

Hábitos de estudio y motivación en entornos virtuales de aprendizaje en los estudiantes en Educación Media Superior

Habits and motivation in virtual learning environments among
students in Upper Secondary Education

Ariadna Bernal Córdova

ariadnabc@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-0956-800>

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y
de Servicios No. 164 "José María Luis Mora"
Cuitláhuac – México

Beatriz de los Santos Sandoval

beatriz.delosantos.cb47@dgeti.sems.gob.mx

<https://orcid.org/0009-0005-1051-0965>

Centro de Bachillerato Tecnológicos
Industrial y de Servicios No. 47 "José Joaquín
Antonio Florencio de Herrera y Ricardos"
Córdoba – México

Yamilet Salomon Ruiz

yami2711@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6033-774X>

Centro de Bachillerato Tecnológicos
Industrial y de Servicios No. 66 "Agustín
Iturbide"
Córdoba – México

Martha Erika Ortiz Torres

Merikor7371@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6033-774X>

Centro de Bachillerato Tecnológicos
Industrial y de Servicios No. 184 "Agustín
Cortés Huitzilac"
Izúcar de Matamoros – México

Eva García Montes

Evagarciamontes677@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-6710-8222>

Centro de Bachillerato Tecnológicos
Industrial y de Servicios No. 101 "Guadalupe
Victoria"
Motzorongo – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6134>

Artículo recibido: 18 de febrero de 2026.

Aceptado para publicación: 02 de julio de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6134>

Hábitos de estudio y motivación en entornos virtuales de aprendizaje en los estudiantes en Educación Media Superior

Habits and motivation in virtual learning environments among students in Upper Secondary Education

Ariadna Bernal Córdova

ariadnabc@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-0956-800>

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 164 "José María Luis Mora"
Cuitláhuac – México

Beatriz de los Santos Sandoval

beatriz.delosantos.cb47@dgeti.sems.gob.mx

<https://orcid.org/0009-0005-1051-0965>

Centro de Bachillerato Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 47 "José Joaquín Antonio Florencio de Herrera y Ricardos"
Córdoba – México

Yamilet Salomon Ruiz

yami2711@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6033-774X>

Centro de Bachillerato Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 66 "Agustín Iturbide"
Córdoba – México

Martha Erika Ortiz Torres

Merikor7371@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6033-774X>

Centro de Bachillerato Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 184 "Agustín Cortés Huitzilac"
Izúcar de Matamoros – México

Eva García Montes

Evagarciamontes677@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-6710-8222>

Centro de Bachillerato Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 101 "Guadalupe Victoria"
Motzorongo – México

Artículo recibido: 18 de febrero de 2026. Aceptado para publicación: 02 de julio de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Esta investigación analizó la influencia de los hábitos de estudio y la motivación en el aprendizaje de estudiantes de educación media superior que participaron en entornos virtuales de aprendizaje en el Centro de Estudios Tecnológicos industrial y de Servicios No. 164, Cuitláhuac, Veracruz. Mediante un enfoque mixto con predominio descriptivo, los resultados del cuestionario HEMA a 150 estudiantes, identifica limitaciones en factores ambientales, ya que menos de la mitad cuenta con un espacio permanente para estudiar. Asimismo, se observaron deficiencias en hábitos relacionados con la salud física y emocional, especialmente en la práctica del ejercicio, el descanso adecuado y el reconocimiento del impacto de las emociones en el rendimiento académico, los métodos de estudio, presenta dificultades para organizar, sintetizar y analizar información, así como debilidades en la planeación del tiempo y estrategias de búsqueda de la información. No obstante, los alumnos muestran una relación positiva en niveles entre estudios e intereses personales, elementos que

constituyen una base importante para fortalecer su rendimiento académico.

Palabras clave: hábitos de estudio, motivación académica, entornos virtuales de aprendizaje, educación media superior, autorregulación

Abstract

This research analyzed the influence of study habits and motivation on the learning of high school students participating in virtual learning environments at the Center for Technological, Industrial, and Service Studies No. 164, Cuitláhuac, Veracruz. Using a qualitative approach with a phenomenological design, the results of the HEMA questionnaire administered to 150 students identified limitations in environmental factors, as less than half have a permanent study space. Deficiencies were also observed in habits related to physical and emotional health, particularly in exercise, adequate rest, and recognizing the impact of emotions on academic performance. Regarding study methods, students showed difficulties in organizing, synthesizing, and analyzing information, as well as weaknesses in time management and information search strategies. Nevertheless, the students demonstrated a positive correlation between their studies and personal interests, elements that constitute an important foundation for strengthening their academic performance.

