

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE  
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Hábitos de estudio en los estudiantes de sexto grado de  
primaria**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL PARA  
OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**AUTORES:**

Daviran Caurino, Luis Angel (Orcid: 0000-0002-5755-9580)

Jimenez Galindo, Mayin Alexandra (Orcid: 0000-0002-1764-5492)

Manrique Dominguez, Gabriela (Orcid: 0009-0008-7040-6424)

**ASESOR:**

Lic. Ramírez Aley, Dora Margarita (Orcid: 0000-0001-7147-7429)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Teoría y métodos educativos

**SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Métodos pedagógicos

**Nuevo Chimbote – Perú**

**2025**

## METADATOS COMPLEMENTARIOS

<b>DATOS DE LOS AUTORES</b>	
<b>Datos del autor 1</b>	
Apellidos y nombres	Daviran Caurino Luis Angel
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46643531
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-5755-9580">https://orcid.org/0000-0002-5755-9580</a>
<b>Datos del autor 2</b>	
Apellidos y nombres	Manrique Dominguez Gabriela
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46907314
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-1764-5492">https://orcid.org/0000-0002-1764-5492</a>
<b>Datos del autor 3</b>	
Apellidos y nombres	Jimenez Galindo Mayin Alexandra
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73502121
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0008-7040-6424">https://orcid.org/0009-0008-7040-6424</a>
<b>DATOS DE ASESOR</b>	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-7147-7429">https://orcid.org/0000-0001-7147-7429</a>
Título / Grado académico	Licenciado / Magíster
<b>DATOS DEL JURADO</b>	
<b>Presidente</b>	
Apellidos y nombres	Baca Carranza de Polo Nadia Liliana
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	42823338
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0002-5327-3179">https://orcid.org/0009-0002-5327-3179</a>
Título / Grado académico	Magíster
<b>Secretario</b>	
Apellidos y nombres	Albujar Sotelo Luis Alberto
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40474740
URL de ORCID	0009-0004-2740-2242
Título / Grado académico	Magíster
<b>Vocal</b>	
Apellidos y nombres	Ramírez Aley Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	40805626

Número de documento de identidad	<a href="https://orcid.org/0000-0001-7147-7429">https://orcid.org/0000-0001-7147-7429</a>
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-7147-7429">https://orcid.org/0000-0001-7147-7429</a>
Título / Grado académico	Licenciado / Magíster
<b>DATOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general <a href="https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01">https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01</a>
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA - español
Tipo de trabajo de investigación	Trabajo de Investigación
País de publicación	PE - Perú
Grado académico o título profesional	Grado Académico
Nombre del grado o título profesional	Bachiller en Educación
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Puno Provincia: Puno Distrito: Acora Lugar: Cusini
Nombre del programa de estudios	Educación Primaria
Código del programa.	112016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2025 – diciembre 2025

**CERTIFICADO DE SIMILITUD**  
**CERTIFICADO DE SIMILITUD**

Yo, Dora Margarita Ramírez Aley, formadora de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesora del Trabajo de Investigación, titulado: **“Hábitos de estudio en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. 70107, Puno, 2025”**, presentado por los autores: Luis Angel Daviran Caurino, Mayin Alexandra Jiménez Galindo, y Gabriela Manrique Domínguez, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación del Programa de Profesionalización Docente en Educación Primaria.

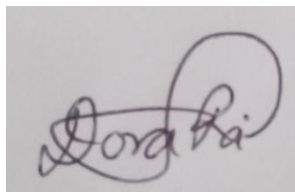
CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 11%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 14/01/2025, con veinte (20) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

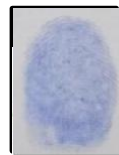
Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 14 de enero de 2026

**Firma del Asesor:** \_\_\_\_\_



**DNI:** 40805626






**Nombres y apellidos del asesor:** Dora Margarita Ramírez Aley

# CAPTURA DE TURNITIN

## 11% Similitud general


El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
8 caracteres sospechosos en N.º de página  
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, Luis Angel Daviran Caurino, Mayin Alexandra Jiménez Galindo, y Gabriela Manrique Domínguez, estudiante(es) del Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Informe del Trabajo de Investigación Documental, titulado: “**Hábitos de estudio en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. 70107, Puno, 2025**”; para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Primaria.

Por tanto, declaramos su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación **NO** ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 20 de diciembre de 2025



---

Daviran Caurino Luis Angel  
DNI: 46643531  
Celular: 981085530



---

Manrique Domínguez Gabriela  
DNI: 46907314  
Celular: 903515566



---

Jiménez Galindo Mayin Alexandra  
DNI: 73502121  
Celular: 951609418

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis padres, por su amor incondicional y constante apoyo en cada paso de mi vida (Luis).

A Dios, por darme la fortaleza y sabiduría necesarias para culminar este logro (Gabriela).

A mi familia y amigos, por su comprensión, paciencia y aliento durante este camino académico (Mayin).

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos profundamente a nuestros docentes y asesores por su orientación, dedicación y valiosos aportes que hicieron posible la culminación el trabajo de investigación (Luis, Gabriela y Mayin).

## ÍNDICE

CARÁTULA .....	¡Error! Marcador no definido.
METADATOS COMPLEMENTARIOS .....	ii
CERTIFICADO DE SIMILITUD .....	iv
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD .....	v
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE .....	ix
RESUMEN.....	xi
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación.....	12
1.2. Objetivos de la investigación documental.....	13
1.2.1. Objetivo general .....	13
1.2.2. Objetivos específicos .....	13
2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO .....	14
3. MARCO TEÓRICO .....	22
4. METODOLOGÍA .....	28
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	30
6. CONCLUSIONES .....	32
7. REFERENCIAS .....	34

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Arqueo bibliográfico sobre hábitos de estudio

14

## RESUMEN

La presente investigación documental tuvo como objetivo analizar los hábitos de estudio en los estudiantes de sexto grado de primaria, durante el año 2025, con la finalidad de identificar los principales conceptos, factores y estrategias que influyen en su organización del aprendizaje y rendimiento académico. El estudio se desarrolló bajo un enfoque documental, empleando el método hermenéutico, lo que permitió interpretar de manera crítica y reflexiva diversas fuentes bibliográficas, entre ellas artículos científicos, tesis, libros especializados y documentos institucionales nacionales e internacionales. La técnica utilizada fue la revisión sistemática de la literatura, considerando criterios de pertinencia, actualidad y confiabilidad. Los resultados evidencian que los hábitos de estudio constituyen un conjunto de conductas aprendidas y sistemáticas que favorecen la planificación del tiempo, la autorregulación del aprendizaje y la aplicación de técnicas de estudio efectivas. Asimismo, se identificó que la formación de estos hábitos está influida significativamente por factores personales, como la motivación y la autorregulación; factores familiares, como el acompañamiento y la supervisión; y factores escolares, como la metodología docente y el clima educativo. Se concluye que fortalecer los hábitos de estudio desde la educación primaria es fundamental para mejorar el rendimiento académico y promover aprendizajes autónomos y significativos en los estudiantes.

Palabras clave: hábitos de estudio, rendimiento académico, educación primaria, investigación documental, autorregulación del aprendizaje.

## **1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación**

La presente investigación titulada hábitos de estudio en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. 70107, Puno, 2025, nace del interés por contribuir al mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes, a través de este estudio se busca proporcionar información útil para docentes y directivos en la implementación de estrategias pedagógicas que fomenten hábitos de estudio adecuados.

