

Capítulo 5

Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Psicología

Ronny Xavier Balón Escalante, Solange Nereida González Cochea, Allan Josué Martinetty De la Rosa, Annabel Cristina Pilligua Borbor, Genesis Jamileth Reyes Clemente

Resumen

La presente investigación describe la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes del tercer semestre de la carrera de psicología de la Universidad Estatal de Santa Elena (UPSE). Se aplicó un cuestionario de 10 ítems, validado por un juicio de experto, que incluyó dimensiones de hábitos de estudio y rendimiento académico, además de variables sociodemográficas. La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los datos fueron procesados con el programa SPSS, generando tablas cruzadas y gráficas que permitieron identificar patrones relevantes. Los resultados evidencian que la planificación flexible, combinada con responsabilidad, se relaciona positivamente con el cumplimiento de tareas y el rendimiento académico. Asimismo, se observaron diferencias de género, destacando que las mujeres presentan mayor constancia en la organización y en la entrega puntual de actividades. Estos hallazgos confirman parcialmente la hipótesis inicial y aportan evidencia contextualizada sobre la importancia de la autorregulación en el aprendizaje universitario. Se concluye que fortalecer los hábitos de estudio constituye una estrategia clave para mejorar la calidad educativa y el desempeño académico en la formación de futuros profesionales de la psicología.

Palabras clave:
Hábitos de estudio;
rendimiento académico;
estudiantes universitarios;
autorregulación;
psicología

Balón Escalante, R. X., González Cochea, S. N., Martinetty De la Rosa, A. J., Pilligua Borbor, A. C., & Reyes Clemente, G. J. (2025). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Psicología. 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. 104-123). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.373.c775>



Introducción

En los últimos años, los hábitos de estudio de los alumnos universitarios, a pesar de que ha demostrado un interés que se ha incrementado tanto a nivel nacional como internacional debido al alto porcentaje de desaprobación estudiantil, no obstante, se ha observado que en diversas instituciones de educación superior existe un bajo nivel educativo (Lezama, 2017).

En definitiva, los hábitos de estudio demuestran un conjunto de estrategias, rutinas y técnicas que los estudiantes emplean para procesar, comprender y retener información; siendo esto una determinante en la construcción de aprendizajes significativos y duraderos. Asimismo, las investigaciones demuestran que los estudiantes con hábitos tienden a alcanzar mayor nivel de rendimiento académico, mejorando su desempeño y teniendo una formación profesional más estable. Por tanto, comprender cómo se configuran y aplican estos hábitos permite promover el éxito académico y diseñar estas técnicas que potencien el desarrollo del estudiante.

Como se ha dicho, en el ámbito educativo los hábitos de estudio muestran conductas aprendidas y sostenidas que fortalecen un autocontrol del aprendizaje. Según Bandura (1986), “el aprendizaje autorregulado implica la interacción entre factores cognitivos, conductuales y ambientales, lo cual se relaciona directamente con la forma en que los estudiantes planifican y evalúan su estudio”. De tal manera, la teoría del aprendizaje autorregulado de Zimmerman (2000), resalta la importancia del establecimiento de metas, la administración del tiempo y la autoevaluación son componentes necesarios para alcanzar un desempeño académico. Este marco teórico permite comprender que los hábitos de estudio no son solo rutinas mecánicas; por otra parte, implican procesos psicológicos complejos de motivación, atención y memoria que inciden directamente en el rendimiento académico.

De manera que diversos estudios han explorado que existe la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Por ejemplo, (Gamero-Burón & Gamero-Burón, 2024), en la Universidad de Málaga, España, estudia como los hábitos de estudio influyen en el rendimiento universitario, especialmente en entornos virtuales y exámenes en línea, donde se evidencia que el uso tecnológico influye en las capacidades de los estudiantes. Acorde con Fenollar Quereda (2008). Se encontró que estudiantes con orientación al aprendizaje presentan mayor perseverancia y esfuerzo continuo, lo que impacta positivamente en su rendimiento, del mismo modo en el contexto ecuatoriano, investigaciones recientes evidencian que la falta de organización y el escaso uso de técnicas de repaso influyen de manera negativa en el desempeño de los estudiantes de educación superior.

