



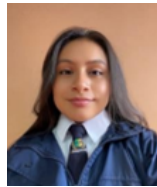
REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

HÁBITOS QUE INFLUYEN POSITIVA Y NEGATIVAMENTE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DENTRO DE LA UEAS

Daniela Estefanía Guncay Tapia



Mi nombre es **Daniela Estefanía Guncay Tapia**, tengo 16 años, estudiante del tercer año de la UEAS. Uno de mis objetivos es seguir estudiando en la universidad, mi pasión por aprender me motiva a seguir buscando oportunidades para continuar mi formación académica. Me gusta estar en movimiento ya que tengo la creencia de que lo que no se mueve no tiene vida, así que podía decirse que me gusta sentirme viva.

Otro de mis pasatiempos favoritos es la lectura especialmente de libros que hablan sobre la neurociencia y bioquímica. Amo los animales y respeto mucho la vida en general.

Resumen

Con el propósito de identificar los hábitos positivos y negativos que influyen en el aprendizaje de los estudiantes, esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, aplicando la técnica de la encuesta a un total de setenta y tres estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Agronómico Salesiano.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se concluye que determinados hábitos inciden de manera directa en

el rendimiento académico. En este sentido, los estudiantes que duermen temprano y priorizan un descanso de entre siete y ocho horas —equivalentes al 63 % de la muestra— tienden a presentar una mejor concentración y mayor nivel de energía durante la jornada escolar. Estos datos fueron corroborados mediante la comparación con sus calificaciones. No obstante, el uso excesivo de teléfonos celulares y dispositivos electrónicos reduce el tiempo destinado al estudio y afecta

la calidad del descanso. El 61,6 % de los encuestados manifestó utilizar su teléfono entre tres y seis horas diarias, lo cual refleja un hábito negativo, aunque con un impacto moderado dentro de esta población.

Los resultados indican la importancia de cultivar hábitos buenos, debido a que juegan un papel importante en el rendimiento académico. Se concluye que los estudiantes deben procurar un descanso adecuado de entre siete y ocho horas diarias, mantener relaciones interpersonales saludables que favorezcan su desarrollo integral, incorporar la actividad física como parte de su rutina y reducir el uso excesivo de dispositivos electrónicos, con el fin de promover un equilibrio entre bienestar personal y rendimiento académico.

Palabras clave: hábito, descanso, nutrición, ejercicio, planificación, Influencia, rendimiento

Explicación del tema

La presente investigación se llevó a cabo con el propósito de identificar los hábitos positivos y negativos que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Agronómico Salesiano (UEAS). Dado que se trata de alumnos recientemente incorporados al plantel, quienes atraviesan múltiples cambios en un corto período de tiempo, surgió el interés por analizar aquellos hábitos que puedan contribuir a facilitar su proceso de adaptación y mejorar su desempeño escolar.

Se determinaron los hábitos que influyen en el desempeño académico de los estudiantes. Para ello, en primer lugar, se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica de libros y artículos científicos que respaldaron la información teórica del estudio. A partir de este análisis, se identificaron los hábitos positivos y negativos y se verificó su influencia en los alumnos de la Unidad Educativa Agronómico Salesiano (UEAS).

Se aplicaron encuestas a los estudiantes de octavo año, pertenecientes a los paralelos A, B, C y D, con un total de setenta y tres participantes en la investigación. Para el desarrollo del instrumento se empleó el cuadro de operacionalización de la variable, el cual permitió organizar los indicadores y dimensiones de análisis. Las encuestas fueron ejecutadas con la debida autorización de las autoridades institucionales y de los padres de familia, garantizando así el cumplimiento de los princi-

pios éticos del proceso investigativo. Conforme a los resultados obtenidos, se determinó que entre los hábitos positivos que influyen en el rendimiento académico se destacan la organización y la planificación. De acuerdo con [1], “los estudiantes que son meticulosos al realizar trabajos y construir sus propios mapas conceptuales a partir de las ideas dadas en clase, demuestran un mejor desempeño”. En este sentido, estructurar las actividades académicas de manera ordenada permite una gestión más eficiente del tiempo, genera mayor disponibilidad para el descanso o el ocio y contribuye a reducir los niveles de estrés.

La actividad física constituye un factor fundamental para el bienestar integral de las personas, ya que favorece la oxigenación del cerebro, mejora la salud general y potencia la concentración, aspectos que se reflejan en un mejor rendimiento académico. En esta línea, [2] señalan que “la actividad física tiene gran influencia en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes”. Por tanto, incorporar el ejercicio regular en la rutina diaria de los estudiantes contribuye significativamente a su desarrollo físico, emocional y cognitivo.