Gallego (2020) en su estudio sobre características de los hábitos nos indica que estos constituyen un conjunto de comportamientos que los estudiantes van adquiriendo a lo largo del tiempo y que les permiten enfrentar sus responsabilidades académicas de manera más estructurada. Estos comportamientos no solo facilitan la asimilación del conocimiento, sino que también fortalecen la autonomía del estudiante, ya que lo ayudan a organizar mejor su tiempo, seleccionar estrategias adecuadas y mantener la concentración durante sus actividades académicas. Para el autor, los hábitos de estudio no se reducen a simples rutinas, sino que representan un proceso formativo que contribuye al desarrollo de una actitud más consciente y comprometida con el aprendizaje.

Por su parte, Quispe (2024) aporta diciendo que los hábitos de estudio se consolidan a través de prácticas reiteradas que el estudiante integra en su vida cotidiana. También afirma que estas conductas están estrechamente vinculadas con la planificación, la organización de las tareas y la disciplina personal, elementos que resultan indispensables para alcanzar un desempeño académico satisfactorio, cuando los estudiantes logran establecer hábitos estables como distribuir adecuadamente su tiempo, elaborar cronogramas, fijarse metas claras o estudiar en condiciones adecuadas su rendimiento mejora de manera significativa, ya que se sienten más preparados y seguros para afrontar las demandas del entorno universitario.

Estos autores concuerdan en que los hábitos de estudio no surgen de manera espontánea, sino que requieren un proceso de construcción guiado por la reflexión, el esfuerzo y la constancia. En este sentido, el desarrollo de estos hábitos no solo contribuye a mejorar el rendimiento académico a corto plazo, sino también favorece la formación de estudiantes más autónomos y responsables, capaces de poder gestionar y organizar su propio aprendizaje a largo plazo.

## **1.2 Objetivos de la investigación documental**

### **1.2.1. Objetivo general**

Analizar, mediante la revisión de fuentes bibliográficas y documentos especializados, los hábitos de estudio de los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa N° 70107 de Puno (2025), con el fin de identificar las estrategias, rutinas y factores que influyen en su organización y rendimiento académico.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Revisar los conceptos y teorías sobre los hábitos de estudio en la educación primaria.
- Determinar los factores personales, familiares y escolares que influyen en la formación de hábitos de estudio
- Identificar estrategias que contribuyan a mejorar el rendimiento académico de estudiantes de 6to grado

## 2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO

**Tabla 1**

*Arqueo bibliográfico sobre hábitos de estudio*

N°	Título de la investigación	Autores / Año	Resumen	Conclusiones principales	Enlace
1	Hábitos de estudio y rendimiento escolar del área de Comunicación en estudiantes del primer grado de educación primaria en la I.E. N.º 60338 "Santa Teresa", Yaraví, Loreto.	Alfaro (2021)	Estudio cuantitativo correlacional que analiza la relación entre hábitos de estudio y rendimiento escolar en el área de Comunicación en estudiantes de primer grado de primaria.	Los hábitos de estudio influyen significativamente en el rendimiento escolar; la planificación y constancia mejoran los logros en Comunicación.	<a href="https://hdl.handle.net/20.500.12990/10894">https://hdl.handle.net/20.500.12990/10894</a>
2	Study habits and academic stress in students of a public educational institution in Puerto Maldonado.	Estrada Araoz (2020)	Investigación correlacional que examina la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública.	Los hábitos de estudio inadecuados se asocian con mayores niveles de estrés académico.	<a href="https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557">https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557</a>
3	Study habits and academic performance among public junior high school students in the Ekumfi District.	Bentil (2020)	Estudio cuantitativo que analiza la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria pública.	Se confirma que los estudiantes con hábitos de estudio estructurados obtienen mejor rendimiento académico.	<a href="https://oapub.org/soc/index.php/EJSSS/article/view/1505">https://oapub.org/soc/index.php/EJSSS/article/view/1505</a>
4	Pupils' study habits and academic performance.	Dagoc & Oco (2024)	Investigación correlacional en educación básica que evalúa la relación entre hábitos de estudio y desempeño académico.	Existe una relación positiva y significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico.	<a href="https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i03-58">https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i03-58</a>
5	Study habits and their predictors: An overview of previous studies.	Garima (2020)	Revisión de estudios previos sobre hábitos de estudio y sus factores asociados (motivación, entorno familiar y escolar).	Los hábitos de estudio están determinados por variables personales, familiares y contextuales.	<a href="https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/7484">https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/7484</a>

6	Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de educación superior.	Hidalgo Colón & Brochero Sarabia (2023)	Estudio correlacional que analiza la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios.	Se evidencia una relación directa y significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico.	<a href="https://doi.org/10.5281/zenodo.14027321">https://doi.org/10.5281/zenodo.14027321</a>
7	The influence of study habits and attitudes on the academic performance of junior high school students.	Labrador et al. (2024)	Investigación correlacional que examina la influencia de los hábitos y actitudes de estudio en el rendimiento académico.	Los hábitos y actitudes positivas hacia el estudio influyen significativamente en el desempeño académico.	<a href="https://doi.org/10.47772/IJRIS.2024.804233">https://doi.org/10.47772/IJRIS.2024.804233</a>
8	The impact of study habits and personal factors on the academic achievement performances of medical students	Aljaffer et al. (2024)	Estudio cuantitativo que analiza la influencia de hábitos de estudio y factores personales en el rendimiento académico de estudiantes de medicina.	Los hábitos de estudio y factores personales explican diferencias significativas en el rendimiento académico.	<a href="https://doi.org/10.1186/s12909-024-05889-y">https://doi.org/10.1186/s12909-024-05889-y</a>
9	Hábitos de estudio y logros de aprendizaje en estudiantes de educación primaria	Zamalloa (2024)	Investigación cuantitativa que analiza la relación entre hábitos de estudio y logros de aprendizaje en estudiantes de primaria.	Los estudiantes con hábitos de estudio adecuados alcanzan mayores niveles de logro académico.	<a href="https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/9495">https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/9495</a>
10	The impact of study habits on academic performance: A meta-analysis	Safi (2025)	Metaanálisis que sintetiza evidencia empírica sobre la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico.	Se demuestra un efecto positivo y significativo de los hábitos de estudio sobre el rendimiento académico.	<a href="https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V8-i7-43">https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V8-i7-43</a>
11	Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje	Beltrán (1993)	Obra teórica clásica que analiza los procesos cognitivos implicados en el aprendizaje y describe estrategias y técnicas para optimizar el estudio.	Las estrategias y técnicas de aprendizaje adecuadas favorecen la comprensión, retención y transferencia del conocimiento, influyendo positivamente en el rendimiento académico.	<a href="https://camtamau.lipas.edu.mx/libreria/files/original/43e32c23b5fd0f5c0839ec0b901f6985">https://camtamau.lipas.edu.mx/libreria/files/original/43e32c23b5fd0f5c0839ec0b901f6985</a>

