistencia irregular
Percepciones psicológicas y psicosociales	Emociones asociadas al estudio	Me pongo muy nerviosa antes de las evaluaciones. Incluso si estudié, me bloqueo fácilmente y me cuesta recordar lo que leí.	Ansiedad académica Dificultad para autorregularse
	Influencia del entorno social	Mi familia me dice que estudie, pero en casa hay poco espacio y no siempre puedo estar tranquila.	Supervisión sin condiciones adecuadas Falta de acompañamiento real
	Autoevaluación y percepción del esfuerzo	Siento que sí me esfuerzo, pero no siempre veo buenos resultados. A veces eso me desanima, aunque trato de seguir intentando.	Frustración por esfuerzo no correspondido Intención de superación
Hábitos y técnicas de estudio	Estrategias de aprendizaje	Subrayo y trato de memorizar, pero luego olvido. Me falta una técnica que me ayude realmente a comprender y no solo a repetir.	Memorización sin comprensión Ineficacia de la estrategia
	Entorno de estudio	Estudio entre ruidos y distracciones. Cuando estoy sola me va mejor, pero no siempre encuentro un espacio adecuado.	Ambiente compartido Efectos de la interferencia externa
	Organización del estudio	A veces estudio mucho una sola materia y dejo de lado las otras. No logro organizar bien el tiempo entre todas mis clases.	Falta de distribución del tiempo Desequilibrio académico

Tabla 7. Entrevistado 5.

Categoría	Subcategoría	Respuesta	Codificación
-----------	--------------	-----------	--------------

Hábitos y técnicas de estudio	Organización del estudio	No tengo un horario fijo para estudiar. A veces estudio por la noche, pero muchas veces lo dejo para último momento y me cuesta concentrarme.	Falta de horario definido Estudio reactivo
	Estrategias de aprendizaje	Casi siempre leo los apuntes sin hacer anotaciones. A veces subrayo, pero no tengo una técnica clara. Me cuesta organizar lo que estudio.	Técnicas poco estructuradas Dificultad para organizar contenidos
	Entorno de estudio	Estudio en mi habitación, pero muchas veces me distraigo con el celular o la televisión. No siempre tengo un ambiente adecuado para concentrarme.	Entorno con distractores Baja calidad de concentración
Rendimiento académico	Resultados obtenidos	Mi rendimiento es irregular. En algunas materias paso raspando, en otras mejor, pero en general siento que no estoy aprovechando del todo mi capacidad.	Desempeño inconsistente Sensación de desaprovechamiento
	Influencia de las técnicas	Cuando estudio con más calma me va mejor, pero muchas veces no me alcanza el tiempo y eso afecta mis notas. A veces me frustró.	Condiciones de estudio inadecuadas Frustración por falta de tiempo
	Cambios en el rendimiento	Antes no hacía nada. Ahora al menos intento leer algo antes de los exámenes, aunque aún no tengo una rutina. Estoy empezando a mejorar.	Inicio incipiente de hábitos Avance lento
Percepciones psicológicas y psicosociales	Emociones asociadas al estudio	Siento estrés y preocupación cuando tengo exámenes. Me pongo nervioso y a veces siento que olvido todo, aunque haya leído algo antes.	Ansiedad académica Olvido bajo presión

	Influencia del entorno social	Mis padres me dicen que estudie, pero no me ayudan mucho. Mis amigos a veces me explican cosas, pero no tengo apoyo constante.	Apoyo social limitado Supervisión parental sin acompañamiento
	Autoevaluación y percepción del esfuerzo	Me esfuerzo, pero siento que no es suficiente. Me doy cuenta de que debería hacer más, pero no siempre tengo la motivación para mejorar.	Compromiso insuficiente Motivación baja
Hábitos y técnicas de estudio	Estrategias de aprendizaje	Subrayar me ayuda un poco, pero como no repaso, se me olvida. Leer en voz alta me ayuda, aunque no lo hago siempre.	Uso parcial de técnicas Inconsistencia en métodos
	Entorno de estudio	Me distraigo fácilmente, sobre todo con el celular. También me cuesta organizar el tiempo si tengo varias cosas al mismo tiempo.	Distracción frecuente Mala administración del tiempo
	Organización del estudio	Creo que debo organizarme mejor. Sé que eso me ayudaría, pero todavía no logro hacerlo de forma constante. A veces me frustro por eso.	Reconocimiento de la necesidad de cambio Falta de constancia