

Capítulo 1

Técnicas de Estudio y su Relación en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Segundo Semestre de la Carrera de Psicología de la UPSE, Periodo 2025-2

Djalmar Gamaliel Rosales Rosales, Naydelin Irina Mora Canteral, Yamile Sarela Bone San Andrés, Janeth Leonela Rocafuerte González

Resumen

La investigación tuvo como objetivo describir las técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes de segundo semestre de la carrera de Psicología de la UPSE y determinar su relación con el rendimiento académico durante el periodo 2025-2. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal y descriptivo-correlacional exploratorio. La muestra estuvo compuesta por 31 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el Test de Técnicas de Estudio y Rendimiento Académico, compuesto por 16 ítems en escala de Likert; el instrumento obtuvo una alta confiabilidad interna ($\alpha = .904$). Los resultados exhiben un predominio de técnicas como el subrayado, la revisión sistemática de contenidos y el uso de recursos de memorización estructurada. Asimismo, se identificaron diferencias por sexo en la persistencia para estudiar contenidos complejos y en la distribución del tiempo académico. En conjunto, los hallazgos indican que la integración de estrategias cognitivas y metacognitivas favorece la autorregulación y promueve un mejor desempeño académico. Se sugiere fortalecer la formación institucional en técnicas de estudio efectivas para optimizar los procesos de aprendizaje en la educación superior.

Palabras clave:
técnicas de estudio;
autorregulación del aprendizaje;
rendimiento académico;
estudiantes universitarios;
psicología.

Rosales Rosales, D. G., Mora Canteral, N. I., Bone San Andrés, Y. S., & Rocafuerte González, J. L. (2025). Conduciendo el Valor Empresarial: gobierno corporativo en Tecnologías de la Información y Comunicaciones. En H. M. Castillo Del Valle, J. L. Pozo Chele, & J. L. Alcivar Ponce, (Coords). *Psicología y Educación. Estrategias de aprendizaje y salud mental en contextos académicos*. (pp. 20-38). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.373.c771>



Introducción

En la actualidad, la educación universitaria tiene un reto significativo, el cual es formar a profesionales con habilidades y competencias que les permitan desenvolverse en los ámbitos académicos y laborales, que cada vez se vuelven más exigentes. En este contexto, el rendimiento académico sirve como un indicador clave para evaluar el éxito de las instituciones educativas y la calidad del aprendizaje alcanzado por los estudiantes. No obstante, tal rendimiento no depende exclusivamente de la inteligencia o la motivación, sino también de las técnicas y estrategias que los alumnos emplean para organizar, procesar y retener la información (Zanga, 2011, p. 8).

Las técnicas de estudio también son conocidas por ser un tipo de procedimientos sistemáticos que ayudan a mejorar la comprensión, el análisis y la memorización de los contenidos adquiridos, desempeñando un papel fundamental en la enseñanza. Estrategias como los resúmenes, la realización de mapas conceptuales, el subrayado, la práctica o la autoevaluación ayudan a la capacidad del estudiante y fortalece su manera de comprender y aprender de una forma significativa (Llerena et al., 2022, p. 36). En este sentido, analizar la relación entre las técnicas de estudio y el rendimiento académico nos ayuda a entender cómo los hábitos de aprendizaje adoptados por los estudiantes marcan la diferencia en los resultados obtenidos en la educación universitaria.

El concepto de técnicas de estudio ha evolucionado, pasando de ser entendido como un conjunto de hábitos que permiten la memorización a considerarse estrategias metacognitivas que ayudan a promover y regular la manera de aprender. El uso de estas técnicas es fundamental para consolidar los conocimientos, ayudan a establecer relaciones más sólidas cuando se adquiere información nueva complementándola con los conocimientos previos, favoreciendo así un aprendizaje más significativo en lugar de una mera repetición (Llerena et al., 2022, p. 30).

El rendimiento académico es definido como el desempeño del estudiante en el cumplimiento de metas y objetivos educativos previamente planteados, los cuales suelen ser evaluados mediante calificaciones, exámenes y trabajos académicos. Sin embargo, diversos investigadores concuerdan en que este indicador no solo refleja las capacidades cognitivas, sino también factores motivacionales, contextuales y emocionales que inciden en el desempeño académico (Garbanzo Vargas, 2007, p. 47).