12	Comparative method in education	Bereday (1964)	Obra fundamental que desarrolla el método comparado como enfoque para el análisis de sistemas y fenómenos educativos.	El método comparado permite comprender similitudes y diferencias educativas, contribuyendo al análisis contextual y a la mejora de los sistemas educativos.	<a href="https://catalogue.nla.gov.au/Record/514738">https://catalogue.nla.gov.au/Record/514738</a>
13	Hábitos de estudio como herramienta para el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes de grado 6 de la Institución Educativa Distrital La Unión	De la Hoz Pinto (2021)	Tesis de enfoque cuantitativo que analiza la aplicación de los hábitos de estudio como estrategia para mejorar el rendimiento académico en estudiantes de sexto grado.	Se concluye que el fortalecimiento sistemático de los hábitos de estudio contribuye significativamente a la mejora del rendimiento académico.	<a href="https://repository.uniminuto.edu/items/40fdaf15-801d-499f-9ed1-36a95edfb8b1">https://repository.uniminuto.edu/items/40fdaf15-801d-499f-9ed1-36a95edfb8b1</a>
14	Características de los hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión en estudiantes de Psicología	Gallego (2020)	Estudio cuantitativo que analiza la relación entre los hábitos de estudio y variables emocionales como la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios de Psicología.	Se evidencia que hábitos de estudio inadecuados se asocian con mayores niveles de ansiedad y depresión, afectando el desempeño académico.	<a href="https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.3205">https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.3205</a>
15	Study habits and their predictors: An overview of previous studies	Garima (2020)	Revisión de la literatura que sintetiza investigaciones previas sobre los hábitos de estudio y los factores que los predicen, como la motivación, el contexto familiar y el ambiente escolar.	Los hábitos de estudio están determinados por múltiples factores personales y contextuales, siendo la motivación uno de los predictores más influyentes del rendimiento académico.	<a href="https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/7484">https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/7484</a>
16	Students' school climate perceptions: do engagement and burnout matter?	Grazia & Molinari (2021)	Estudio cuantitativo con enfoque person-oriented que analiza cómo los perfiles de estudiantes (en función de niveles de engagement y burnout) se diferencian en sus percepciones del clima escolar, considerando prácticas de aula y ambiente escolar en 1065 estudiantes de secundaria en Italia.	Se identificaron cuatro perfiles de estudiantes basados en engagement y burnout, y se encontró que aquellos con mayor engagement perciben mejor el clima escolar, mientras que los más desenganchados muestran percepciones significativamente más negativas.	<a href="https://doi.org/10.1007/s10984-021-09384-9">https://doi.org/10.1007/s10984-021-09384-9</a>

17	Motivation and social cognitive theory	Schunk & DiBenedetto (2020)	Artículo conceptual que examina la motivación desde la perspectiva de la Teoría Cognitiva Social de Bandura, discutiendo procesos internos que impulsan actividades dirigidas a metas, como elección, esfuerzo, persistencia y logro académico, e integrando interacción entre variables personales, conductuales y ambientales. La teoría enfatiza la importancia de la autoeficacia, metas y autorregulación en el aprendizaje.	La motivación es un proceso clave para el logro de objetivos de aprendizaje y se explica eficazmente con la Teoría Cognitiva Social, en la cual las interacciones recíprocas entre persona, conducta y ambiente sustentan la regulación del aprendizaje.	<a href="https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832">https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832</a>
18	Perceptions of school climate shape adolescent health behavior	Ko & Rosenberg (2022)	Estudio longitudinal que analiza cómo las percepciones del clima escolar (orden institucional, relaciones estudiante-docente, estilo disciplinario) predicen comportamientos de salud y resultados académicos en adolescentes a lo largo de un año escolar, controlando variables sociodemográficas y de línea base.	Percepciones de clima escolar positivo (orden y respeto docente) se asocian con menores comportamientos de riesgo y mejores resultados académicos, mientras que un estilo disciplinario negligente se vincula con peores resultados. Esto sugiere que componentes modificables del clima escolar pueden influir en el bienestar y rendimiento estudiantil.	<a href="https://doi.org/10.1111/josh.13274">https://doi.org/10.1111/josh.13274</a>
19	Why do parents become involved in their children's education?	Hoover-Dempsey & Sandler (1997)	Artículo teórico que analiza los factores psicológicos y contextuales que explican la participación de los padres en la educación de sus hijos, destacando creencias parentales, invitaciones escolares y autoeficacia percibida.	La participación parental se explica por creencias sobre el rol educativo, percepción de eficacia y oportunidades de involucramiento; dicha participación influye positivamente en el aprendizaje y hábitos académicos de los estudiantes.	<a href="https://doi.org/10.3102/00346543067001003">https://doi.org/10.3102/00346543067001003</a>

20	Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje en estudiantes de quinto de primaria de la institución educativa estatal de Piura	Jara & Cervera (2022)	Tesis cuantitativa que analiza la relación entre hábitos de estudio y estilos de aprendizaje en estudiantes de quinto grado de primaria en una institución educativa estatal de Piura.	Se concluye que existen relaciones significativas entre determinados hábitos de estudio y estilos de aprendizaje, influyendo en el desempeño académico de los estudiantes.	<a href="https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/55353">https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/55353</a>
21	Who is more motivated to learn? The roles of family background and teacher-student interaction in motivating student learning	Liu & Chiang (2019)	Artículo empírico que analiza, mediante datos sociológicos, cómo el contexto familiar y la interacción docente-estudiante influyen en la motivación para el aprendizaje.	La motivación estudiantil está significativamente asociada al capital familiar y, especialmente, a la calidad de la interacción pedagógica, lo que refuerza la importancia del rol docente en el desarrollo de hábitos de aprendizaje.	<a href="https://doi.org/10.1186/s40711-019-0095-z">https://doi.org/10.1186/s40711-019-0095-z</a>
22	Hábitos de estudio en estudiantes de una institución educativa de la provincia de Chupaca en contexto de pandemia	Martel & Paiva (2021)	Tesis descriptiva que examina los hábitos de estudio de estudiantes de educación básica durante el contexto de educación remota ocasionado por la pandemia de COVID-19.	Se identifican debilidades en la organización del tiempo y técnicas de estudio; el contexto de pandemia afectó negativamente la consolidación de hábitos de estudio, evidenciando la necesidad de acompañamiento pedagógico.	<a href="https://hdl.handle.net/20.500.12394/12415">https://hdl.handle.net/20.500.12394/12415</a>
23	Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería	Magaña, Yam & Cárdenas (2023)	Artículo empírico de enfoque cuantitativo que analiza la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ingeniería.	Se evidencia una relación positiva y significativa entre hábitos de estudio adecuados y un mayor rendimiento académico, resaltando la importancia de la planificación y técnicas de estudio en educación superior.	<a href="https://www.researchgate.net/publication/377082150_Habitos_de_estudio_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_de_ingenieria">https://www.researchgate.net/publication/377082150_Habitos_de_estudio_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_de_ingenieria</a>
24	Nuevos hábitos de estudio	Ministerio de Educación – MINEDU (2023)	Documento institucional que presenta orientaciones y recomendaciones para el fortalecimiento de hábitos de estudio en estudiantes, considerando los cambios	El MINEDU enfatiza la autorregulación, organización del tiempo y uso responsable de recursos digitales como ejes clave para mejorar el aprendizaje y el	<a href="https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/5192627-nuevos-habitos-de-estudio">https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/5192627-nuevos-habitos-de-estudio</a>

			educativos posteriores a la pandemia.	desempeño académico.	
25	Causes of poor study habits of students as expressed by primary school teachers in Nigeria	Okesina (2022)	Estudio descriptivo que recoge la percepción de docentes de primaria sobre las causas de hábitos de estudio deficientes en estudiantes nigerianos.	Se concluye que factores familiares, falta de supervisión, escasa motivación y deficiencias pedagógicas inciden negativamente en la formación de hábitos de estudio.	<a href="https://ejournal.upi.edu/index.php/mimbar/article/view/15224">https://ejournal.upi.edu/index.php/mimbar/article/view/15224</a>
26	Organizing instruction and study to improve student learning	Pashler et al. (2008)	Guía basada en evidencia que sintetiza investigaciones sobre prácticas instruccionales y estrategias de estudio eficaces para mejorar el aprendizaje estudiantil.	Se demuestra que estrategias como la práctica distribuida, retroalimentación y aprendizaje activo mejoran significativamente el rendimiento y consolidan hábitos de estudio efectivos.	<a href="https://ies.ed.gov/ncee/wwc/Docs/PracticeGuide/20072004.pdf">https://ies.ed.gov/ncee/wwc/Docs/PracticeGuide/20072004.pdf</a>
27	Los hábitos de estudios en educación media superior antes y después del Covid-19	Peña, González & Corchado (2023)	Estudio comparativo que analiza los cambios en los hábitos de estudio de estudiantes de educación media superior antes y después de la pandemia por COVID-19.	Se identifican modificaciones significativas en la organización del estudio y uso de recursos digitales, evidenciando la necesidad de estrategias pedagógicas adaptativas.	<a href="https://dialogossobreeducacion.cucsh.udg.mx/index.php/DSE/article/view/1474">https://dialogossobreeducacion.cucsh.udg.mx/index.php/DSE/article/view/1474</a>
28	Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada en Ayacucho	Quispe Ramos (2024)	Tesis cuantitativa que examina la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una institución privada de Ayacucho.	Los resultados confirman una relación significativa entre hábitos de estudio adecuados y un mejor rendimiento académico.	<a href="https://revistas.unh.edu.pe/index.php/llimpi/article/view/391/979">https://revistas.unh.edu.pe/index.php/llimpi/article/view/391/979</a>
29	Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes del séptimo año de Educación General Básica	Ramos (2021)	Tesis de licenciatura que analiza la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de estudiantes de educación básica en Ambato.	Se evidencia una relación directa entre hábitos de estudio consolidados y mejores resultados académicos.	<a href="https://repositorio.uta.edu.ec/items/a624d8c2-7677-44a9-8376-83d527c9500d">https://repositorio.uta.edu.ec/items/a624d8c2-7677-44a9-8376-83d527c9500d</a>

