



# SIBIUAS

Revista de la Dirección General de Bibliotecas

ISSN (en trámite)



U N I V E R S I D A D A U T Ó N O M A D E S I N A L O A

EXPERIENCIAS Y TESTIMONIOS



## EFECTO DE MALOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN EL RENDIMIENTO DE ESTUDIANTES DE NEGOCIO Y COMERCIO INTERNACIONAL EN LA UAS

*EFFECT OF POOR STUDY HABITS ON THE PERFORMANCE OF BUSINESS AND INTERNATIONAL TRADE STUDENTS AT UAS*

DAMARI MIREYA CABRERA CERVANTES

 0009-0000-6634-690X

15236595.cabrera@ms.uas.edu.mx

GEMMA BOJÓRQUEZ LUGO

 0009-0002-6947-3175

18329195.bojorquez@ms.uas.edu.mx

ALEX DAYAN FLORES CÁRDENAS

 0009-0005-9835-189X

16422503.flores@ms.uas.edu.mx

JOSÉ ROSARIO LARA SALAZAR

 0000-0002-7174-4854

joselarasalazar@uas.edu.mx

Recibido: 16 de octubre de 2023.

Aceptado: 23 de noviembre de 2023.

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir igual (CC BY-NC-SA 4.0), que permite compartir y adaptar siempre que se cite adecuadamente la obra, no se utilice con fines comerciales y se comparta bajo las mismas condiciones que el original.

SIBIUAS Revista de la Dirección General de Bibliotecas  
Núm. 2, ISSN (en trámite)

## EFFECTO DE MALOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN EL RENDIMIENTO DE ESTUDIANTES DE NEGOCIO Y COMERCIO INTERNACIONAL EN LA UAS

### *EFFECT OF POOR STUDY HABITS ON THE PERFORMANCE OF BUSINESS AND INTERNATIONAL TRADE STUDENTS AT UAS*

#### RESUMEN

El bajo rendimiento académico persiste como un desafío para los estudiantes en todo el mundo y en diversos niveles educativos. Según algunos autores, sus raíces se encuentran en la educación primaria y secundaria. Al ingresar a la universidad, los estudiantes se enfrentan a un vasto conocimiento, mayor complejidad en las materias y disciplinas, por lo que deben adaptarse al ritmo vigoroso del trabajo académico. Además, deben poseer capacidades cognitivas desarrolladas, así como métodos, técnicas y, sobre todo, hábitos de estudio competentes. La realidad se refleja en la baja tasa de egreso, ya que muchos estudiantes abandonan sus estudios, principalmente debido a un rendimiento académico deficiente derivado de hábitos de estudio inadecuados o la falta de interés en la carrera. En ambos casos, el uso de hábitos de estudio emerge como un factor determinante. Esta investigación se enfoca en analizar cómo los malos hábitos de estudio inciden en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Para lograrlo, se llevó a cabo un estudio cuantitativo con alumnos de la Licenciatura en Negocio y Comercio Internacional de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Sinaloa, identificando sus malos hábitos de estudio y así poder analizar su impacto en el rendimiento académico. Se examinaron prácticas comunes, como la procrastinación, la falta de planificación, el uso excesivo de dispositivos electrónicos durante el estudio y la carencia de técnicas efectivas de organización.

El objetivo principal es comprender cómo estos hábitos afectan las calificaciones y el éxito académico general en el ámbito universitario. La investigación también propone posibles estrategias para mejorar estos hábitos y, en última instancia, elevar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Hábitos de estudio, Estudiantes universitarios, Rendimiento académico, Deserción escolar, Procrastinación.

#### ABSTRACT

Low academic performance persists as a challenge for students worldwide and at various educational levels. According to some authors, its roots can be traced back to primary and secondary education. Upon entering university, students confront extensive knowledge, increased complexity in subjects and disciplines, and must adapt to the vigorous pace of academic work. Additionally, they must possess developed cognitive abilities, along with methods, techniques, and, above all, competent study habits. Reality is reflected in the low graduation rate, as many students abandon their studies primarily due to poor academic performance resulting from inadequate study habits or a lack of interest in the field. In both cases, the use of study habits emerges as a determining factor. This research focuses on analyzing how poor study habits impact the academic performance of

university students. A quantitative study was conducted with students from the Bachelor's program in Business and International Commerce at the Faculty of Accounting and Administration of the Autonomous University of Sinaloa to identify their poor study habits and analyze their impact on academic performance. Common practices such as procrastination, lack of planning, excessive use of electronic devices during study sessions, and a deficiency in effective organizational techniques will be examined. The main objective is to understand how these habits affect grades and overall academic success in the university setting. The research also suggests possible strategies to improve these habits and ultimately enhance the academic performance of university students.