Dentro de la institución se fomenta de manera activa la práctica de actividad física, y los resultados obtenidos respecto a este hábito evidencian que el 93,2 % de los estudiantes realiza ejercicio con frecuencia, mientras que el 6,8 % no practica ninguna actividad deportiva. Estos datos demuestran una clara relación entre la práctica regular de ejercicio y un mejor desempeño académico, lo que refuerza la importancia de mantener hábitos saludables en la comunidad estudiantil. Esta información se obtuvo a partir de la pregunta: *¿Con qué frecuencia practicas actividad física a la semana?*

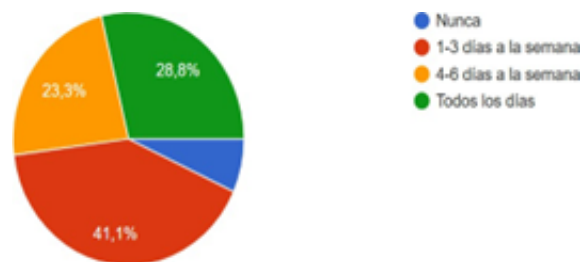


Figura 1. Frecuencia con la que practica ejercicio durante la semana

Fuente: Autora

Otro de los hábitos asociados a un mejor aprovechamiento académico es el uso adecuado del tiempo, un factor estrechamente vinculado con la planificación y la organización, como se mencionó anteriormente. No obstante, aprovechar el tiempo implica ejecutar de manera eficiente las tareas previamente planificadas, evitando la procrastinación y las distracciones. En este sentido, [3] señala que “la mayoría de los alumnos no cuenta con apropiados hábitos de estudio, tales como el uso adecuado del tiempo, tomar notas, hacer un bosquejo, confeccionar mapas mentales, utilizar adecuadamente el centro de acceso a la información, sumado con el repaso diario de las clases”. La aplicación de estas estrategias permite optimizar el rendimiento académico y fortalecer la autonomía en el proceso de aprendizaje.

La lectura comprensiva constituye un hábito fundamental en el proceso de aprendizaje, ya que favorece la concentración, la retención de la información y el enriquecimiento del vocabulario. En palabras de [4], muchos estudiantes “no conocen la forma correcta de hacerlo, apreciándose que no aplican la técnica de subrayar, extraer la idea principal y las ideas secundarias; al final terminan respondiendo que no entendieron lo leído”. Por tanto, desarrollar hábitos de lectura adecuados no solo mejora la comprensión de los contenidos académicos, sino que también fortalece las habilidades cognitivas necesarias para un aprendizaje autónomo y significativo.

Por otro lado, se identificó que entre los hábitos de estudio negativos destaca la falta de sueño, la cual incrementa la segregación de cortisol e impide que el estudiante mantenga un rendimiento saludable durante su jornada académica. Aquellos que descansan menos de siete horas presentan una menor capacidad de retención de información, especialmente en los días previos a los exámenes. En contraste, los estudiantes que duermen entre siete y ocho horas diarias —equivalentes al 63 % de la muestra— demuestran una mejor concentración y mayor nivel de energía durante el día, lo cual fue comprobado mediante la comparación de sus calificaciones. Esta información se obtuvo a partir de la pregunta: *¿Cuántas horas aproximadamente acostumbra a dormir?*

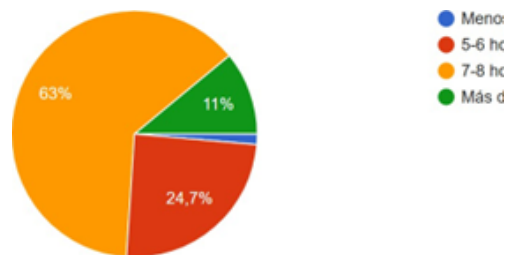


Figura 2. Horas de sueño
Fuente: Autora

Cara Rodríguez [5] nos confirma que “los estilos de vida menos saludables conllevan a peor desempeño académico”.

Asimismo, [6] sostienen que la mala nutrición “tiene consecuencias a corto, mediano y largo plazo; se determinó que el bajo rendimiento está vinculado a la malnutrición y al consumo de comida chatarra”. Estos factores resultan especialmente preocupantes por el impacto que ejercen en el desarrollo cognitivo y en los procesos de aprendizaje de los adolescentes. En esta misma línea, [7] destaca que una alimentación equilibrada constituye un elemento esencial para mantener un adecuado nivel de atención, memoria y desempeño académico.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos, los cuales evolucionan a un ritmo acelerado, impide que la sociedad se detenga a reflexionar sobre el impacto que estas tecnologías generan en la mente y el cuerpo. De acuerdo con Estapé (2018), “las tecnologías frenan las capacidades cognitivas de la persona, merman su curiosidad, asombro y ganas de querer aprender; carecer de tecnología nos hace más inteligentes”. En concordancia con ello, los resultados de la encuesta revelaron que el 61,6 % de los estudiantes revisa su teléfono entre tres y seis horas diarias, lo que evidencia un hábito negativo y preocupante dentro de esta población. Esta información se obtuvo a partir de la pregunta: *¿Con qué frecuencia usa el teléfono diariamente?*

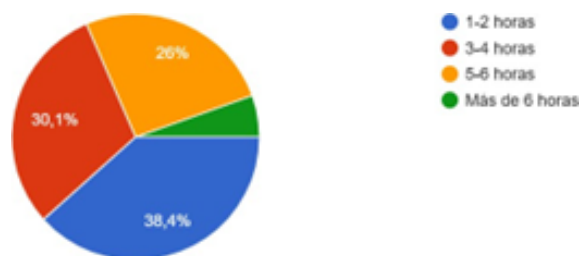


Figura 3. Horas de uso al día del teléfono celular
Fuente: Autora

Otro de los hábitos negativos identificados es la combinación de tareas, conocida como multitarea. Según [8], esta se produce “cuando el cerebro se dedica unos minutos o segundos a realizar una tarea, luego a otra y después a otra”. Sin embargo, el cerebro no puede ejecutar dos acciones simultáneamente, ya que al intentar hacerlo se genera una alteración en los procesos atencionales, lo que provoca bloqueos en la memoria y una disminución en la eficacia académica. En palabras de la autora, “el cerebro es capaz de captar mucha información de forma superficial, pero no es capaz de retenerla”.