De manera similar, Pérez y Molina (2019), concluyen que el uso de estrategias de aprendizaje es de suma importancia para que favorezcan al rendimiento académico. A causa de estos antecedentes sustentan la relevancia de analizar la relación en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, aumentando la evidencia local sobre un fenómeno ampliamente estudiado en diferentes contextos.

Sin embargo, en la provincia de Santa Elena, se observa que muchos estudiantes presentan dificultades para mantener hábitos de estudio altos, lo cual se presenta directamente en su rendimiento académico. Aunque existen investigaciones sobre esta temática en otros países, en la UPSE se identifica un vacío de conocimiento respecto a cómo los factores económicos y tecnológicos influyen en la formación de dichos hábitos. Por tanto, surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo influyen los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología del tercer semestre de la UPSE en el año 2025-2?

Volviendo al tema, esta investigación busca contrastar los modelos sobre hábitos de estudio con la realidad local, aportando datos empíricos que contribuyen al campo educativo. En la práctica, los resultados podrán orientar a docentes y autoridades universitarias

en el diseño de estrategias pedagógicas más efectivas, adaptadas a necesidades reales de los estudiantes. Así mismo a nivel social, comprender los hábitos de estudio de los universitarios de Santa Elena puede ayudar a reducir el bajo nivel de hábitos, promover una educación superior equitativa y fortalecer la formación individual de los futuros profesionales de la psicología.

La investigación se desarrolló en la institución pública de educación superior ubicada en la provincia de Santa Elena, Ecuador. Por consiguiente, la universidad representa un pilar formativo que es clave en la zona y atiende a una población estudiantil, con diferencias socioeconómicas y culturas notables. En este caso, se ha identificado que los estudiantes de la carrera de psicología del tercer semestre enfrentan estas dificultades que les impide organizar su tiempo de estudio, mantener la constancia y aplicar estrategias efectivas del aprendizaje.

Dicho lo anterior, son limitaciones que afectan su rendimiento académico y en consecuencia la calidad de su preparación profesional. Así mismo, la relevancia del estudio radica en que existen pocos trabajos previos valiosos para generar evidencia científica contextualizada que oriente la toma de decisiones académicas.

En cuanto a ello, se busca describir los hábitos de estudio del tercer semestre de la carrera de psicología de la UPSE 2025-2 y determinar la relación existente entre dichas variables.

Metodología

Según Hernández (2020), “El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis, establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. El mismo que permite dar respuesta objetiva al problema planteado, porque posibilita determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico

en estudiantes universitarios del tercer semestre de la carrera de psicología de la UPSE.

El paradigma positivista es uno de los enfoques filosóficos más influyentes en la investigación científica, caracterizada por su orientación hacia la objetividad, con medición precisa y la búsqueda de leyes universales a través de la observación empírica y el razonamiento lógico (Sucari, 2022). El paradigma positivista guía esta investigación y determina la visión con la cual se concibe la realidad y entender las situaciones en este tipo de ámbito, que es de suma importancia a muchos aspectos.

Según Gonzáles (2021),

Cuando se habla del diseño se refiere a las estrategias procedimientos y pasos que se deben tener para abordar la investigación, lo que encierra un conjunto de procedimientos racionales y sistemáticos llevados a cumplir con la solución del problema general.

Para alcanzar los objetivos se ha optado por un diseño no experimental correlacional que responde a las características del problema dando así paso a paso estas distintas estrategias que abordan a la investigación.

El método utilizado para esta investigación permite desarrollar el trabajo de manera organizada y mantener la coherencia con nuestros objetivos, al guiar el diseño y la recolección de datos en todo el proceso de investigación, controlar sus resultados, presentar posibles soluciones y llegar a una finalidad. Según Básico, (1984) “El método representa la manera de conducir el pensamiento o las acciones para alcanzar un fin”.

Según Arias (2021),

La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura y comportamiento. Además, los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad del conocimiento se refiere.

Esta investigación se clasifica como descriptiva y correlacional por la naturaleza de sus objetivos ya que se espera describir los resultados mediante el instrumento que se aplicara, y así demostrar si existe una relación entre estas dos variables en el ámbito universitario.