30	La práctica de los hábitos de estudio y la motivación de los estudiantes de Educación Básica de la escuela Carchi Imbabura	Rivas-Proaño & Roman-Cao (2024)	Estudio cuantitativo que analiza la relación entre la práctica de hábitos de estudio y la motivación académica en estudiantes de educación básica.	Se demuestra que una adecuada práctica de hábitos de estudio se asocia significativamente con mayores niveles de motivación y compromiso académico.	<a href="https://doi.org/10.56048/MQR2022.5.8.1.2024.3369-3388">https://doi.org/10.56048/MQR2022.5.8.1.2024.3369-3388</a>
31	Teacher training effectiveness in self-regulation in virtual environments	Sáiz-Manzanar es et al. (2022)	Estudio empírico que evalúa la efectividad de la formación docente en el desarrollo de la autorregulación del aprendizaje en entornos virtuales.	La capacitación docente orientada a la autorregulación mejora significativamente las estrategias de aprendizaje, la autonomía y el rendimiento académico de los estudiantes en contextos virtuales.	<a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.776806">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.776806</a>
32	Revisión sistemática de la literatura sobre intervenciones para mejorar la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año	Simón-Grábalos et al. (2025)	Revisión sistemática que analiza intervenciones educativas dirigidas a fortalecer la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año.	Las intervenciones estructuradas en autorregulación muestran efectos positivos consistentes en el rendimiento académico y la persistencia estudiantil.	<a href="https://doi.org/10.3390/educsci15030372">https://doi.org/10.3390/educsci15030372</a>
33	Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico	Soto & Rocha (2020)	Artículo empírico que examina la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de estudiantes de educación básica y media.	Se confirma que los hábitos de estudio adecuados constituyen un factor determinante para el logro académico y la mejora del desempeño escolar.	<a href="https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004">https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004</a>
34	Hábitos de estudio en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Virgen del Rosario, Ilo	Trujillo (2023)	Tesis descriptiva que analiza los hábitos de estudio de estudiantes de quinto grado de primaria en una institución educativa de Ilo.	Se identifican niveles medios de hábitos de estudio, recomendándose estrategias pedagógicas para fortalecer la organización y técnicas de estudio.	<a href="https://hdl.handle.net/20.500.12819/2798">https://hdl.handle.net/20.500.12819/2798</a>

35	The teaching of learning strategies	Weinstein & Mayer (1986)	Capítulo teórico clásico que aborda la enseñanza de estrategias de aprendizaje y su impacto en la adquisición de conocimientos.	La instrucción explícita de estrategias cognitivas y metacognitivas favorece el desarrollo de hábitos de estudio eficaces y el aprendizaje autónomo.	<a href="https://eric.ed.gov/?id=ED237180">https://eric.ed.gov/?id=ED237180</a>
36	Becoming a self-regulated learner: An overview	Zimmerman, B. J. (2002)	El artículo presenta una síntesis teórica sobre el aprendizaje autorregulado, explicando cómo los estudiantes planifican, monitorean y evalúan su propio aprendizaje mediante procesos cognitivos, motivacionales y conductuales. Zimmerman integra aportes de la teoría sociocognitiva y destaca el papel activo del estudiante en la construcción del conocimiento.	El aprendizaje autorregulado es un predictor clave del rendimiento académico y del desarrollo de hábitos de estudio eficaces. Los estudiantes que dominan estrategias de autorregulación muestran mayor autonomía, persistencia y capacidad para transferir aprendizajes a nuevas situaciones educativas.	<a href="https://doi.org/10.1207/s15430421tjp4102_2">https://doi.org/10.1207/s15430421tjp4102_2</a>

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Concepto y teorías de hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio son conductas sistemáticas y relativamente estables que los estudiantes desarrollan para organizar, planificar y ejecutar sus actividades de aprendizaje. Desde una perspectiva práctica, Dagoc y Oco (2024) concibe los hábitos de estudio como, conjuntos de prácticas y estrategias que los estudiantes utilizan de manera habitual para aprender, tales como la organización del estudio, la revisión sistemática de contenidos, la práctica deliberada y el uso de estrategias cognitivas que permiten hacer visible el aprendizaje. En un nivel más estratégico y metacognitivo, Simón-Grábalos et al. (2025) enfatizan que las rutinas de estudio combinan estrategias cognitivas (p. ej., elaboración, organización, práctica distribuida) y estrategias metacognitivas (planificación, monitoreo y evaluación del propio aprendizaje), las cuales permiten al estudiante autorregular su trabajo académico y alcanzar metas de aprendizaje con mayor eficacia. Esta autorregulación y planificación del tiempo son clave para mantener la constancia y la profundidad del aprendizaje.

Desde el enfoque de aprendizaje autorregulado, Zimmerman (2002) aporta que el éxito académico está estrechamente ligado a la capacidad del estudiante para planificar objetivos, seleccionar y aplicar estrategias apropiadas durante el estudio, supervisar su comprensión y ajustar métodos según los resultados. En otras palabras, los hábitos de estudio efectivos no deben entenderse únicamente como técnicas aisladas, sino como parte de un proceso continuo de planificación, acción y evaluación. Este ciclo permite que el estudiante sea consciente de su forma de aprender y favorezca su autonomía y el rendimiento.

En esta misma línea, Altamirano, (2023) en su investigación en relación a los Hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, señala que los hábitos de estudio son percibidos como conductas aprendidas que se desarrollan de manera progresiva, estas se caracterizan por ser sistemáticas y organizadas, las cuales permiten que los estudiantes enfrenten sus actividades escolares con mayor responsabilidad.

Diversos estudios coinciden en que los hábitos de estudio deben analizarse desde un enfoque formativo ya que surgen de la interacción entre factores personales, familiares y escolares. Desde una perspectiva centrada en el aprendizaje autorregulado, Garima, (2020) plantea que el estudiante debe desarrollar la capacidad de planificar, monitorear y evaluar sus propias acciones académicas. Desde esta perspectiva, los hábitos no solo se limitan a conductas repetitivas, sino que son estrategias aprendidas que le permiten al alumno organizar mejor su tiempo, comprender la información y aplicar métodos que

facilitan su rendimiento, también destaca que estas prácticas se consolidan cuando el estudiante encuentra sentido en lo que aprende, lo que refuerza la motivación y la persistencia.