La relación entre técnicas de estudio y rendimiento académico ha sido planteada desde diferentes perspectivas. Se evidencia que los estudiantes que aplican estas estrategias optimizan su aprendizaje y desarrollan mejores habilidades de análisis y procesamiento profundo de la información. Desde el ámbito pedagógico, se subraya la importancia de enseñar a los alumnos el uso adecuado de este tipo de técnicas con el fin de mejorar el desempeño académico. Así, las técnicas de estudio son fundamentales para la relación entre las teorías del aprendizaje y la práctica educativa (Delgado Fernández & Ruiz Peralta, 2021, p. 16).

Desde el ámbito universitario se reconoce que, para fortalecer el rendimiento académico, es fundamental utilizar técnicas de estudio efectivas logrando desarrollo de competencias como la autorregulación, la autonomía y el pensamiento crítico. En este marco, resulta pertinente analizar cómo estas prácticas influyen en contextos específicos, teniendo en consideración las diferencias culturales, institucionales y socioeconómicas (Vargas & Bastidas, 2022, p. 238).

Diversos estudios internacionales han demostrado que la aplicación de técnicas de estudio activas contribuye de manera notable al incremento del rendimiento académico. La OECD, en su informe *Claves para una enseñanza de alta calidad*, destaca la necesidad de implementar estrategias pedagógicas basadas en evidencias con el propósito de potenciar el aprendizaje (OECD Publishing, 2025). Asimismo, la Universidad ORT-Uruguay resalta la importancia de incorporar actividades complementarias a las clases,

como la autoevaluación, con el fin de favorecer una comprensión más profunda y un aprendizaje más eficaz en los estudiantes. Entre las técnicas sugeridas se encuentran la práctica de recuperación, la práctica espaciada y la evocación elaborada. (Universidad ORT Uruguay, 2022).

En Estados Unidos, por ejemplo, Dunlosky señaló que técnicas como la práctica de recuperación y el repaso espaciado son considerados más efectivos en comparación con estrategias pasivas, tales como la relectura o el subrayado mecánico. Estos hallazgos han impulsado la creación de programas de formación en técnicas de estudio dentro de universidades y colegios, los cuales han evidenciado mejoras en el rendimiento académico y en la motivación estudiantil (Jiménez, 2018).

En América Latina, el panorama refleja avances y desafíos. Diversos estudios han mostrado que los estudiantes que aplican técnicas de estudio activas mejoran en sus calificaciones y logran una mayor comprensión de los contenidos. Sin embargo, también se reporta un uso constante de métodos ineficaces, lo cual limita el potencial de aprendizaje (Martínez-Abad & Hernández-Ramos, 2024, p. 216).

Particularmente en el contexto andino, se observa un interés creciente por investigar las estrategias de estudio en la educación superior. En Perú, estudios recientes indican que existe una relación positiva entre la planificación del tiempo de estudio y el rendimiento académico; sin embargo, continúa la insuficiencia de programas institucionales que orienten a los estudiantes en el uso de estas herramientas (Najarro Vargas, 2020, p. 355).

En Ecuador, los estudios desarrollados en universidades locales han identificado que la mayor parte de los estudiantes recurre a técnicas de estudio de manera intuitiva, sin haber recibido previamente una formación formal sobre su uso. Si bien predominan técnicas como el subrayado y la elaboración de resúmenes, el empleo

de las prácticas metacognitivas avanzadas, como la autoevaluación o la organización gráfica del conocimiento, sigue siendo limitado. Esta situación ha impulsado a varias instituciones a implementar talleres de orientación académica; no obstante, son escasos los estudios que analizan de manera sistemática la relación entre estas técnicas y el rendimiento académico (Lillo, 2022, p. 7).