Según De Canales (1994), “El universo o población puede estar constituida por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales, entre otros”. Este trabajo se centra en una población claramente definida, lo que aporta validez al estudio; en este caso serán estudiantes de la UPSE del tercer semestre de la carrera de psicología.

La muestra consiste en extraer una parte o muestra de una población o universo, de tal forma que todas las muestras posibles de tamaño fijo tengan la misma posibilidad de ser seleccionadas (De Canales, 1994). En este caso, la población está constituida por alrededor de 180 estudiantes, de los cuales se obtuvo una respuesta de 70 mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, atendiendo a la accesibilidad de grupos intactos del tercer semestre y al consentimiento informado de los que respondieron al instrumento aplicado.

Según Rojas (2011),

La encuesta es la técnica que permite la recolección de datos que proporcionan los individuos de una población, o más comúnmente de una muestra de ella, para identificar sus opciones, las apreciaciones, los puntos de vista, las actitudes, el interés o sus experiencias.

Se utilizará como instrumento la encuesta donde se establece las variables de hábitos de estudio y rendimiento académico a los estudiantes del tercer semestre de la carrera de psicología de la UPSE.

Instrumento

Se utilizó un cuestionario, compuesto por 10 ítems, distribuidos en dos dimensiones: Hábitos de estudio (5 ítems) y rendimiento académico (5 ítems). Además, se incluyeron preguntas sociodemográficas (paralelo, sexo, edad y urbanización).

Las respuestas se registraron mediante una escala de Likert de 5 puntos, donde 1= Nunca, 2= Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre.

A continuación, se presenta la estructura del cuestionario:

Tabla 1. Tabla sintética por variable

Dimensión	ítems	Preguntas
Hábitos de estudio	5	¿Dedico un horario fijo todos los días para estudiar?
Rendimiento académico	5	¿Cumpro con las fechas de entrega de tareas sin retrasos?
Sociodemográficas	4	Paralelo, sexo, edad, urbanización

Fuente: elaboración propia

El instrumento (encuesta) fue validado mediante juicio de experto, quien determinó su validez teórica y metodológica. La validación fue realizada por un profesional experto en el área Psicología y Metodología de la Investigación, cuyo nombre se detalla a continuación:

Experto/a: Mgtr. Harol Castillo Del Valle.

Correo: hcastillo@upse.edu.ec

Posteriormente, la información recolectada a través de las encuestas fue procesada utilizando la herramienta de análisis del programa SPSS, mediante la cual se codificó y categorizó la información, aplicando criterios de reducción de datos, organización, presentación, interpretación y verificación. Esto permitió sustentar y demostrar los resultados obtenidos en la presente investigación.

Resultados

A partir de la encuesta dirigida a los estudiantes, se realizó la interpretación y análisis de la información mediante el programa SPSS, herramienta que permitió generar tablas cruzadas en relación con nuestras dos variables, sustentando así los hallazgos del estudio, este programa permitió organizar, codificar e interpretar los datos de manera rigurosa.

Los resultados presentados a continuación fueron elaborados íntegramente a partir de análisis desarrollado con este instrumento, garantizando la validez y coherencia de la interpretación cuantitativa.

Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad interna fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de $\alpha = 0,857$ para los 10 ítems. Este valor indica una consistencia interna alta, lo que indica que los ítems miden de forma coherente el constructor de hábitos de estudio.