Keywords: study habits, academic motivation, virtual learning environments, upper secondary education, self-regulation

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Bernal Córdova, A., de los Santos Sandoval, B., Salomon Ruiz, Y., Ortiz Torres, M. E., & García Montes, E. (2026). Hábitos de estudio y motivación en entornos virtuales de aprendizaje en los estudiantes en Educación Media Superior. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (3), 2622 – 2638. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6134>

INTRODUCCIÓN

Contexto y Justificación

La transformación digital de la educación ha modificado significativamente las formas de enseñar y aprender en los distintos niveles educativos. Al participar, los Entornos Virtuales de Aprendizaje (EVA) se consolidaron como una alternativa indispensable para garantizar la continuidad académica durante y después de la pandemia por COVID-19, generando nuevas exigencias para estudiantes y docentes en términos de autonomía, autorregulación y competencias digitales. En la educación media superior, estos escenarios demandan que los estudiantes desarrollen hábitos de estudios sólidos y mantengan niveles adecuados de motivación para afrontar con éxito los desafíos del aprendizaje virtual (Abad, 2023).

Los hábitos de estudio pueden entenderse como prácticas que los estudiantes incorporan de manera progresiva en su vida académica para gestionar su aprendizaje. Estas acciones incluyen la planificación de actividades, la organización de materiales y uso de estrategias que favorezcan la comprensión de los contenidos. Cuando dichas prácticas se realizan de forma constante, contribuyen al desarrollo de la autonomía y a mejores resultados académicos (Mondragón, 2017). De manera complementaria, la evidencia científica coincide en que la motivación desempeña un papel fundamentalmente en la permanencia y participación activa de los estudiantes. Aquellos que tienen significado en las actividades escolares suelen mostrar mayor disposición para afrontar retos académicos y mantener el esfuerzo necesario para alcanzar sus objetivos educativos, especialmente en contextos virtuales donde la interacción presencial es limitada y la responsabilidad del aprendizaje recae en mayor medida sobre el estudiante (Velázquez & Flores, 2023).

En México, la implementación acelerada de modalidades virtuales evidenció desigualdades y dificultades asociadas con la organización del tiempo, la concentración, el manejo emocional y la aplicación de estrategias de aprendizaje autónomo. Estas problemáticas adquieren especial relevancia en instituciones de educación tecnológica, donde la formación práctica requiere procesos de adaptación para mantener la calidad educativa en ambientes digitales. En este sentido, comprender la relación entre hábitos de estudio y motivación resulta fundamental para diseñar estrategias que fortalezcan el aprendizaje y reduzcan los riesgos de rezago académico y deserción escolar.

METODOLOGÍA

Enfoque de Investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con alcance descriptivo e interpretativo. Este enfoque permitió comprender las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes atribuyen a los hábitos de estudio y la motivación dentro de los entornos virtuales de aprendizaje. Según Hernández-Sampieri Y Mendoza (2020), los estudios cualitativos buscan comprender fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes en su contexto natural.

Diseño del Estudio

Se empleó un diseño fenomenológico, debido a que el interés principal consistió en analizar las experiencias vividas por estudiantes de educación media superior respecto a sus procesos de aprendizaje en ambientes virtuales. Este diseño permitió explorar de manera profunda las percepciones relacionadas con la organización del tiempo, las estrategias de estudio, la motivación y el rendimiento académico.

Participantes

La población estuvo conformada por 150 estudiantes de segundo semestre pertenecientes a las especialidades de Mecánica Industrial, Soporte y Mantenimiento de Equipo de Cómputo y Producción Industrial de Alimentos del Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No- 164 (CETIS 164), ubicado en Cuitláhuac, Veracruz. La muestra incluyó estudiantes de ambos géneros, con edades entre 15 y 16 años.

Tabla 1

Distribución de participantes por especialidad

Especialidad	Estudiantes
Mecánica Industrial	50
Soporte y Mantenimiento de Equipo de Cómputo	50
Producción Industrial de Alimentos	50
Total	150

Fuente: elaboración propia.

La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico, considerando a estudiantes que cursan sus estudios en entornos virtuales durante el periodo de investigación y que aceptaron participar voluntariamente.

Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizó el Cuestionario de Hábitos de Estudios y Motivación para el aprendizaje (HEMA), instrumento estructurado que evalúa dimensiones relacionadas con factores ambientales, bienestar físico y emocional, métodos de estudio, organización de tiempo, autorregulación, búsqueda de información y motivación académica.

El instrumento permitió identificar fortalezas y áreas de oportunidad en las prácticas académicas de los estudiantes. Además, se complementa con el análisis documental de reportes institucionales de desempeño académico obtenidos del Sistema Integral de Servicios Escolares de Educación Media Superior (SISEEMS).