A pesar de la existencia de múltiples teorías y evidencias a nivel internacional, en Ecuador persiste una brecha investigativa con respecto a cómo las técnicas de estudio influyen en el rendimiento académico universitario. La ausencia de una capacitación específica en el uso de estrategias efectivas limita la posibilidad de que los estudiantes desarrollen un aprendizaje sólido y duradero. En este contexto, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la relación entre las técnicas de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo semestre de la carrera de Psicología de la UPSE (periodo 2025-2)?

Por lo expuesto, se justifica la realización de este estudio buscando aportar evidencia local, para comprender mejor los factores que influyen en el rendimiento académico y aquellos que favorecen al aprendizaje en la educación superior. En este marco, la presente investigación busca determinar la relación existente entre las técnicas de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo semestre de Psicología de la UPSE durante el periodo 2025-2.

Metodología

El estudio se fundamentó en un enfoque cuantitativo que mide las variables mediante datos numéricos, utilizando el procesamiento estadístico descriptivo para ofrecer una visión objetiva del problema. En este contexto, se aplicó a los estudiantes de segundo de la carrera de Psicología de la UPSE. Se aplicó el Test de Técnicas de Estudio y Rendimiento Académico con el objetivo de identificar la relación existente entre las técnicas de estudio y el rendimiento académico

de los estudiantes de segundo semestre de Psicología de la UPSE durante el periodo 2025-2. (Arias Gonzáles et al., 2022, p. 90). A partir del procesamiento de los resultados previos, se generará evidencia empírica aportando información útil sobre la problemática estudiada.

El paradigma positivista guía esta investigación, orientada a explicar el fenómeno a través de fundamentos epistemológicos y teorías, permitiendo alcanzar verdades sobre los problemas tratados del objeto de estudio (Herrera Castrillo, 2024, p. 29). De esta manera, el uso de este paradigma permite que el desarrollo de esta investigación se realice con validez que permita analizar con objetividad, brindando resultados basados en lo observable.

Con la finalidad de alcanzar el objetivo planteado, se ha optado por un diseño no experimental de tipo transversal, que permite analizar la relación de dos variables en un único momento del tiempo. Este diseño resulta pertinente, ya que no implica una manipulación de variables, sino que está enfocado en observar la relación entre las técnicas de estudio y el rendimiento académico en un grupo determinado (Manterola et al., 2023. p 149).

El tipo de investigación definido para este trabajo es de tipo descriptivo, con un alcance correlacional de carácter exploratorio, centrado en identificar patrones de asociaciones entre las variables, permitiendo caracterizar las técnicas de estudio y el rendimiento académico, como también busca analizar una relación entre ambas variables. “Los estudios correlacionales miden el grado de asociación entre esas dos o más variables (cuantifican relaciones). Es decir, miden cada variable presuntamente relacionada y, después, miden y analizan la correlación” (Hernández Sampieri et al., 2006, p. 105). De esta manera se garantiza un óptimo análisis de las condiciones individuales de las variables y la manera en que pueden estar interactuando.

El presente trabajo se sustenta en el método deductivo, el cual permite partir de conceptos generales y teorías sobre las técnicas de

estudio y el rendimiento académico, para luego aplicarlos al contexto específico con el fin de analizar su realidad y extraer conclusiones coherentes con los fundamentos teóricos establecidos (Bernal Torres, 2016, p. 71).

La unidad de análisis del presente trabajo investigativo está conformada por los estudiantes de segundo semestre de Psicología de la UPSE. “El universo o población está constituido por la totalidad de los elementos o casos que serán objeto de investigación” (Ander-Egg, Ezequiel, 1995, p. 179). La población escogida para realizar el estudio garantiza la pertinencia de los hallazgos y orienta el proceso investigativo, logrando asegurar que los resultados y conclusiones se basen específicamente en dicho grupo.

Según Otzen y Manterola (2017), el muestreo por conveniencia “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador” (p. 228). La muestra de este estudio es obtenida a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que facilitó la participación a estudiantes disponibles y dispuestos a colaborar. Esta estrategia resultó de gran utilidad debido al acceso limitado a los participantes, permitiendo la recolección de datos relevantes y representativa del grupo analizado, y proporcionando información útil para la comprensión de las variables estudiadas.