Tabla 2. Tabla de confiabilidad del instrumento

Estadístico	Valor obtenido
Alfa de Cronbach	0,857
Número de ítems	10

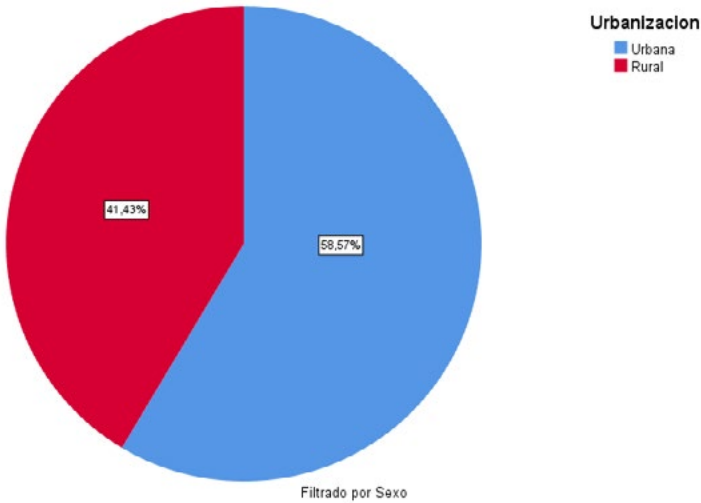
Fuente: elaboración propia, creada con el programa SPSS.

Figura 1. Tabla cruzada Sexo – Urbanización

		Urbanizacion		
		Urbana	Rural	Total
Sexo	Hombre	15	7	22
	Mujer	26	21	47
	Prefiero no decirlo	0	1	1
Total		41	29	70

Fuente: elaboración propia con base de datos cuantitativa del estudio “Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Psicología”, procesados con SPSS (2025).

Figura 2. Gráfico circular de sexo – Urbanización



Fuente: elaboración propia

La gráfica circular relacionada con sexo y urbanización, muestran que el 58,57% de los estudiantes reside en zonas urbanas, mientras que el 41,43% vive en áreas rurales, lo que indica una ligera predominancia del entorno urbano en la muestra. Al separar por sexo, se observa que tanto hombres como mujeres están representados en

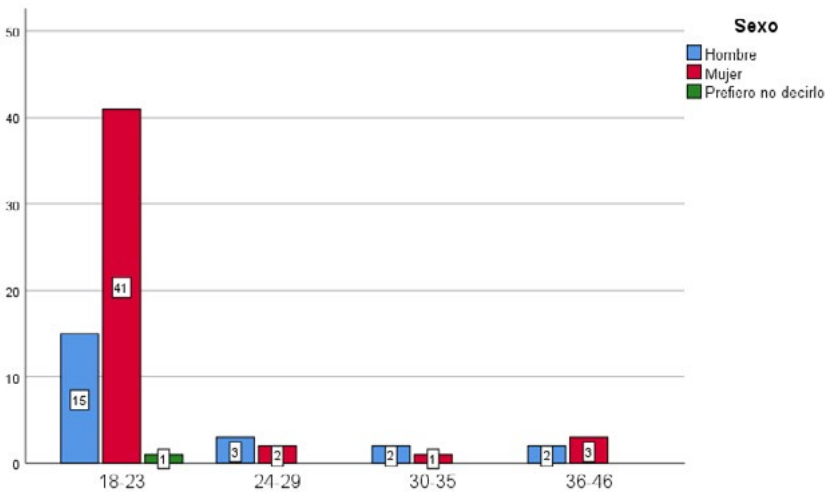
ambos contextos, aunque las mujeres presentan una distribución más equilibrada entre lo urbano y lo rural, mientras que los hombres se concentran mayoritariamente en zonas urbanas. Estos datos permiten considerar que el entorno de residencia podría influir en los hábitos académicos y en el acceso a recursos educativos.

Figura 3. Tabla cruzada Sexo – Edad

		Sexo			Total
		Hombre	Mujer	Prefiero no decirlo	
Edad	18-23	15	41	1	57
	24-29	3	2	0	5
	30-35	2	1	0	3
	36-46	2	3	0	5
Total		22	47	1	70

Fuente: elaboración propia con base de datos cuantitativa del estudio “Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Psicología”, procesados con SPSS (2025).