Procedimiento

La investigación se desarrolló en cuatro etapas:

- Solicitud de autorización institucional para la aplicación de instrumentos.
- Aplicación del cuestionario HEMA a los estudiantes participantes.
- Recopilación y organización de la información académica provenientes del SISEEMS.
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

La aplicación de los instrumentos se realizó de manera virtual, garantizando la participación voluntaria y el anonimato de los estudios.

Análisis de Datos

La información obtenida fue sometida a un análisis de contenido temático. Inicialmente se realizó una organización de los datos por dimensiones del instrumento HEMA. Posteriormente se identificaron

patrones, categorías y relaciones entre los hábitos de estudio, la motivación y el rendimiento académico.

Las categorías emergentes fueron:

- Factores ambientales del estudio.
- Bienestar físico y emocional.
- Estrategias cognitivas de aprendizaje.
- Organización y gestión del tiempo.
- Autorregulación académica.
- Competencias para la búsqueda de información.
- Motivación para el aprendizaje.

Consideraciones Éticas

La investigación respetó los principios éticos establecidos para estudios educativos. Todos los participantes fueron informados sobre los objetivos de la investigación y otorgaron su consentimiento voluntario. Se garantiza la confidencialidad de la información mediante la anonimización de los datos y su uso exclusivo para fines académicos y científicos (BERA, 2018).

DESARROLLO

La literatura científica reciente reconoce que los hábitos de estudios son determinantes para el éxito académico debido a su influencia en la planificación, la organización y la autorregulación del aprendizaje (Cedeño-Meza et al., 2020). Diversos estudios han demostrado que los estudiantes que desarrollan rutinas sistemáticas de estudio presentan mejores niveles de rendimiento, concentración y permanencia escolar que aquellos que carecen de ellas (Pallo-Pilalumbo et al, 2023).

Desde una perspectiva conceptual, los hábitos son entendidos como conductas adquiridas mediante la repetición constante de acciones al aprendizaje, las cuales se convierten progresivamente en prácticas automáticas (Mondragón, 2017). Asimismo, Velázquez y Flores (2023) señalan que estos hábitos implican disciplina, esfuerzo y motivación, elementos que permiten al estudiante gestionar eficazmente sus actividades académicas y afrontar con éxito las demandas educativas.

En el ámbito de la educación virtual, Abad (2023) encontró que los estudiantes que mantienen horarios regulares de estudio presentan menores niveles de procrastinación y mayores índices de cumplimiento académico. Por su parte, Pallo- Pilalumbo et al. (2023) destacan que la creación de ambientes adecuados para el estudio y la implementación de estrategias de concentración favorecen significativamente la comprensión y retención de contenidos.

Respecto a la motivación, la evidencia indica que los estudiantes que perciben utilidad y significado en los contenidos académicos muestran mayores niveles de compromiso, persistencia y resiliencia ante las dificultades (Abad, 2023). Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que muchos estudiantes de educación media superior enfrentan dificultades para mantener una motivación constante en entornos virtuales debido al aislamiento, las distracciones y la limitada interacción social (Velázquez & Flores, 2023).

A pesar de los avances en la investigación sobre hábitos de estudios y motivación, gran parte de los estudios se han desarrollado en educación superior, existiendo una necesidad de profundizar en el análisis de estas variables en estudiantes de educación media superior, particularmente en instituciones tecnológicas mexicanas que operan bajo modalidades virtuales o híbridas.

Problema de Investigación

En el Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 164 (CETIS 164), ubicado en Cuitláhuac, Veracruz, los resultados obtenidos mediante el cuestionario de Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje (HEMA) evidenciaron debilidades importantes en aspectos relacionados con la planificación del tiempo, las estrategias de estudio, la organización de la información y la autorregulación académica. Los hallazgos muestran que únicamente el 30% de los estudiantes mantiene horarios habituales de estudio, el 20% realiza síntesis de contenidos y apenas el 16.6% utiliza técnicas sistemáticas de búsqueda y organización bibliográfica.

Asimismo, se identificaron limitaciones en el bienestar físico y emocional de los estudiantes, observándose que sólo el 24% realiza actividad física regularmente y el 31% duerme ocho horas diarias. Aunque el 70% manifiesta confianza en su capacidad para aprender y el 60% considera que sus estudios están relacionados con sus intereses personales, persisten dificultades para transformar las experiencias académicas negativas en oportunidades de mejora.

Paralelamente, los registros institucionales del Sistema Integral de Servicios Escolares de Educación Media Superior (SISEEMS) muestran índices significativos de reprobación en algunas especialidades técnicas, particularmente en Soporte y mantenimiento de Equipo de Cómputo y Mecánica Industrial, situación que sugiera una posible relación entre los hábitos de estudio, la motivación y el rendimiento académico.