El instrumento seleccionado para esta investigación fue la encuesta, definida como una “técnica que emplea un conjunto de procedimientos estandarizados para recopilar y analizar datos de una muestra representativa de una población” (Duarte Sánchez & Guerrero Barreto, 2024, p. 97). Se empleó el Test de Técnicas de Estudio y Rendimiento Académico, el cual evalúa las técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes universitarios y está conformado por 16 ítems con una escala tipo Likert de cinco puntos, siguiendo la estructura de “Totalmente en desacuerdo” a “Totalmente de acuerdo”. Fue aplicada a 31 participantes, y los datos obtenidos

fueron procesados en el programa IBM SPSS Statistics. El análisis de confiabilidad interna mediante el Alfa de Cronbach arrojó un valor de 0,904, lo que indica una alta consistencia interna y confirma que el instrumento es válido y confiable para la presente investigación.

Resultados

Tabla 1. Subrayo las ideas principales cuando estudio en un texto

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12,9	12,9
	De acuerdo	16	51,6	51,6
	Totalmente de acuerdo	11	35,5	35,5
	Total	31	100,0	100,0

Fuente: elaboración propia con base de datos cuantitativos del estudio “Técnicas de Estudio y su Relación con el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Segundo Semestre de la Carrera de Psicología de la UPSE”, procesados con SPSS (2025).

Figura 1. Subrayo las ideas principales cuando estudio en un texto



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta, procesados con SPSS (2025).

En la Figura 1 y la Tabla 1 se evidencia que el subrayado de ideas principales constituye una de las técnicas más empleadas por los estudiantes al momento de analizar un texto. Los resultados muestran que la mayoría de las respuestas se concentran en las opciones “de acuerdo” (51,6%) y “totalmente de acuerdo” (35,5%), lo que indica que más del 80% de los encuestados utiliza esta técnica con frecuencia. Esto evidencia una marcada preferencia por estrategias de estudio tradicionales que les permiten organizar e identificar de manera más eficiente la información relevante durante el proceso de aprendizaje.

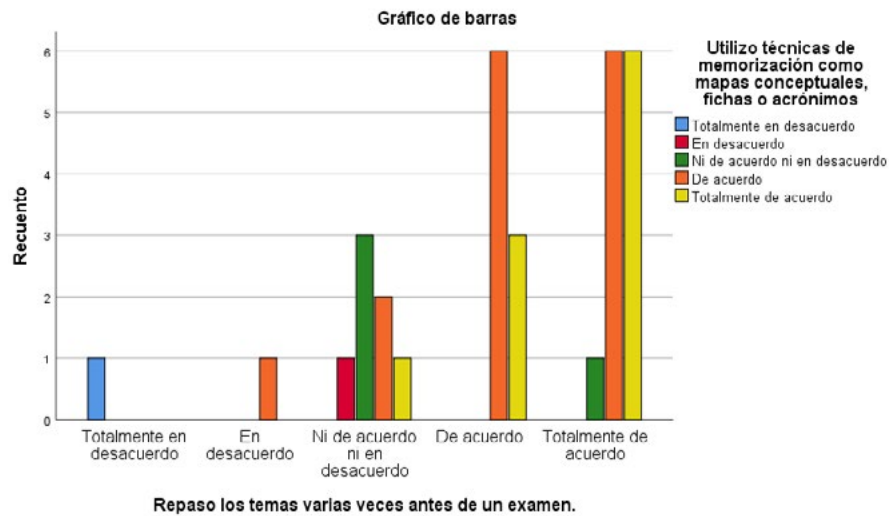
Tabla 2. Relación entre la revisión de contenidos y el uso de técnicas de memorización

Repaso los temas varias veces antes de un examen	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Utilizo técnicas de memorización como mapas conceptuales, fichas o acrónimos						
Totalmente en desacuerdo	1	0	0	0	0	1
En desacuerdo	0	0	0	1	0	1
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	1	3	2	1	7

Repaso los temas varias veces antes de un examen	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
De acuerdo	0	0	0	6	3	9
Totalmente de acuerdo	0	0	1	6	6	13
Total	1	1	4	15	10	31

Fuente: elaboración propia con base de datos cuantitativos del estudio “Técnicas de Estudio y su Relación con el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Segundo Semestre de la Carrera de Psicología de la UPSE”, procesados con SPSS (2025).