**Keywords:** Study habits, University students, Academic performance, Dropout, Procrastination.

## INTRODUCCIÓN

Un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en forma de jerarquías de familia, en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido. En este sentido, los hábitos de estudio son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales (Fernández, 1988).

Es a través de los hábitos que adquirimos habilidades formativas. Cuanto mayor sea el número de buenos o malos hábitos, seremos más o menos eficientes y adaptados. Los buenos hábitos moldean el buen carácter, por ende, los hábitos debieran ser significativamente considerados por el maestro. Por tanto, los hábitos de estudio forman parte de la realidad educativa universitaria, es en ella donde se adquieren y se fortalecen, y de no ser las adecuadas, es necesario proceder a la implementación de políticas adecuadas de acción correctiva que permita al estudiantado en general la adquisición de técnicas acorde con su naturaleza potencial, y lograr la optimización en su rendimiento académico formativo (Najarro

Vargas, 2020).

La preocupación de los hábitos de estudio de los estudiantes toma especial interés en estos momentos dadas las altas tasas de fracaso o abandono de los estudios el logro académico es un objetivo muy importante en la educación en el proceso de aprendizaje. Este es un mecanismo clave por medio del cual los estudiantes aprenden sobre sus habilidades y competencias, siendo una parte importante del desarrollo de las aspiraciones profesionales; esto implica un largo camino de aprendizaje (Campoy-Aranda et al., 2020).

En este sentido, cabe destacar la influencia que tiene la procrastinación sobre el rendimiento académico, sobre todo en el ámbito universitario, dado que los estudiantes dependerán de su expediente a la hora de acceder a másteres, posgrados e incluso algunos trabajos (Rodríguez Camprubí & Clariana Muntada, 2017)

En este contexto, es relevante explorar cómo la procrastinación, en contraste con la planificación efectiva, puede influir en la calidad del ambiente académico y en los niveles de estrés entre los estudiantes. Examinar estos factores contribuirá a una comprensión más completa de cómo las decisiones en la gestión del tiempo afectan el desempeño académico y el bienestar estudiantil.

## MATERIALES Y MÉTODOS

En el marco de esta investigación, se ejecutó un estudio cuantitativo mediante la aplicación de encuestas a los estudiantes de la carrera de Negocio y Comercio Internacional de la Facultad de Contaduría y Administración. Se utilizó un formulario de Google, con la participación de 55 alumnos seleccionados como la muestra de investigación. El propósito fue identificar y evaluar los malos hábitos de estudio predominantes, así como la frecuencia con la que estos se repiten.

## RESULTADOS

De los 55 estudiantes participantes en la encuesta, el 36.4% admitió tener el hábito de procrastinar y posponer sus tareas hasta el último momento con frecuencia. El 34.4% reveló que acostumbra a estudiar en entornos con distracciones como ruido, dispositivos electrónicos o interrupciones constantes. Asimismo, el 29.1% indicó que rara vez planifica su tiempo de estudio o sigue un horario de manera regular. El 32.8% señaló que, en ocasiones, toma suficientes descansos al estudiar, mientras que el 34.5% mencionó que, ocasionalmente, evita estudiar durante períodos prolongados sin pausa. Solo el 4.8% admitió repasar regularmente el material de estudio de manera ocasional. Además, el 23.6% reconoció tener la tendencia a dejar todo para estudiar la noche anterior al examen con frecuencia. Alarmantemente, el 56.4% de los encuestados manifestó que sus hábitos de estudio, según sus respuestas anteriores, impactan negativamente en su rendimiento académico.

Esto implica que una parte significativa de los estudiantes de la carrera en Negocio y Comercio Internacional necesita mejorar varios aspectos de sus hábitos de estudio para alcanzar el éxito académico. Un punto de partida para esta mejora es la identificación y adopción de buenos hábitos. Entre ellos, se destaca la necesidad de organizar eficientemente el tiempo, asegurándose de

dedicar las horas suficientes al estudio y evitando postergar tareas. Además, es crucial reconocer y respetar las horas de descanso entre períodos de estudio para evitar la sobrecarga de información, que podría generar estrés y ansiedad, resultando en un posible retraso en la realización de las tareas académicas. Adoptar estas prácticas puede ser fundamental para el progreso y el bienestar académico de los estudiantes.