Ante este escenario surge la necesidad de comprender, desde una perspectiva cualitativa, cómo los estudiantes experimentan y perciben la influencia de sus hábitos de estudios y motivación en los procesos de aprendizaje desarrollados dentro de los entornos virtuales.

Objetivos y Preguntas de Investigación

El objetivo general de esta investigación es analizar la influencia de esta investigación es analizar la influencia de los hábitos de estudio y la motivación en las experiencias y percepciones de aprendizaje de estudiantes de educación media superior en entornos virtuales de aprendizaje.

Para alcanzar dicho propósito, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

- ¿Cómo influyen los hábitos de estudio y la motivación en las experiencias y percepciones de aprendizaje de los estudiantes de educación media superior en entornos virtuales?

La respuesta a esta interrogante permitirá generar conocimiento contextualizado sobre los factores que limitan el aprendizaje en ambiente digitales, aportando evidencia para el diseño de estrategias educativas orientadas al fortalecimiento de la autorregulación, la motivación y el rendimiento académico en la educación media superior.

Teorías y Modelos

La presente investigación se fundamenta en la Teoría del aprendizaje Autorregulado propuesta por Zimmerman (2002). La cual sostiene que los estudiantes son agentes activos de su propio aprendizaje mediante procesos de planificación, monitoreo y evaluación de sus actividades académicas. Esta teoría resulta especialmente pertinente en los Entornos Virtuales de sus actividades académicas, donde la autonomía, la organización del tiempo y la capacidad de autogestión constituyen factores determinantes para el éxito académico.

Complementariamente, se retoma la Teoría de la Autodeterminación desarrollada por Deci y Ryan (2000), la cual explica que la motivación humana depende de la satisfacción de tres necesidades

psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación social, Desde esta perspectiva, la motivación académica se fortalece cuando los estudiantes perciben que poseen control sobre su aprendizaje, se sienten capaces de alcanzar sus metas y mantienen vínculos significativos con sus docentes y compañeros.

Asimismo, el estudio se apoya en el Modelo de Entornos Virtuales de Aprendizaje, el cual reconoce que el aprendizaje mediado por tecnologías digitales requiere el desarrollo de competencias relacionadas con la gestión del tiempo, el uso estratégico, la comunicación recursos digitales, la comunicación virtual y la autorregulación del aprendizaje (Abad, 2023). Estos elementos adquieren particular relevancia en la educación media superior, donde los estudiantes enfrentan procesos de adaptación a modalidades educativas híbridas y virtuales.

Conceptos Clave

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son conductas sistemáticas y repetitivas que facilitan la adquisición, organización y comprensión de conocimiento. De acuerdo con Mondragón (2017), constituyen patrones de comportamiento aprendidos que permiten al estudiante desarrollar estrategias efectivas para gestionar sus actividades académicas. En los entornos virtuales, estos hábitos incluyen la planificación del tiempo, la organización de espacios adecuados para el estudio, la utilización de técnicas de síntesis y la búsqueda eficiente de información académica.

Motivación académica

La motivación académica se refiere al conjunto de procesos internos y externos que impulsan, orientan y mantienen el comportamiento del estudiante hacia el logro de objetivos educativos (Deci & Ryan, 2000). Diversas investigaciones demuestran que la motivación influye significativamente en la persistencia, el esfuerzo y el rendimiento académico, especialmente en contextos donde el aprendizaje depende en gran medida de la autonomía del estudiante (Velázquez & Flores, 2023).

Entornos Virtuales de Aprendizaje

Los entornos virtuales de aprendizaje han evolucionado hasta convertirse en escenarios educativos donde la interacción con contenidos, docentes y compañeros ocurre principalmente mediante recursos tecnológicos. Más que simples plataformas digitales, representan espacios que favorecen experiencias flexibles de aprendizaje y requieren una participación más activa por parte del estudiante. Estos entornos permiten la interacción entre estudiantes, docentes y contenidos educativos, favoreciendo experiencias aprendizaje flexible y personalizada (Abad, 2023). Sin embargo, también exigen mayores niveles de disciplina, responsabilidad y autorregulación para garantizar resultados académicos satisfactorios.

Rendimiento académico

El rendimiento académico representa el nivel de logro alcanzado por los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos institucionalmente. Diversos estudios han identificado que los hábitos de estudio y la motivación constituyen variables predictoras del desempeño académico, tanto en modalidades presenciales como virtuales (Pallo-Palalumbo et al., 2023).