Figura 2. Relación entre la revisión de contenidos y el uso de técnicas de memorización



Fuente: elaboración propia a partir de la encuesta, procesados con SPSS (2025).

La Figura 2 y Tabla 2 analizan la relación entre el repaso frecuente de los temas antes de un examen y el uso de técnicas de memorización. Los datos revelan que los estudiantes que repasan previamente tienden a emplear estrategias de memorización, ya que sus respuestas se concentran mayoritariamente en las categorías de acuerdo y totalmente de acuerdo. Esta tendencia indica que la repetición de contenidos se acompaña de técnicas estructuradas que

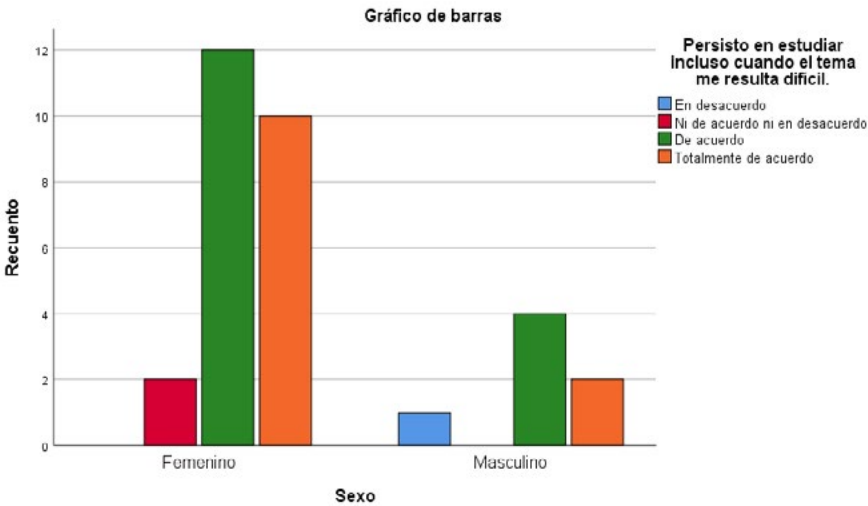
facilitan la retención, lo que sugiere que los estudiantes integran ambos procesos con el objetivo de mejorar su desempeño académico.

Tabla 3. Relación entre la persistencia al estudiar de temas difíciles y el sexo

		En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Sexo	Femenino	0	2	12	10	24
	Masculino	1	0	4	2	7
Total		1	2	16	12	31

Fuente: elaboración propia con base de datos cualitativos del estudio “Técnicas de Estudio y su Relación con el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Segundo Semestre de la Carrera de Psicología de la UPSE”, procesados con SPSS (2025).

Figura 3. Relación entre la persistencia al estudiar de temas difíciles y el sexo



Fuente: elaboración propia a partir de la encuesta, procesados con SPSS (2025).

En la Figura 3 y la Tabla 3 se evidencia la relación entre el sexo y la persistencia para estudiar temas difíciles. Los resultados muestran que las mujeres presentan un nivel más alto de persistencia, ya que

sus respuestas se concentran principalmente en las opciones “de acuerdo” (50%) y “totalmente de acuerdo” (41,7%). En el caso de los hombres, la distribución es más dispersa, con predominio en “de acuerdo” (57,1%), pero con un porcentaje menor en “totalmente de acuerdo” (28,6%). Estos resultados sugieren que, en la muestra analizada, las mujeres tienden a perseverar con mayor constancia ante contenidos complejos, mientras que los hombres muestran una variabilidad más amplia en sus niveles de persistencia.