Por otro lado, Safi, (2025) nos explica que los hábitos de estudio pueden comprenderse desde enfoques conductuales y constructivistas. Mientras que el enfoque conductual, se forman los hábitos mediante la repetición constante de rutinas, reforzadas por la familia o la escuela. No obstante, los autores resaltan que el constructivismo complementa esta idea al señalar que el estudiante no solo repite acciones, sino que construye significados sobre la manera de aprender. Desde esta mirada los hábitos se consolidan cuando el niño comprende por qué debe estudiar, cómo organizar sus ideas y qué estrategias le resultan más útiles y prácticas para avanzar académicamente.

A su vez, Swain y Tripathy, (2021) abordan los hábitos desde las teorías cognitivas del aprendizaje, señalando que estos se relacionan directamente con el desarrollo de habilidades mentales como la atención, la memoria, la comprensión lectora y el razonamiento. De acuerdo con los autores, estudiar no es solo una actividad práctica, sino también un proceso cognitivo que necesita técnicas como subrayar, resumir, elaborar mapas conceptuales o resolver ejercicios de manera sistemática. Ellos resaltan que en niveles escolares como la educación primaria, estas estrategias permiten que los estudiantes organicen la información y mejoren su capacidad de resolución de problemas.

Finalmente, Okesina (2022) sostiene que los hábitos de estudio también pueden entenderse desde las teorías ecológicas del aprendizaje, las cuales indican que el comportamiento del estudiante es influido por los entornos donde se desarrolla. Desde esta perspectiva, los hábitos se fortalecen o debilitan según la dinámica familiar, el estilo de enseñanza y las condiciones materiales del hogar y la escuela. El autor resalta que un ambiente ordenado, regulado y emocionalmente estable favorece que los niños desarrollen hábitos de estudio más efectivos y sostenibles en el tiempo.

### **3.2. Importancia de los hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio representan un elemento clave para el desarrollo de un aprendizaje autónomo y significativo, ya que permite al estudiante organizar su tiempo, regular su esfuerzo y aplicar estrategias que facilitan una comprensión más profunda de los contenidos. Cuando estas prácticas se consolidan, el estudiante no solo aprende sino también adquiere mayor control de su proceso.

En este sentido Weinstein y Sumeracki, (2020) nos señalan que la aplicación de estrategias de estudio bien estructuradas en estudiantes de educación primaria, tales como la práctica distribuida, la autoevaluación y la organización anticipada de las tareas

escolares, favorece la retención a largo plazo de los contenidos y a la transferencia del aprendizaje a nuevas situaciones. Desde esta perspectiva, los hábitos de estudio no solo ayudan a memorizar contenidos, sino que fortalecen procesos cognitivos esenciales que hacen posible un aprendizaje más duradero y transferible.

De manera similar, Schunk y DiBenedetto, (2020), sostienen que los estudiantes que han desarrollado hábitos de estudio conscientes suelen presentar mejores niveles de rendimiento académico. Ello se relaciona con una mayor motivación intrínseca más sólida, una mejor organización del tiempo y una mayor constancia en el cumplimiento de sus responsabilidades escolares. Según los autores, estas prácticas generan un ambiente personal favorable para el aprendizaje, ya que reducen la ansiedad, aumentan la claridad respecto a las metas académicas y fomentan una actitud activa y comprometida frente a las tareas escolares. En conjunto, estos aspectos permiten que el proceso de aprendizaje sea más eficiente, autónomo y satisfactorio.

En el contexto de la educación básica, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2023) resalta la importancia de promover hábitos de estudio desde los primeros grados, ya que estos constituyen la base para el desarrollo del aprendizaje y fortalecimiento de competencias que acompañarán al estudiante a lo largo de su trayectoria educativa.

### **3.3. Componentes de los hábitos de estudio**

Diversos autores que han estudiado los hábitos de estudio, coinciden en que estos están conformados por un conjunto de componentes interrelacionados que influyen directamente en la manera en que el estudiante aprende. De acuerdo con el estudio de Álvarez y Fernández-Valentín (2015), estos componentes incluyen la organización del tiempo, entendida como la capacidad para planificar y distribuir adecuadamente las actividades académicas; el lugar y las condiciones de estudio, que hacen referencia a un entorno físico favorable para la concentración; y las técnicas de estudio, como el uso de resúmenes, esquemas, subrayado, lectura comprensiva y autoevaluación.

Asimismo, se considera la motivación como un factor fundamental, ya que constituye un impulso interno que suele orientar al estudiante hacia el aprendizaje, y la higiene del estudio, que comprende el mantenimiento del orden, el establecimiento de horarios regulares y el cuidado de una postura adecuada durante las actividades académicas. Todos estos componentes actúan de manera conjunta y se refuerzan entre sí, favoreciendo la disciplina, la autonomía y la constancia del estudiante en su proceso de aprendizaje (Salinas et al., 2022).

### **3.4. Factores que influyen en los hábitos de estudio**

#### **3.4.1. Factores personales**

Entre los factores personales que influyen en los hábitos de estudio, la autorregulación académica ocupa un lugar central. Zimmerman (2002) es uno de los investigadores más influyentes en el estudio de la *autorregulación académica*, y la define como la capacidad del estudiante para establecer metas, planificar, supervisar su propio rendimiento y evaluar los resultados obtenidos. Según el autor señala que los estudiantes que desarrollan estrategias metacognitivas como organizar su tiempo, controlar la atención y emplear técnicas de monitoreo logran construir hábitos de estudio más efectivos y sostenibles. Estas habilidades fortalecen la autonomía y permiten enfrentar con mayor éxito distintos contextos de aprendizaje.

En esta misma línea, Sáiz-Manzanares et al. (2022) destacan que en entornos de aprendizaje virtual donde el estudiante debe gestionar su propio ritmo y responsabilidades la capacidad de autorregularse resulta fundamental. Esto implica planificar lo que se va a estudiar, supervisar el propio avance y manejar el tiempo y la atención de manera efectiva. En ausencia de estas habilidades, alcanzar buenos resultados académicos se torna más complejo, ya que el aprendizaje a distancia exige mayores niveles de disciplina y responsabilidad personal.

#### **3.4.2. Factores familiares**

Los hábitos de estudio están profundamente influenciados por una serie de factores personales, familiares y escolares que moldean la manera en que los estudiantes aprenden. Ko y Rosenberg (2022) enfatizan que el apoyo familiar y la calidad de la interacción entre el docente y los estudiantes se convierten en factores que incrementan la motivación hacia el aprendizaje. Cuando los alumnos sienten apoyo en el hogar y un clima positivo en el aula, se sienten más seguros, comprometidos y dispuestos a mantener rutinas de estudio.

Asimismo, Hoover-Dempsey y Sandler (1997) sugieren que la participación familiar impacta directamente en la motivación, el compromiso y la percepción de eficacia del estudiante. Además, un entorno positivo en el hogar favorece la organización del estudiante y refuerzan sus hábitos de estudio.

#### **3.4.3. Factores escolares**

Grazia y Molinari (2021) afirman que el entorno escolar, la infraestructura y los métodos pedagógicos influyen en la formación de hábitos de aprendizaje. Al fomentar un

ambiente positivo, ofrecer expectativas claras y proporcionar apoyo académico, los estudiantes desarrollan mejores prácticas de organización y responsabilidad estudiantil.

Finalmente, Ko y Rosenberg (2022) resaltan la importancia de la tutoría escolar como un espacio que apoya, dirige y guía el proceso educativo. Este acompañamiento constante optimiza la estructura del aprendizaje.

### **3.5. Estrategias para mejorar el rendimiento**

Según Dagoc y Oco (2024) a través de su metaanálisis Visible Learning, examinó estudios para identificar las prácticas que generan un gran impacto en el aprendizaje de los alumnos. Sus hallazgos indicaron que la retroalimentación específica y oportuna, la explicación clara de los contenidos y la implicación activa del alumno en su propia educación, son algunos de los métodos más eficaces, también señala que, cuando reciben comentarios precisos sobre sus aciertos y falencias, comprenden mejor sus objetivos y avanzan con más seguridad. Esta guía ayuda a que el aprendizaje sea más profundo y duradero.