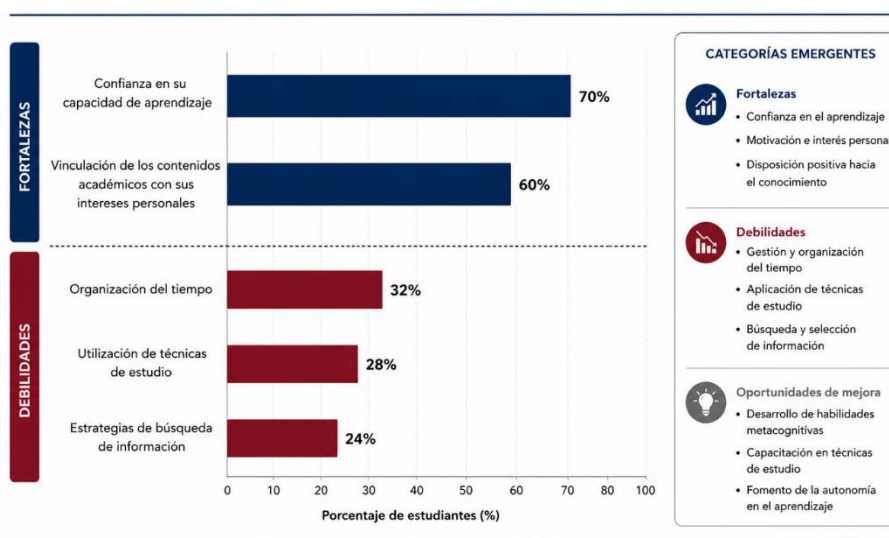
RESULTADOS

Presentación de los datos

Los resultados muestran que los estudiantes presentan fortalezas relacionadas con la confianza en su capacidad de aprendizaje (70%) y la vinculación de los contenidos académicos con sus intereses personales (60%). Sin embargo, se identificaron debilidades importantes en la organización del tiempo, la utilización de técnicas de estudio y las estrategias de búsqueda de información.

Gráfico 1

Fortalezas y debilidades en las estrategias de aprendizaje de los estudiantes



Nota: los porcentajes indican la proporción de estudiantes que reportaron cada aspecto como fortaleza o debilidad.

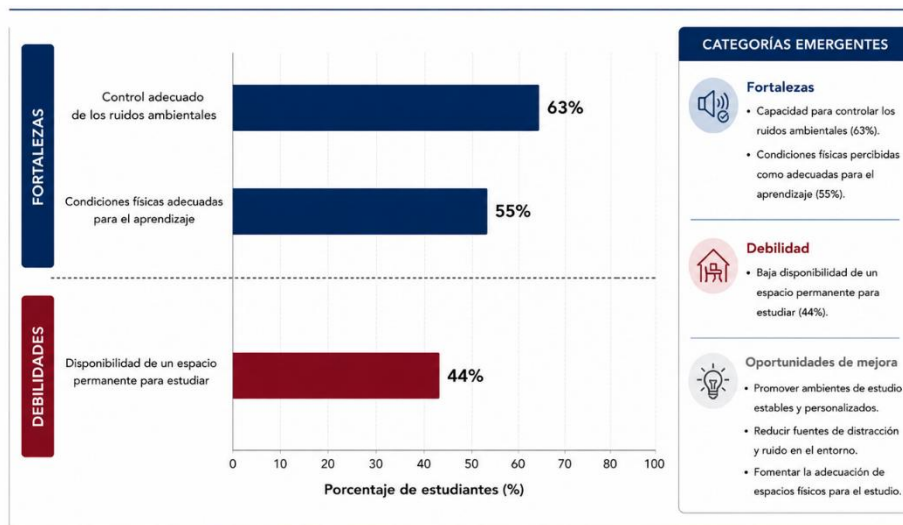
Fuente: elaboración propia.

Factores ambientales para estudio

Los resultados indican que únicamente el 44% de los estudiantes dispone de un espacio permanente para estudiar, mientras que el 63% considera que pueda controlar adecuadamente los ruidos ambientales y el 55% reporta condiciones físicas adecuadas para el aprendizaje.

Gráfico 2

Factores ambientales para el estudio: fortalezas y debilidades percibidas por los estudiantes



Nota: los porcentajes representa la proporción de estudiantes que perciben favorablemente cada factor ambiental para el estudio.

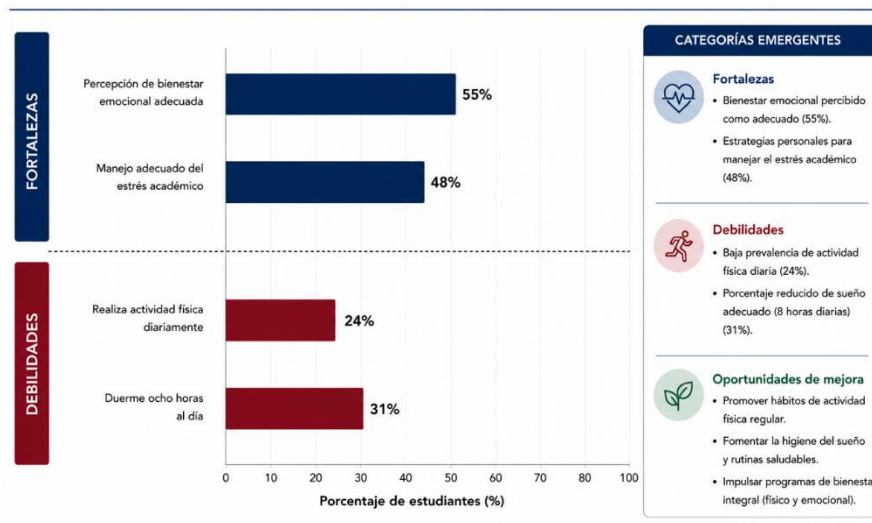
Fuente: elaboración propia.