Figura 4. Gráfica de barras Sexo – Edad



Fuente: elaboración propia

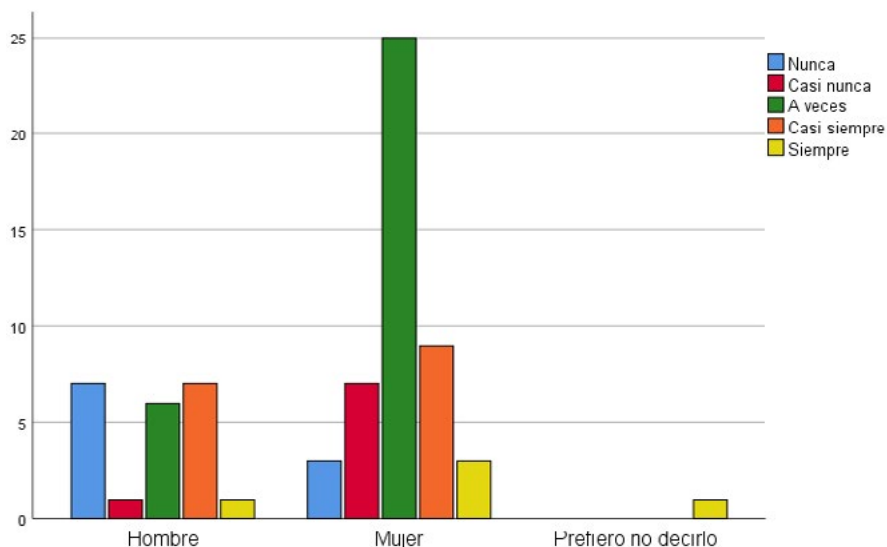
La gráfica de barras muestra una clara concentración de participantes en el grupo de 18 a 23 años, con predominancia femenina: 41 mujeres frente a 15 hombres. Esto refleja una participación mayoritaria de estudiantes jóvenes y mujeres en este estudio. Los demás rangos de edad representan frecuencias mucho menores, con una ligera presencia masculina en los grupos de 24 a 46 años. Estos datos sugieren que el perfil predominante de la muestra corresponde a mujeres universitarias.

Figura 5. Tabla cruzada Dedico un horario fijo todos los días para estudiar – Sexo

		Sexo			Total
		Hombre	Mujer	Prefiero no decirlo	
¿Dedico un horario fijo todos los días para estudiar?	Nunca	7	3	0	10
	Casi nunca	1	7	0	8
	A veces	6	25	0	31
	Casi siempre	7	9	0	16
	Siempre	1	3	1	5
Total		22	47	1	70

Fuente: elaboración propia con base de datos cuantitativa del estudio “Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Psicología”, procesados con SPSS (2025).

Figura 6 ¿Dedico un horario fijo todos los días para estudiar?



Fuente: elaboración propia

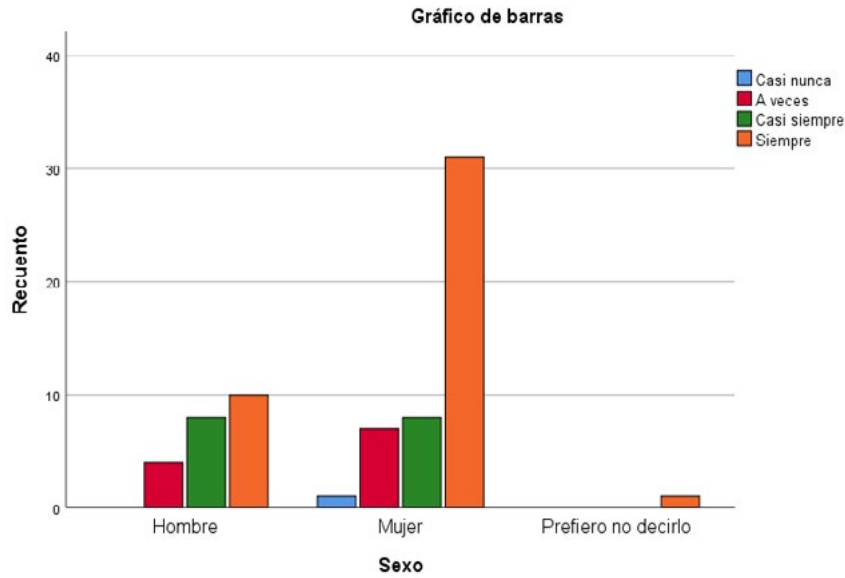
Los resultados reflejan diferencias interesantes en los hábitos de estudio según el género. Según nuestro instrumento, se observa que las mujeres tienden a adoptar una planificación flexible, predominando el “A veces”, lo que podría estar relacionado con una gestión adaptativa en contextos académicos exigentes. En los hombres, en cambio, se observa una mayor dispersión, con presencia tanto de hábitos estructurados “Casi siempre” como de ausencia de planificación “nunca”, lo que sugiere que el género masculino presenta mayor variedad en sus estrategias de estudio.