## ENTREVISTA

Considerando los resultados de la encuesta mencionada anteriormente, se llevó a cabo una entrevista con la doctora Margarita Aguilera Verdugo, coordinadora de la Licenciatura en Negocio y Comercio Internacional, así como maestra de algunos grupos de la misma carrera. El propósito fue obtener su perspectiva sobre el tema abordado. La doctora Aguilera Verdugo resalta la importancia de adoptar buenos hábitos para lograr un éxito académico sostenible. En este sentido, subraya la necesidad de contar con herramientas, consejos e información práctica que puedan ser de gran utilidad para cultivar hábitos de estudio efectivos. Su experiencia y conocimientos aportarán valiosas perspectivas para mejorar la calidad de los hábitos académicos de los estudiantes y, por ende, su rendimiento educativo.

De acuerdo con la M. Aguilera: “El éxito es un tema subjetivo, no tiene una definición como tal, cada uno tiene su objetivo académico. Para mí es saber hacia dónde vas, poder plantear lo que quieres, lo que buscas, y comprometerte para lograrlo sea el objetivo que sea” (Comunicación personal, 28 de septiembre de 2023).

En este contexto, la maestra enfatiza diversos consejos clave que pueden resultar muy útiles para que los estudiantes mejoren su rendimiento en la escuela y alcancen su propio éxito académico. Algunos de los puntos que menciona incluyen:

1. *Hacerte saber ocupado cuando tu distractor es externo. Conocer cuál es tu perfil procrastinador y determinar para ti que factores son distractores.*

2. *No dejar las cosas para el final, suele haber una tendencia en eso y que a su vez está ligado con el punto dos. Dedicar planeaciones que te puedan ayudar en un desarrollo.*

3. *Comprometerte con los objetivos personales, tomarlos de una manera más seria y plantearte pequeñas metas en el día a día que te ayuden a desarrollar un hábito.*

4. *Tomar anotaciones y darle el formato que más se le facilite al estudiante (Mapas mentales, viñetas, etc.)*

(M. Aguilera, Comunicación personal, 28 de septiembre de 2023).

Por último, la maestra nos compartió su experiencia acerca de cómo ella logró alcanzar su propio éxito académico con base en la aplicación de los consejos que nos dio a conocer: “Yo me comprometía mucho, me iba poniendo micro metas que al paso de tres años hicieron que pudiera obtener mi título con honores tal cual lo tenía contemplado. Y lo más complicado, estar dispuesto a renunciar a ciertas cosas a lo largo del proceso para lograr tus objetivos, porque nadie te obliga, tú te lo propones” (M. Aguilera, Comunicación personal, 28 de septiembre de 2023).

Al incorporar estos hábitos, según sus

palabras, te encontrarás más preparado para lograr un éxito académico notable y aprovechar al máximo tu proceso de aprendizaje a lo largo de tu trayectoria educativa. Es importante recordar, agrega, que la constancia y la disciplina son elementos esenciales para que cada estudiante descubra la combinación de hábitos que le resulte más eficaz.

## CONCLUSIÓN

En conclusión, este estudio cuantitativo revela que un porcentaje significativo de los estudiantes de la Carrera en Negocio y Comercio Internacional de la Facultad de Contaduría y Administración presenta malos hábitos de estudio, como la procrastinación, estudiar en entornos con distracciones y la falta de planificación del tiempo de estudio.

Estos comportamientos tienen un impacto negativo en el rendimiento académico, por lo que se sugiere desarrollar un hábito que contrarreste la procrastinación y mejore la concentración en las tareas pendientes. Esto, a su vez, disminuirá el estrés causado por la acumulación de trabajos, tareas y proyectos. Es evidente que abordar y mejorar estos hábitos es esencial para fomentar un entorno académico más eficiente y reducir el estrés entre los estudiantes. Este enfoque contribuirá a un mayor éxito en sus estudios, reflejándose en reconocimientos, calificaciones y otros logros.

## REFERENCIAS

- Fernández, F. (1988). Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación, Madrid. ed. Santillana.
- Campoy-Aranda, T. J., Beatriz Benítez-Ayala, M., Antonia Benítez-Peralta, N., Brígida Viera-Rodríguez, S., Sara Cabañas-Duarte, J., Flecha-Rojas, F., Lucía Orihuela-Mendoza, N., Cano-Acosta, R., & Vega-Duette, C. E. (2020). Hábitos de estudio en la Universidad la Paz (Paraguay): La Paz University study habits (Paraguay). *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 16(1), 56-76. <https://doi.org/10.18004/riics.2020.junio.56-76>
- 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(77), 354-363.
- Rodríguez Camprubí, A., & Clariana Muntada, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>