Salud física y emocional

Solo el 24% de los estudiantes realiza actividad física diariamente y el 31% duerme ocho horas al día, evidenciando áreas de oportunidad relacionadas con el bienestar integral.

Gráfico 3

Salud física y emocional de los estudiantes: fortalezas y debilidades percibidas



Nota: los porcentajes representan la proporción de estudiantes que reportaron cada factor como presente o adecuado.

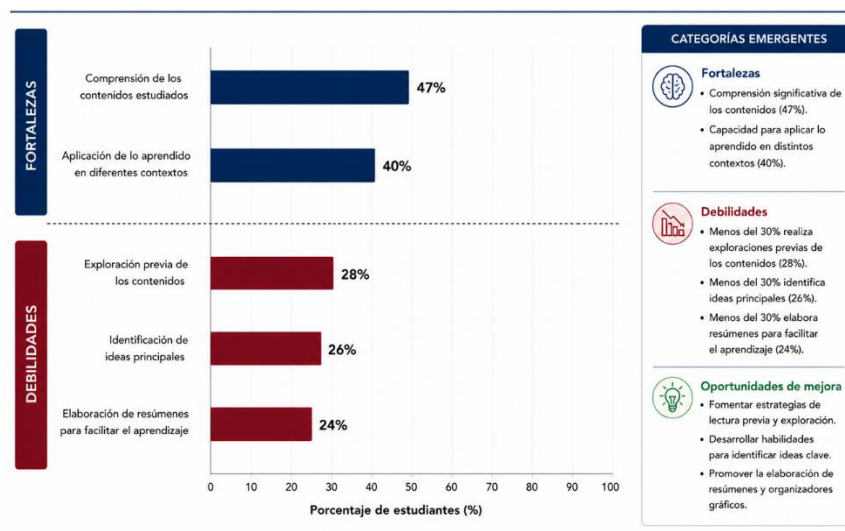
Fuente: elaboración propia.

Estrategias cognitivas de estudio

Menos del 30% de los estudiantes realiza exploraciones previas de los contenidos, identifica ideas principales o elabora resúmenes para facilitar el aprendizaje.

Gráfico 4

Estrategias cognitivas de estudio: fortalezas y debilidades percibidas por los estudiantes



Nota: los porcentajes representan la proporción de estudiantes que reportan utilizar cada estrategia con frecuencia.

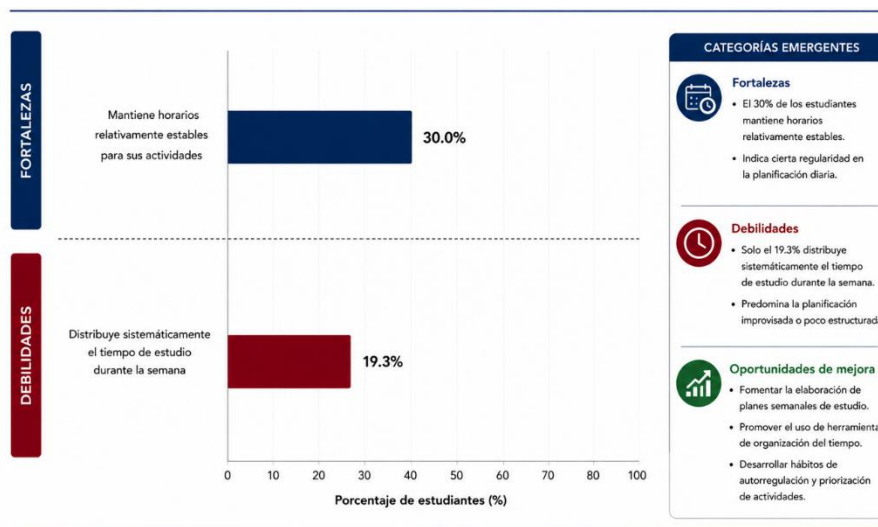
Fuente: elaboración propia.