Figura 7. Tabla cruzada cumplo con las fechas de entrega de tareas sin retraso – Sexo

		Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
Sexo	Hombre	0	4	8	10	22
	Mujer	1	7	8	31	47
	Prefiero no decirlo	0	0	0	1	1
Total		1	11	16	42	70

Fuente: elaboración propia con base de datos cuantitativa del estudio “Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Psicología”, procesados con SPSS (2025).

Figura 8. ¿Cumplo con las fechas de entrega de tareas sin retraso?



Fuente: elaboración propia

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes afirman cumplir siempre con las fechas de entrega de tareas sin retraso, especialmente las mujeres, quienes concentran 31 de los 42 casos en la categoría “Siempre”, evidenciando una tendencia hacia la responsabilidad académica. En los hombres, también predomina el

cumplimiento, aunque con mayor dispersión entre “Casi siempre” y “Siempre”, lo que sugiere una conducta más variable.

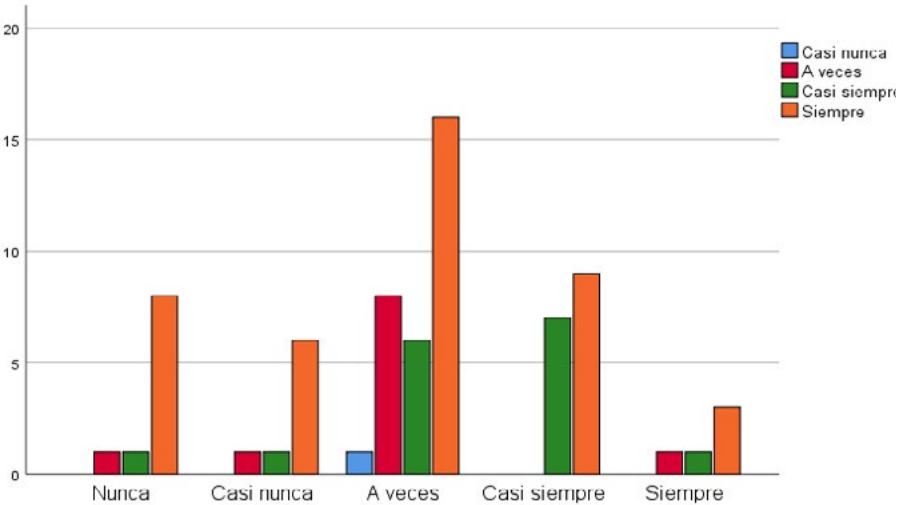
Estos datos reflejan que, si bien el compromiso con las entregas es alto en general, existen diferencias por género que podrían estar relacionadas con estilos de organización personal.

Figura 9. Tabla cruzada si dedico un horario fijo para estudiar y si tiene relación con entregar tareas sin retrasos

		¿Cumplo con las fechas de entrega de tareas sin retrasos?				Total
		Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
¿Dedico un horario fijo todos los días para estudiar?	Nunca	0	1	1	8	10
	Casi nunca	0	1	1	6	8
	A veces	1	8	6	16	31
	Casi siempre	0	0	7	9	16
	Siempre	0	1	1	3	5
Total		1	11	16	42	70

Fuente: elaboración propia con base de datos cuantitativa del estudio “Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Psicología”, procesados con SPSS (2025).

Figura 10. Relación entre dedico un horario fijo todos los días para estudiar y cumplo con las fechas de trabajo de tareas sin retraso.



Fuente: elaboración propia

La gráfica de barras muestra que estos resultados sugieren que la existencia de un horario fijo no garantiza por sí sola el cumplimiento de entregas, pero sí parece existir una correlación positiva entre cierta regularidad en el estudio y el compromiso académico. El hecho de que muchos estudiantes que estudian “A veces” con horario fijo logren cumplir “Siempre” con las tareas puede indicar que la flexibilidad combina con responsabilidad es una estrategia efectiva en los universitarios.