Asimismo, Hidalgo y Brochero (2023) brindan un conjunto de métodos pedagógicos respaldados, que han demostrado incidir positivamente en el rendimiento académico. Estos métodos son, metas claras, la comparación y clasificación de datos, resúmenes significativos y la utilización de gráficos que facilitan la comprensión. Marzano señala que estos métodos impulsan el desarrollo de habilidades cognitivas, importantes para analizar, sintetizar y aplicar lo aprendido en diferentes situaciones.

Por su parte, Soto y Rocha (2020) analizaron diferentes técnicas de estudio utilizadas por los alumnos. Concluyeron que, algunas técnicas como subrayar o releer no eran tan eficaces. Por el contrario, métodos como el estudio espaciado, la autoevaluación a través de pruebas prácticas y la creación activa del contenido, resultan muy beneficiosas para potenciar la memoria y el rendimiento académico. Estas estrategias, permiten detectar falencias a tiempo y contribuyen a que el conocimiento se mantenga de manera duradera, fortaleciendo las capacidades de los alumnos para enfrentar nuevos retos académicos.

#### **3.5.1. Estrategias para fomentar hábitos de estudio en primaria**

De acuerdo con el MINEDU (2023), Rivas y Román (2024), las tácticas efectivas para estimular hábitos de estudio en los alumnos de primaria incluyen:

- Establecer rutinas de estudio consistente.
- Influir sobre técnicas de lectura y organización de la información.
- Promover el aprendizaje grupal y la autoevaluación.

- Estimular la motivación mediante metas realizables y refuerzos positivos.
- Involucrar a los padres en la supervisión de las tareas escolares.

### **3.6. Teorías que sustentan el estudio**

- 1. La teoría del aprendizaje autorregulado (Zimmerman, 2002)** plantea que los estudiantes son agentes activos de su propio aprendizaje, capaces de planificar, supervisar y evaluar sus procesos cognitivos, motivacionales y conductuales. Según Zimmerman (2002), el aprendizaje eficaz implica el uso consciente de estrategias de estudio, el establecimiento de metas y la autorreflexión sobre los resultados obtenidos. En este sentido, el desarrollo de rutinas de estudio favorece la autonomía del estudiante, ya que promueve la autodisciplina, el control del tiempo y la autorregulación del esfuerzo académico.
- 2. Teoría del Aprendizaje Significativo (Ausubel, 1983).** Desde la perspectiva de Ausubel, el aprendizaje ocurre de manera significativa cuando la nueva información se relaciona de forma sustancial y no arbitraria con los conocimientos previos del estudiante. Esta teoría resalta la importancia de la organización de los contenidos y del uso de estrategias de estudio estructuradas, como esquemas, resúmenes y mapas conceptuales. En el contexto del presente estudio, las rutinas de estudio permiten al estudiante integrar progresivamente nuevos saberes con estructuras cognitivas existentes, favoreciendo una comprensión profunda y duradera del aprendizaje.
- 3. Teoría Conductista del Hábito (Skinner, 1953).** La teoría conductista del hábito sostiene que los comportamientos se adquieren y fortalecen mediante la repetición sistemática y el refuerzo positivo. Skinner (1953) explica que la formación de hábitos depende de la frecuencia de la conducta y de las consecuencias favorables que la acompañan. Aplicada al ámbito educativo, esta teoría sustenta la importancia de establecer rutinas de estudio constantes, en las que la repetición de conductas como el estudio diario, la organización del material y el cumplimiento de horarios contribuye a consolidar hábitos académicos estables y funcionales.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo de investigación**

El estudio se sitúa dentro del enfoque documental, ya que se basa en la búsqueda, selección, revisión y estudio de diversas fuentes. Lo cual comprende, textos especializados, tesis de grado y posgrados, reportes académicos, revistas educativas y documentos institucionales, que permiten construir una comprensión amplia y sólida del fenómeno analizado.

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), la indagación documental emplea métodos sistemáticos para identificar, categorizar y organizar datos provenientes de fuentes escritas, permitiendo profundizar en un problema sin la necesidad de alterar variables. Esta forma de estudio facilita un enfoque preciso, permitiendo analizar, comparar y resumirlo.

Del mismo modo Arias (2021) argumenta que la investigación documental se distingue por apoyarse en la revisión de fuentes ya existentes, siendo posible asimilar y explicar fenómenos utilizados. Este tipo de investigación es útil cuando se desea reunir, comparar y analizar diferentes puntos teóricos sobre un asunto.

### **4.2. Método de investigación**

En este estudio documental, se utilizó el método hermenéutico, debido a que permite interpretar y comprender de manera profunda la información proveniente de diversas fuentes bibliográficas relacionadas con el tema. Según Gadamer (2020), la hermenéutica posibilita analizar los textos considerando su contexto, significado y aportes teóricos, lo cual resulta pertinente para identificar cómo se explican los hábitos de estudio, qué factores influyen en su formación y qué enfoques se han desarrollado en la literatura educativa.

Paul Ricoeur describe la hermenéutica como un acto interpretativo que va más allá de distinguir el contenido de los textos. Para el autor, interpretar significa descubrir significados profundos que surgen cuando el lector participa en un diálogo crítico con el texto. Ricoeur señala que la comprensión se desarrolla en dos procesos: por un lado, la explicación, que se enfoca en analizar la estructura, el formato y los elementos lingüísticos del texto; y por otro, la comprensión, que busca inmiscuirse en el mundo real del texto, captar su propósito y relacionarlo con la experiencia del lector. Desde este enfoque, la hermenéutica se transforma en un acto reflexivo que no solo interpreta, sino que también transforma al individuo que interpreta (Sampieri et al., 2022).

### **4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación y confiabilidad**

Se empleó como técnica principal la revisión bibliográfica y documental, la cual permitió identificar, seleccionar, organizar y analizar información proveniente de libros, artículos científicos, tesis, documentos institucionales, normativas y publicaciones especializadas relacionadas con las variables de estudio.

La revisión documental se desarrolló de manera sistemática y rigurosa, considerando criterios de pertinencia temática, actualidad, confiabilidad y relevancia académica. Para ello, se priorizaron fuentes publicadas en bases de datos académicas reconocidas, así como literatura especializada con respaldo científico, garantizando la calidad y validez de la información analizada (Sampieri et al., 2022).

Como instrumento de recolección de datos se utilizó una ficha de análisis documental, diseñada para registrar de forma organizada los datos esenciales de cada fuente consultada, tales como autor, año de publicación, objetivo del estudio, fundamentos teóricos, aportes relevantes y conclusiones. Conforme a Polania et al. (2020) Este instrumento facilitó la comparación, síntesis e interpretación de la información, contribuyendo a una adecuada construcción del marco teórico y conceptual de la investigación.

En cuanto a la validación, esta se sustentó en la selección crítica de fuentes confiables, evaluadas a partir de su rigor metodológico, respaldo institucional, impacto académico y coherencia teórica. Asimismo, se realizó un proceso de contrastación entre diversas fuentes, lo que permitió fortalecer la consistencia de los hallazgos documentales.

Respecto a la confiabilidad, se garantizó mediante la aplicación de un procedimiento sistemático y replicable en la búsqueda, selección y análisis de la información, así como mediante el uso de criterios uniformes para el registro de los datos en las fichas documentales. Este proceso aseguró la objetividad, estabilidad y coherencia de los resultados obtenidos, propios de una investigación de carácter documental.

## 5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

El análisis y la comprensión de los resultados se desarrolló a partir de la revisión exhaustiva de las fuentes documentales elegidas.