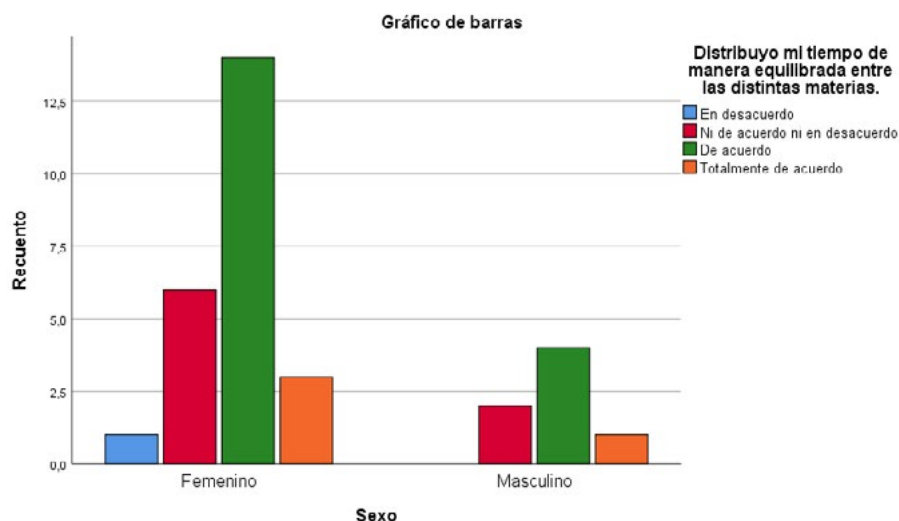
Tabla 4. Relación entre la distribución equilibrada del tiempo de estudio y el sexo

		En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Sexo	Femenino	1	6	14	3	24
	Masculino	0	2	4	1	7
Total		1	8	18	14	31

Fuente: elaboración propia con base de datos cualitativos del estudio “Técnicas de Estudio y su Relación con el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Segundo Semestre de la Carrera de Psicología de la UPSE”, procesados con SPSS (2025).

La Figura 4 y la Tabla 4 analizan la distribución equilibrada del tiempo de estudio por materias según el sexo. En el caso de las mujeres, se observa una tendencia hacia una organización más ordenada y estructurada, destacando las categorías “de acuerdo” (58,3%) y “totalmente de acuerdo” (12,5%). Por su parte, los hombres presentan una distribución más heterogénea de respuestas, con un 57,1% en “de acuerdo” y un porcentaje ligeramente superior en “totalmente de acuerdo” (14,3%). Estos resultados señalan que las mujeres muestran una mayor consistencia al equilibrar su tiempo entre las distintas materias, mientras que los hombres reflejan patrones de organización menos uniformes.

Figura 4. Relación entre la distribución equilibrada del tiempo de estudio y el sexo



Fuente: elaboración propia a partir de la encuesta, procesados con SPSS (2025).

Discusión

Los resultados permiten entender con mayor precisión las técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes y su relación con diversos componentes del proceso de aprendizaje. El predominio del subrayado, demostrado en más del 80% de los participantes, concuerda con estudios previos que indican que esta estrategia es considerablemente utilizada por su fácil aplicación; no obstante, su uso aislado puede impedir procesamientos más profundos si no se suplementa con análisis o elaboración conceptual. (Barreto-Trujillo & Álvarez-Bermúdez, 2020).

La composición entre repaso sistemático y técnicas de memorización estructurada avala la idea de que la organización del material fortalece la autoeficacia académica y la comprensión, tal como indican González-Cantero et al. (2020). Esto ratifica que la planificación y la autorregulación son elementos principales en el aprendizaje significativo.

Las distinciones por sexo analizadas en la persistencia y en la distribución del tiempo manifiestan patrones ya documentados en investigaciones sobre autorregulación y rendimiento académico (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2018). Estas variaciones no deben explicarse como diferencias de capacidad, sino como indicadores potenciales para aplicar estrategias de acompañamiento académico según las características de los universitarios.