Discusión

Los hallazgos del presente estudio permitieron comprender de manera más profunda la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Psicología.

En primer lugar, se observa que la mayoría de los participantes reside en zonas urbanas, lo que sugiere un acceso a mayor recursos educativos y tecnológicos. Este factor contextual puede influir en la organización de los hábitos de estudio, tal como señalan Gamero-Burón (2024), quienes destacan que el entorno y las condiciones de acceso a materiales académicos son determinantes en la consolidación de estrategias de aprendizaje.

En cuanto al perfil sociodemográfico, la predominancia de mujeres jóvenes entre 18 y 23 años coincide con estudios previos (Lezama, 2017), que identifican la mayor participación femenina en carreras de ciencias sociales y de la salud. Este dato es relevante porque, como muestran nuestros resultados, las mujeres tienden a mantener una planificación más equilibrada y constante en sus hábitos de estudio, lo que se refleja en un mayor cumplimiento de las tareas académicas. Esta tendencia respalda lo planteado por Fenollar Quereda et al. (2008), quienes señalan responsabilidad y la autorregulación son factores predictivos del rendimiento académico.

Respecto a la variable hábitos de estudio, los resultados evidencian que la existencia de un horario fijo no garantiza por si sola el cumplimiento de las tareas, aunque si se observa una correlación positiva entre cierta regularidad y el compromiso académico. Este hallazgo aporta una visión matizada: la flexibilidad en la planificación, combinada con responsabilidad, puede ser una estrategia más efectiva que la rigidez absoluta. Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), sostienen que los estudiantes universitarios desarrollan estilos de aprendizaje adaptativos según las demandas del contexto, lo cual se refleja en la diversidad de respuestas encontradas en nuestra muestra.

Por otro lado, el análisis de género muestra diferencias significativas, mientras las mujeres concentran la mayor proporción en la categoría “Siempre” al cumplimiento de tareas, los hombres presentan mayor dispersión entre “Casi siempre” y “Siempre”. Este hallazgo sugiere que los estilos de organización personal varían según el género, lo que coincide con lo reportado por Gamero-Burón (2024), quienes destacan que las diferencias individuales en la autorregulación impactan directamente en el rendimiento académico.

Finalmente, es importante reconocer las limitaciones del estudio. La muestra se concreta a estudiantes del tercer semestre de la carrera de psicología, lo que restringe la generalización de los resultados. Además, el uso de un cuestionario autorreportado puede implicar sesgos de deseabilidad social. Sin embargo, estos hallazgos ofrecen una base sólida para futuras investigaciones que amplíen el análisis a legiones y otras universidades.

Conclusión

El estudio permitió comprender cómo los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de tercer semestre de psicología de la UPSE evidencia que la organización personal y la autorregulación constituyen factores clave para alcanzar

un desempeño académico satisfactorio. Los resultados muestran que, aunque la existencia de un horario fijo no garantiza por sí sola el cumplimiento de las tareas, la combinación de flexibilidad y responsabilidad se convierte en una estrategia efectiva para los universitarios. Asimismo, se identificaron diferencias de género que revelan que las mujeres que tienen a mantener mayor constancia en la planificación y en el cumplimiento de entregas, lo que refuerza la importancia de la autorregulación como predictor del éxito académico.

Este estudio aporta evidencia contextualizada sobre cómo los factores, como la urbanización y la edad, influyen en la configuración de hábitos de estudio, ampliando la comprensión de un fenómeno ampliamente analizado en otros países, pero poco explorado en la provincia de Santa Elena.

No obstante, se reconocen limitaciones como el tamaño de la muestra y la concentración en un solo semestre y carrera, lo que restringe la generalización de los resultados. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones amplíen el análisis y programas académicos, incorporando además variables como el acceso a recursos tecnológicos y las condiciones socioeconómicas, para comprender de manera más integral la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico.