En lo que respecta al primer objetivo específico, el análisis realizado permitió descubrir que los hábitos de estudio son definidos por algunos especialistas como un conjunto de conductas adquiridas, de una manera sistemática y orientadas a fortalecer el proceso de aprendizaje. Las teorías analizadas coinciden que estos hábitos están relacionados con procesos fundamentales de la psicología cognitiva, el aprendizaje autorregulado y los principios del condicionamiento conductual, lo que evidencia su carácter multidimensional.

Del mismo modo, los últimos estudios subrayan que la construcción de hábitos de estudio es un proceso gradual que requiere planificación, organización del tiempo, autodisciplina y el uso adecuado de técnicas de aprendizaje.

El estudio minucioso relacionado con el segundo objetivo permitió identificar los factores determinantes en la formación de los hábitos de estudio. En primer lugar, tenemos los aspectos personales, donde se destacan la motivación, la autorregulación, la autoestima, la capacidad de atención y la disposición para aprender, estos elementos repercuten directamente en cómo los estudiantes organizan y mantienen sus rutinas de aprendizaje. En segundo lugar, la familia juega un papel decisivo, con el apoyo permanente, la creación de horarios y rutinas, brindar un espacio adecuado para estudiar y el académico de los padres, favorecen un ambiente óptimo para el aprendizaje. Finalmente, los factores escolares, como las estrategias empleadas por el docente, la sobrecarga académica, el ambiente escolar, la utilización de herramientas didácticas y la retroalimentación progresiva, contribuyen a solidificar o dificultar la formación de hábitos de aprendizaje consistente.

La comparación de investigaciones tanto nacionales e internacionales, reveló que los factores personales y familiares tienen una influencia significativa en el desarrollo de hábitos de estudio en los alumnos de educación primaria. En este sentido, la mayoría de investigaciones concuerdan en que la motivación interna, el respaldo familiar y el acompañamiento docente constituyen elementos beneficiosos para crear rutinas de estudio infalibles. Del mismo modo, la literatura resalta que la falta de observación en el hogar, ambientes escolares desorganizados o la insuficiencia de técnicas de estudio adecuadas pueden dificultar el establecimiento de hábitos sólidos.

Al examinar diversas fuentes aplicadas en este tercer objetivo se reconoce que, para mejorar la productividad académica en estudiantes de 6.º grado, es necesario instaurar tácticas pedagógicas que refuercen los procesos cognitivos, los elementos

motivacionales y socioemocionales. Múltiples estudios acentúan la relevancia de las técnicas de aprendizaje activo, como el trabajo en grupo, la solución de problemas y la utilización organizadores visuales, que permiten a los estudiantes crear significados más profundos y desarrollar habilidades de pensamiento crítico. Además, se evidencia que la retroalimentación formativa, constante y orientada al proceso, mejora significativamente el desempeño, ya que ayuda a los alumnos a reconocer sus avances y falencias, modificando así sus estrategias de estudio.

Asimismo, la información revisada enfatiza el rol de la motivación en el ámbito académico, tanto intrínseca como la que llega del exterior, señalando que los estudiantes de esta etapa alcanzan resultados favorables cuando perciben apoyo emocional, reconocimiento de sus objetivos y un clima positivo en las aulas. Otro hallazgo importante es la eficacia de las técnicas metacognitivas, que refuerzan a los estudiantes para planificar, supervisar y evaluar su propio aprendizaje, fortaleciendo su autonomía académica. Finalmente, las investigaciones coinciden en que la dedicación del docente y la variación de sus métodos como el uso de TIC, actividades lúdicas y la adaptación a diversos estilos de aprendizaje constituyen elementos clave para potenciar el rendimiento académico en este nivel educativo.

## 6. CONCLUSIONES

A partir del análisis realizado de diversas fuentes bibliográficas y documentos especializados, se concluye que los hábitos de estudio de los estudiantes de sexto grado de primaria, en el año 2025, constituyen un factor determinante en su organización del aprendizaje y en su rendimiento académico. La revisión teórica nos muestra que la aplicación sistemática de estrategias adecuadas, como la planificación del tiempo, el uso de técnicas de estudio activas y la autorregulación del aprendizaje, junto con rutinas de estudio constantes, favorece una mayor comprensión de los contenidos y un desempeño escolar más eficiente. Asimismo, se identifica qué factores personales, familiares y escolares influyen de manera significativa en la consolidación de dichos hábitos, resaltando la importancia del acompañamiento docente y familiar, así como de un entorno de estudio adecuado. En conclusión, estos hallazgos permiten comprender la necesidad de fortalecer los hábitos de estudio desde el nivel primario, como base para mejorar el rendimiento académico y promover aprendizajes significativos en los estudiantes.

El análisis de la literatura permitió comprender que los hábitos de estudio en la educación primaria no se desarrollan de manera espontánea, sino que se constituyen progresivamente a lo largo del tiempo. Estos procesos incluyen rutinas, estrategias y actitudes que orientan a los estudiantes a organizar su aprendizaje y a desarrollar mayor autonomía académica. Las distintas perspectivas teorías revisadas coinciden en señalar que los hábitos adecuados influyen directamente en el rendimiento escolar y en la capacidad de los niños para asumir responsabilidades académicas.

Asimismo, se identificó que la formación de hábitos de estudio en estudiantes de sexto está influenciada por diversos factores personales, familiares y escolares. Entre los factores personales, la motivación, la autorregulación y la autoestima se reconocen como elementos fundamentales para las prácticas de estudio constantes. En el ámbito familiar, el acompañamiento de los padres, la existencia de horarios establecidos y la disponibilidad de un ambiente adecuado para el estudio contribuyen a la consolidación de estos hábitos. Por su parte, el contexto escolar también cumple un rol determinante, ya que la metodología empleada por el docente, la orientación clara de las tareas y un clima institucional favorable influyen en la forma en que los estudiantes afrontan sus responsabilidades académicas.

Finalmente, la revisión documental permitió identificar estrategias que resultan eficaces para fortalecer estos hábitos y mejorar el rendimiento académico, entre ellas

destacan la adecuada planificación del tiempo, el uso de técnicas de estudio como resúmenes, organizadores gráficos, lectura comprensiva, así como la coordinación permanente entre la escuela y la familia. La aplicación sistemática de estas estrategias, contribuyen a que los estudiantes desarrollen una mayor autonomía en su aprendizaje y alcancen mejores resultados académicos.

## 7. REFERENCIAS

- Alfaro, G. (2021). *Hábitos de estudio y rendimiento escolar del área de Comunicación en estudiantes del primer grado de educación primaria en la Institución Educativa N°60338 "Santa Teresa", Yaraví, Loreto* [Tesis de licenciatura/pregrado]. Universidad Alas Peruanas. Repositorio UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/10894>
- Aljaffer, M. A., Almadani, A. H., AlDughaiter, A. S., Basfar, A. A., AlGhadir, S. M., AlGhamdi, Y. A., Abdulghani, H. M. (2024). The impact of study habits and personal factors on the academic achievement performances of medical students. *BMC Medical Education*, 24, Article 888. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05889-y>
- Arias, F. G. (2021). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.ª ed.). Episteme.
- Bentil, J. (2020). *Study habits and academic performance among public junior high school students in the Ekumfi District* [Tesis de maestría]. Open Access Publishing Group. <https://oapub.org/soc/index.php/EJSSS/article/view/1505>
- Beltrán, J. A. (1993). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Síntesis. <https://camtamaulipas.edu.mx/libreria/files/original/43e32c23b5fd0f5c0839ec0b901f6985.pdf>.
- Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (4.ª ed.). Pearson Educación. <https://www.uteg.edu.ec/biblioteca-libros/wp-content/uploads/2021/06/Metodologia-de-la-Investigacion-Bernal-C.-2010.pdf>
- Bereday, G. Z. F. (1964). *Comparative method in education*. Holt, Rinehart and Winston. <https://catalogue.nla.gov.au/Record/514738>
- Dagoc, R. P., & Oco, R. M. (2024). *Pupils' study habits and academic performance*. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 7(3), 1185–1192. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i03-58>
- De la Hoz Pinto, D. G. (2021). *Hábitos de estudio como herramienta para el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes de grado 6 de la Institución Educativa Distrital La Unión* [Tesis de licenciatura]. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/items/40fdaf15-801d-499f-9ed1-36a95edfb8b1>