Organización del tiempo

Únicamente el 19.3% distribuye sistemáticamente el tiempo de estudio durante la semana mientras que el 30% mantiene horarios relativamente estables.

Gráfico 5

Organización del tiempo para el estudio: fortalezas y debilidades percibidas por los estudiantes



Nota: los porcentajes representan la proporción de estudiantes que reportaron cada aspecto relacionado con la organización del tiempo.

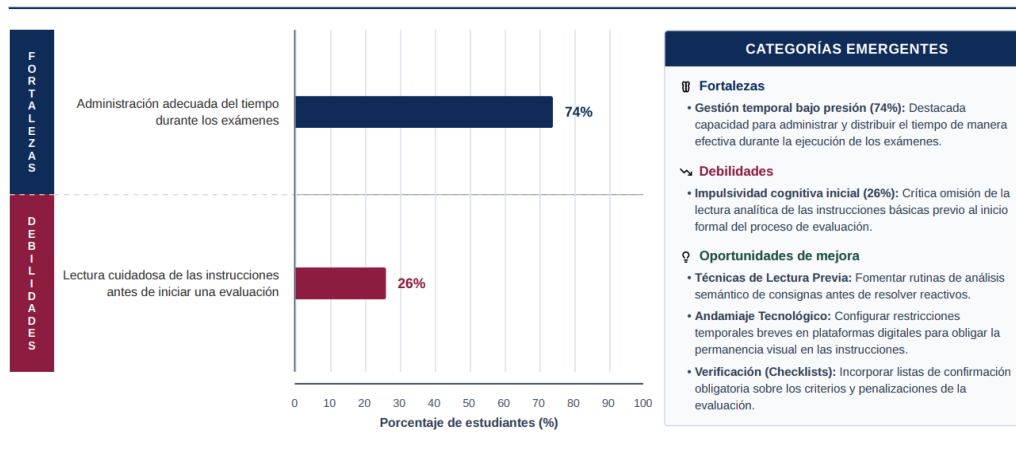
Fuente: elaboración propia.

Autorregulación académica

Aunque el 74% administra adecuadamente el tiempo durante los exámenes, solo el 26% lee cuidadosamente las instrucciones antes de iniciar una evaluación.

Gráfico 6

Estrategias de autorregulación académica: fortalezas y debilidades percibidas por los estudiantes



Nota: los porcentajes representan la proporción de estudiantes que reportan utilizar cada estrategia de autorregulación con frecuencia.

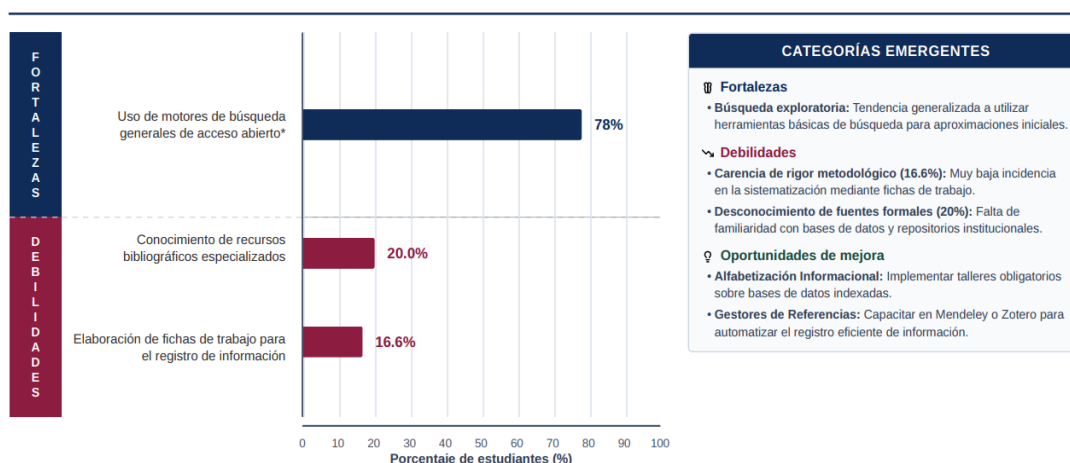
Fuente: elaboración propia.

Búsqueda y consulta bibliográfica

Los porcentajes más bajos se identificaron en la elaboración de fichas de trabajo (16.6% y el conocimiento de recursos bibliográficos especializados (20%).

Gráfico 7

Autorregulación académica (Búsqueda y consulta bibliográfica): fortalezas y debilidades



Nota: los porcentajes representan la proporción de estudiantes que reportan utilizar cada categoría. *El porcentaje de fortalezas es ilustrativo para fines comparativos en el gráfico.

Fuente: elaboración propia.

Motivación para el aprendizaje

El 70% de los estudiantes manifestó confianza en sus capacidades académicas, mientras que las bajas calificaciones representan una oportunidad para mejorar.