El entorno social también ejerce una influencia significativa en el rendimiento académico, ya que las relaciones interpersonales se encuentran estrechamente vinculadas con las decisiones y comportamientos que los estudiantes adoptan. Por ello, resulta fundamental rodearse de personas que inspiren superación personal y fomenten conductas constructivas, alejándose de hábitos que puedan afectar negativamente su desarrollo. Para lograr que los hábitos positivos previamente identificados —como la planificación, la buena nutrición y la práctica regular de ejercicio— se consoliden de manera automática, la clave radica en la constancia y la repetición de estas acciones hasta convertir las en parte natural de la rutina diaria.

Los pequeños cambios que incorporamos en nuestra rutina diaria determinan en gran medida el rendimiento académico, aun cuando al inicio puedan parecer detalles insignificantes. Del mismo modo que los intereses de una deuda se acumulan con el tiempo, las mejoras o deficiencias en los hábitos de estudio generan efectos proporcionales a largo plazo. Adoptar buenas prácticas desde el comienzo del proceso educativo favorece el desarrollo de una mayor productividad y una comprensión más profunda de los contenidos. En este sentido, Clear [9] afirma que “pequeños cambios en la rutina diaria pueden tener un gran impacto a futuro”, lo que refuerza la importancia de la constancia y la disciplina en la formación de hábitos positivos.

Al momento de incorporar un hábito de estudio, la meta suele ser la misma tanto para los estudiantes con bajo rendimiento como para aquellos con un desempeño destacado. La diferencia no radica en el propósito, sino en los pequeños cambios que cada estudiante im-

plementa en su rutina diaria. Estas variaciones están estrechamente relacionadas con las decisiones cotidianas, como optar por dedicar más tiempo a las redes sociales o a las actividades académicas. En este sentido, lo que permite a algunos estudiantes alcanzar un mejor rendimiento es la capacidad de tomar decisiones acertadas y coherentes con sus objetivos educativos.

Conclusiones

La presente investigación permitió identificar los hábitos que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de la Unidad Educativa Agronómico Salesiano (UEAS) y determinar su incidencia en los procesos de aprendizaje. Los hábitos positivos, como la organización y la práctica regular de actividad física, se consolidan como factores fundamentales para un desempeño académico óptimo. En contraste, los hábitos negativos —entre ellos la falta de sueño, la mala nutrición y el uso excesivo de dispositivos electrónicos— inciden de manera adversa en el desarrollo educativo de los estudiantes. Por ello, resulta esencial promover la adopción de hábitos saludables y sostenibles que fortalezcan la concentración, la motivación y la eficiencia en el estudio, al tiempo que se evita la repetición de conductas contraproducentes. Tal como se ha evidenciado, pequeños cambios en la rutina diaria pueden generar un impacto significativo en la productividad y el aprovechamiento académico.

Referencia

- [1] R. Prada Nuñez, A. Aloiso, and W. R. Avendaño Castro, “Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria,” vol. 41, no. 35, pp. 160–169, publisher: Espacios.
- [2] A. G. Vallejo and M. A. Jiménez, “Influencia de la actividad físico-deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de tenerife (influence of physical-sports activity on academic performance, self-esteem and self-concept of adolescent girls: the case of the island of tenerife),” vol. 46, pp. 120–128, ISBN: 1988-2041.

-
- [3] P. Grasso, “Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior,” vol. 20, no. 1, pp. 89–104.
- [4] S. P. Méndez Reyna, “Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los alumnos de preparatoria núm. 22 de la universidad autónoma de nuevo león.”
- [5] R. Cara Rodríguez, M. Cara Rodríguez, M. d. M. Gálvez Rodríguez, C. Martínez Pérez, and C. M. Rodríguez López, “Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería,” pp. e3703–e3703. [Online]. Available: <https://shorturl.at/ho6Fp>
- [6] S. E. Bravo Salinas, D. C. Izquierdo Coronel, A. A. Castillo Zhizhpón, and P. A. Rodas Bermeo, “Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19,” vol. 4, no. 12, pp. 659–672. [Online]. Available: <https://shorturl.at/CfGYN>
- [7] J. C. Ruiz Japay, “Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de ciencia y tecnología en una institución educativa del callao, 2024,” publisher: Universidad César Vallejo.
- [8] M. R. Estapé, M. R. Estapé, and V. Arribas, *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Planeta Audio.
- [9] J. Clear, *Hábitos atómicos*. Leya.