Referencias

- Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Biblioteca Nacional del Perú.
- De Canales, F. H., De Alvarado, E. L., & Pineda, E. B. (1994). *Metodología de la investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud*. Organización Panamericana de la Salud.
- Fenollar Quereda, P., Román Nicolás, S., & Cuesta Valiño, J. C. D. (2008). Antecedentes del rendimiento académico: Aplicación a la docencia en marketing. *Revista Española de Investigación de Marketing*, 12(2), 7–24.
- Gamero-Burón, C., & Lassibille, G. (2024). Hábitos de estudio y rendimiento académico universitario. El poder predictivo de los exámenes on-line. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 18(1). <https://doi.org/10.19083/RIDU.2024.1826>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.
- Lezama, O., & García, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista InnOvaciOnes de NegO-ciOs*, 4(1), 103–116. <https://doi.org/10.29105/rin4.1-7>
- Niño Rojas, V. M. (2011). *Metodología de la investigación: Diseño y ejecución*. Ediciones de la U.
- Sucari, W., Sucari, H., Calsin, M., Mamani-Condori, J., Choque-Copari, C., & Gil, I. (2022). *Paradigmas y métodos: Una visión epistémica para la investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudip.013>

Study Habits and Their Relationship with Academic Performance in Third-Semester Psychology Students

Hábitos de Estudio e sua Relação com o Rendimento Acadêmico nos Estudantes do Terceiro Semestre do Curso de Psicologia

Ronny Xavier Balón Escalante

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-0741-6904>

ronny.balonescalante9459@upse.edu.ec

Estudiante

Solange Nereida González Cochea

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-8256-2185>

Solange.gonzalezcochea4198@upse.edu.ec

Estudiante

Allan Josué Martinetty De la Rosa

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0001-8460-499X>

allan.martinettydelarosa8605@upse.edu.ec

Estudiante

Annabel Cristina Pilligua Borbor

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-3053-5987>

annabel.pilliguaborbor9203@upse.edu.ec

Estudiante

Genesis Jamileth Reyes Clemente

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0007-7498-3512>

genesis.reyesclemente1077@upse.edu.ec

Estudiante

Abstract

This research describes the relationship between study habits and academic performance in third-semester students of the Psychology program at the Peninsula State University of Santa Elena (UPSE). A 10-item questionnaire, validated by expert judgment, was applied. It included dimensions of study habits and academic performance, as well as sociodemographic variables. The sample consisted of 70 students selected through non-probabilistic convenience sampling. Data were processed using the SPSS program, generating cross-tabulations and graphs that allowed for the identification of relevant patterns. The results show that flexible planning, combined with responsibility, is positively related to task completion and academic performance. Likewise, gender differences were observed, highlighting that women show greater consistency in organization and the timely submission of assignments. These findings partially confirm the initial hypothesis and provide contextualized evidence on the importance of self-regulation in university learning. It is concluded that strengthening study habits constitutes a key strategy for improving educational quality and academic performance in the training of future psychology professionals.

Keywords: study habits; academic performance; university students; self-regulation; psychology.

Resumo

A presente pesquisa descreve a relação entre os hábitos de estudo e o rendimento acadêmico em estudantes do terceiro semestre do curso de Psicologia da Universidade Estadual Península de Santa Elena (UPSE). Foi aplicado um questionário de 10 itens, validado por um júri de especialistas, que incluiu dimensões de hábitos de estudo e rendimento acadêmico, além de variáveis sociodemográficas. A amostra foi conformada por 70 estudantes selecionados por amostragem não probabilística por conveniência. Os dados foram processados com o programa SPSS, gerando tabelas cruzadas e gráficos que permitiram identificar padrões relevantes. Os resultados evidenciam que o planejamento flexível, combinado com responsabilidade, relaciona-se positivamente com o cumprimento de tarefas e o rendimento acadêmico. Igualmente, foram observadas diferenças de gênero, destacando-se que as mulheres apresentam maior constância na organização e na entrega pontual de atividades. Esses achados confirmam parcialmente a hipótese inicial e aportam evidência contextualizada sobre a importância da autorregulação na aprendizagem universitária. Conclui-se que fortalecer os hábitos de estudo constitui uma estratégia-chave para melhorar a qualidade educativa e o desempenho acadêmico na formação de futuros profissionais da psicologia. Palavras-chave: hábitos de estudo; rendimento acadêmico; estudantes universitários; autorregulação; psicologia.