- Estrada Araoz, E. G. (2020). *Study habits and academic stress in students of a public educational institution in Puerto Maldonado*. **Socialium**, 4(2), 1–12. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>
- Gallego, Ó. M. (2020). *Características de los hábitos de estudio, la ansiedad y la depresión en estudiantes de Psicología*. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 3(2), 51-58. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.3205>
- Gadamer, H.-G. (1977). *Verdad y método: Fundamentos de una hermenéutica filosófica*. Editorial Sígueme. <https://buscador.unsam.edu.ar/Record/30419>
- Garima. (2020). *Study habits and their predictors: An overview of previous studies*. *Elementary Education Online*, 19(3), 5327–5336. <https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/7484>
- Grazia, V., & Molinari, L. M. (2021). *Students' school climate perceptions: do engagement and burnout matter? Learning Environments Research*, 24. <https://doi.org/10.1007/s10984-021-09384-9>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (7.ª ed.). McGraw-Hill.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social cognitive theory*. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Ko, M. Y., Rosenberg, S. M. (2022). *Perceptions of school climate shape adolescent health behavior*. *Journal of School Health*, 93(6), 475–484. <https://doi.org/10.1111/josh.13274>
- Hidalgo Colón, RE, & Brochero Sarabia, AE (2023). *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de educación superior*. *Actas Iberoamericanas En Ciencias Sociales*, 1 (1), 16-30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14027321>
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (1997). *Why do parents become involved in their children's education? Review of Educational Research*, 67(1), 3–42. <https://doi.org/10.3102/00346543067001003>
- Jara, C. J., & Cervera, K. G. (2022). *Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje en estudiantes de quinto de primaria de la institución educativa estatal de Piura* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/55353>

- Labrador, R. K. M., Lumaad, M. I. A., Amihan, S. M., Balaba, K. S., Diagos, S. B. N., Fernandez, N. M., Gildore, K. T., Gumban, A. B., Pelandas, A. M. G., Sana, C. J. A., & Selegencia, P. J. T. (2024). *The influence of study habits and attitudes to the academic performance of junior high school students: A correlational study. International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, volumen 8(número 4). <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.804233>
- Liu, R., & Chiang, Y.-L. (2019). *Who is more motivated to learn? The roles of family background and teacher-student interaction in motivating student learning. The Journal of Chinese Sociology*, 6, Article 6. <https://doi.org/10.1186/s40711-019-0095-z>
- Martel, Y. D., & Paiva, D. I. (2021). *Hábitos de estudio en estudiantes de una institución educativa de la provincia de Chupaca en contexto de pandemia* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Universidad Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12415>
- Magaña, J. B., Yam, E. G., & Cárdenas, J. E. (2023). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería. Revista Electrónica de Investigación Educativa de Chihuahua (RECIE)*, 10(2), 1–12. [https://www.researchgate.net/publication/377082150 Habitos de estudio y rendimiento academico en estudiantes de ingenieria](https://www.researchgate.net/publication/377082150_Habitos_de_estudio_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_de_ingenieria)
- Ministerio de Educación (MINEDU). (2023, 26 de septiembre). *Nuevos hábitos de estudio* (compendio / publicación en línea). Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/5192627-nuevos-habitos-de-estudio>
- Okesina, F. A. (2022). *Causes of poor study habits of students as expressed by primary school teachers in Nigeria. Mimbar Sekolah Dasar*, 9(2). <https://ejournal.upi.edu/index.php/mimbar/article/view/15224>
- Pashler, H., Bain, P., Bottge, B., Graesser, A., Koedinger, K., McDaniel, M., & Metcalfe, J. (2008). *Organizing instruction and study to improve student learning (NCER 2007–2008–2004)*. Washington, DC: National Center for Education Research, Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education. <https://ies.ed.gov/ncee/wwc/Docs/PracticeGuide/20072004.pdf>

- Peña, F. L., González, R., & Corchado, P. (2023). *Los hábitos de estudios en educación media superior antes y después del Covid-19*. *Diálogos sobre Educación*, 14(27). Universidad de Guadalajara. <https://dialogossobreeducacion.cucsh.udg.mx/index.php/DSE/article/view/1474>
- Polanía Reyes, C., Cardona Olaya, F., Castañeda Gamboa, G., Vargas, I., Calvache Salazar, O., & Abanto Vélez, W. (2020). *Metodología de investigación cuantitativa & cualitativa*. Institución Universitaria Antonio José Camacho. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/596>
- Quispe Ramos, S. (2024). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada en Ayacucho* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada San Cristóbal de Huamanga. <https://revistas.unh.edu.pe/index.php/llimpi/article/view/391/979>
- Rodríguez, A. R. (2015). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa del distrito de San Martín de Porres, Lima [Tesis de licenciatura]. Universidad Alas Peruanas. Disponible en Scribd. <https://es.scribd.com/document/610979917/Tesis-Relacion-Entre-Habitos-de-Estudio-Y-Rendimiento-Academico>
- Ramos, E. S. (2021). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Picaihua", del Cantón Ambato* [Tesis de licenciatura]. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/a624d8c2-7677-44a9-8376-83d527c9500d>
- Ricoeur, P. (1976). *Interpretation theory: Discourse and the surplus of meaning*. Texas Christian University Press. [https://www.univ-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PHI/003/Bilddateien/Ricoeur\\_Interpretation\\_Theory.pdf](https://www.univ-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PHI/003/Bilddateien/Ricoeur_Interpretation_Theory.pdf)
- Rivas-Proaño, G. D., & Roman-Cao, E. (2024). La práctica de los hábitos de estudio y la motivación de los estudiantes de Educación Básica de la escuela Carchi Imbabura. *MQRInvestigar*, 8(1), 3369–3388. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3369-3388>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2022). *Metodología de la investigación* (7.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

- Safi, A. (2025). *The impact of study habits on academic performance: A meta-analysis*. *International Journal of Current Science Research and Review*, 8(7), 43–52. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V8-i7-43>
- Sáiz-Manzanares, M. C., Almeida, L. S., Martín-Antón, L. J., Carbonero, M. A., & Valdivieso-Burón, J. A. (2022). *Teacher training effectiveness in self-regulation in virtual environments*. *Frontiers in Psychology*, 13, 776806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.776806>
- Simón-Grábalos, D., Fonseca, D., Aláez, M., Romero-Yesa, S. y Fresneda-Portillo, C. (2025). Revisión sistemática de la literatura sobre intervenciones para mejorar la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Ciencias de la Educación*, 15 (3), 372. <https://doi.org/10.3390/educsci15030372>
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Trujillo, M. (2023). *Hábitos de estudio en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Virgen del Rosario, Ilo* [Tesis de licenciatura]. Universidad José Carlos Mariátegui. Repositorio Institucional UJCM. <https://hdl.handle.net/20.500.12819/2798>
- Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). *The teaching of learning strategies*. In M. C. Wittrock (Ed.), *Handbook of Research on Teaching* (3rd ed). Revisión disponible en ERIC: <https://eric.ed.gov/?id=ED237180>
- Zamalloa, M. A. (2024). *Hábitos de estudio y logros de aprendizaje en los estudiantes de cuarto ciclo de educación primaria de la institución educativa privada La Católica del Pacífico* [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/9495>
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)