Finalmente, los hallazgos ratifican que las técnicas de estudio resultan efectivas cuando se enlazan con procesos metacognitivos y de regulación del tiempo. No obstante, el diseño transversal y el muestreo por conveniencia restringen la generalización, el estudio demuestra evidencia local relevante y constituye un punto de partida para investigaciones futuras con muestras más amplias y análisis correlacionales avanzados. Es importante señalar que el estudio se planteó con un alcance correlacional, los resultados son principalmente descriptivos y exploratorios, por lo que las posibles relaciones entre las técnicas de estudio y rendimiento escolar deben interpretarse con prudencia.

Conclusiones

Los resultados de la investigación nos muestran que las técnicas de estudio más utilizadas por los estudiantes de segundo semestre de Psicología de la UPSE (subrayado, revisión sistemática de contenidos, uso de mapas conceptuales y estrategias de memorización) son recursos esenciales para estructurar las ideas y facilitar la comprensión de los contenidos académicos. Cuando estas estrategias se combinan con hábitos de autorregulación, como organizar el tiempo y evaluar su propio progreso, contribuyen a un desempeño académico más efectivo.

También se evidenciaron diferencias leves por sexo en factores como la persistencia ante contenidos difíciles y la gestión de tiempo

de estudio, lo que evidencia la importancia de tomar en cuenta las particularidades del estudiantado al diseñar estrategias de orientación y acompañamiento académico.

Con base en lo señalado, se destaca la necesidad de que las instituciones de educación superior implementen programas de formación de estrategias de estudio que incluyan tanto componentes cognitivos y metacognitivos, con el fin de fomentar la autonomía estudiantil, la práctica de recuperación y la reflexión sobre sus propias estrategias de aprendizaje. Se sugiere que futuras investigaciones amplíen el tamaño de la muestra, incorporen medidas específicas de rendimiento académico y desarrollen análisis correlacionales específicos que permitan profundizar en la comprensión de la relación entre técnicas de estudio, autorregulación del desempeño académico en diversos contextos universitarios.

Referencias

- Ander-Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social*. Lumen.
- Arias Gonzáles, J., Holgado Tisoc, J., Tafur Pittman, T., & Vasquez Pauca, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
- Barreto-Trujillo, F. J., & Álvarez-Bermúdez, J. (2020). Estrategias de autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 7(2), 184–193.
- Bernal Torres, C. A. (2016). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson.
- Carrera-Viver, G. J., Gallardo-Gallardo, M. I., Guerra-Zapata, D. M., & Cisneros-Males, D. A. (2023). Autorregulación del aprendizaje y el nivel universitario. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 7(16), 40–57. <https://doi.org/10.53877/rc.7.16e.20230915.4>
- Delgado Fernández, J. R., & Ruiz Peralta, K. A. (2021). Técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista Ciencia e Investigación*, 6(4), 11–31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5803712>
- Duarte Sánchez, D., & Guerrero Barreto, R. (2024). La encuesta como instrumento de recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica. *Revista De Ciencias Empresariales, Tributarias, Comerciales Y Administrativas*, 3(2), 94–107.
- Garbanzo Vargas, G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios: una reflexión desde la calidad de la educación pública superior. *Revista Educación*, 31(1), 43–63.
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2018). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educação e Pesquisa*, 44. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201708157900>
- González-Cantero, J. O., Morón-Vera, J. Á., González-Becerra, V. H., Abundis-Gutiérrez, A., & Macías-Espinoza, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 95–113. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.353>

- Herrera Castrillo, C. (2024). Paradigma positivista. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 12(24), 29–32. <https://doi.org/10.29057/icea.v12i24.12660>
- Jiménez, J. (2018, 13 de noviembre). *Las técnicas de estudio más comunes no son las más efectivas: te contamos cuáles sí funcionan*. Univision Noticias. <https://n9.cl/9jc19f>
- Lillo, M. D., Suri, P. R., Ávila, M. E., Poroza, I. M., & Godoy, A. A. (2022). Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios ecuatorianos: Un estudio de caso en la provincia de Esmeraldas. *Revista Andina de Educación*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.5.2.9>
- Llerena, M. E., Chacón, L. J., Guevara, G. E., & Luna, A. C. (2022). Hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Enfermería Investiga*, 7(4), 29–37. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v7i4.1865.2022>
- Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., & Grande, L. (2023). Estudios de corte transversal: un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146–154. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Martínez-Abad, F., & Hernández-Ramos, J. P. (2024). Factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes latinoamericanos: Una revisión sistemática. *Revista De Currículum Y Formación Del Profesorado*, 28(3), 215–236. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v28i3.29626>
- Najarro Vargas, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. *Conrado*, 16(75), 354–363.
- OECD Publishing. (2025, 20 de agosto). *Claves para una enseñanza de alta calidad*. <https://acortar.link/zQUZVg>
- Universidad ORT Uruguay. (2022). *Técnicas de estudio que sí funcionan (y por qué deberías probar más de una)*. <https://n9.cl/vrfpp>
- Vargas, C. M., & Bastidas, M. F. (2022). Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios: un estudio documental. *Revista FIPCAEC*, 7(1), 235–249.
- Zanga, E. C. (2011). Técnicas de estudio y rendimiento académico. *Revista de Investigación Scientia*, 5–26.

Study Techniques and Their Relationship with Academic Performance in Second-Semester Students of the Psychology Program at UPSE, 2025-2 Period

Técnicas de Estudo e sua Relação com o Rendimento Acadêmico em Estudantes do Segundo Semestre do Curso de Psicologia da UPSE, Período 2025-2

Djalmar Gamaliel Rosales Rosales

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0008-7900-9652>

djalmar.rosalesrosales8724@upse.edu.ec

Estudiante

Naydelin Irina Mora Canteral

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-7765-9732>

naydelin.moracanteral1675@upse.edu.ec

Estudiante

Yamile Sarela Bone San Andrés

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0005-9083-3886>

yamile.bonesanandres8334@upse.edu.ec

Estudiante

Janeth Leonela Rocafuerte González

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0002-0276-4920>

janeth.rocafuertegonzalez9163@upse.edu.ec

Estudiante

Abstract

The research aimed to describe the study techniques used by second-semester Psychology students at UPSE and determine their relationship with academic performance during the 2025-2 period. A quantitative approach was employed with a non-experimental, cross-sectional, and exploratory descriptive-correlational design. The sample consisted of 31 students selected through non-probabilistic convenience sampling. The Study Techniques and Academic Performance Test, composed of 16 Likert-scale items, was administered; the instrument obtained high internal reliability ($\alpha = .904$). The results show a predominance of techniques such as underlining, systematic content review, and the use of structured memorization resources. Furthermore, differences by sex were identified in persistence for studying complex content and in the distribution of academic time. Overall, the findings indicate that the integration of cognitive and metacognitive strategies fosters self-regulation and promotes better academic performance. It is suggested to strengthen institutional training in effective study techniques to optimize learning processes in higher education.

Keywords: study techniques; self-regulated learning; academic performance; university students; psychology.

Resumo

A pesquisa teve como objetivo descrever as técnicas de estudo utilizadas por estudantes do segundo semestre do curso de Psicologia da UPSE e determinar sua relação com o rendimento acadêmico durante o período 2025-2. Foi empregada uma abordagem quantitativa com delineamento não experimental, transversal e descritivo-correlacional exploratório. A amostra foi composta por 31 estudantes selecionados por meio de amostragem não probabilística por conveniência.

Foi aplicado o Teste de Técnicas de Estudo e Rendimento Acadêmico, composto por 16 itens em escala Likert; o instrumento obteve alta confiabilidade interna ($\alpha = ,904$). Os resultados exibem um predomínio de técnicas como grifo, revisão sistemática de conteúdos e o uso de recursos de memorização estruturada. Ademais, foram identificadas diferenças por sexo na persistência para estudar conteúdos complexos e na distribuição do tempo acadêmico. Em conjunto, os achados indicam que a integração de estratégias cognitivas e metacognitivas favorece a autorregulação e promove um melhor desempenho acadêmico. Sugere-se fortalecer a formação institucional em técnicas de estudo efetivas para otimizar os processos de aprendizagem na educação superior.

Palavras-chave: técnicas de estudo; autorregulação da aprendizagem; rendimento acadêmico; estudantes universitários; psicologia.