Categorías emergentes

Del análisis de la información surgieron categorías principales:

- Déficit en la autorregulación y organización académica.
- Limitaciones en estrategias cognitivas y metacognitivas.
- Influencia del bienestar físico y emocional en el aprendizaje.
- Motivación como factor protector del rendimiento académico.

DISCUSIÓN

Los resultados evidencian que los hábitos de estudio continúan siendo un factor determinante para el rendimiento académico en entornos virtuales, coincidiendo con los hallazgos de Mondragón (2017), Cedeño-Meza et al. (2020) y Pallo-Pilalumbo et al. (2023). Las debilidades observadas en la planificación del tiempo, la organización de información y la utilización de estrategias cognitivas reflejan dificultades en los procesos de autorregulación descritos por Zimmerman (2002).

Asimismo, los resultados confirman la relevancia de la motivación académica planteada por la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000). Los estudiantes que manifiestan confianza en sus capacidades y encuentran relación entre sus intereses personales y los contenidos escolares presentan una mayor disposición para enfrentar los desafíos académicos.

Implicaciones

Desde una perspectiva teórica, los hallazgos fortalecen la evidencia sobre la relación entre hábitos de estudio, motivación y aprendizaje autorregulado en contextos virtuales.

En el ámbito práctico, los resultados sugieren la necesidad de implementar programas institucionales orientados al desarrollo de estrategias metacognitivas, gestión del tiempo, bienestar socioemocional y fortalecimiento de la motivación académica.

Limitaciones

La investigación se desarrolló en una sola institución educativa, lo que limita la generalización de los resultados. Asimismo, el estudio se centró en estudiantes de segundo semestre, por lo que futuras investigaciones podrían incorporar otros niveles educativos y contextos institucionales.

CONCLUSIÓN

Los resultados permiten concluir que los hábitos de estudio y la motivación constituyen factores fundamentales para el aprendizaje en entornos virtuales de educación media superior. Aunque los estudiantes muestran niveles favorables de confianza académica y motivación hacia el aprendizaje, persisten importantes áreas de oportunidad relacionadas con la organización del tiempo, la aplicación de estrategias cognitivas y la autorregulación del estudio.

La investigación evidencia que el fortalecimiento de estas competencias puede contribuir significativamente a mejorar el rendimiento académico, disminuir los índices de reprobación y favorecer trayectorias educativas exitosas. En consecuencia, resulta indispensable que las

instituciones educativas implementen estrategias integrales que promuevan hábitos de estudios efectivos, motivación académica y bienestar emocional, garantizando así una formación más sólida y pertinente para los desafíos de la educación digital contemporánea.

RECOMENDACIONES

Se recomienda desarrollar programas de tutoría académica enfocados en hábitos de estudio y autorregulación, así como implementar intervenciones orientadas al fortalecimiento de la motivación y el bienestar emocional de los estudiantes. También se sugiere realizar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de estas variables en diferentes contextos educativos.

REFERENCIAS

- Abad, M. E. (2023). Hábitos de estudio y aprendizaje autónomo en entornos virtuales de educación media superior. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 22(1), 45–60.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- British Educational Research Association. (2018). *Ethical guidelines for educational research* (4th ed.). BERA.
- Cedeño-Meza, J. A., Lucas-Arauz, W. E., & Lucas-Arauz, D. A. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 6(4), 350–367.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Díaz Barriga, F., & Hernández Rojas, G. (2010). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo* (3.ª ed.). McGraw-Hill.
- Escudero, T. (2018). Los desafíos de la evaluación educativa en contextos digitales. *Revista de Educación*, 381, 15–35.
- García Aretio, L. (2021). *Educación a distancia y virtual: Fundamentos y perspectivas*. Síntesis.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Martínez-Otero, V. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento escolar*. CCS Editorial.
- Mondragón, C. M. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de educación media superior. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661–685.
- Morales Vallejo, P. (2018). *La motivación para aprender en los estudiantes*. Universidad Pontificia Comillas.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación*. UNESCO.
- Pallo-Pilalumbo, M. A., Guamán-Gómez, V. J., & Paredes-Cevallos, M. P. (2023). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 11(2), 72–84.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson.
- Siemens, G. (2005). Connectivism: A learning theory for the digital age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1), 3–10.
- Tinto, V. (2017). Through the eyes of students. *Journal of College Student Retention*, 19(3), 254–269.

Velázquez, M., & Flores, J. (2023). Motivación académica y desempeño escolar en estudiantes de educación media superior. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 25(1), 1–15.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. En M. Boekaerts, P. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

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

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.

Zepeda-Hernández, S., Abascal-Mena, R., & López-Ornelas, E. (2022). Competencias digitales y aprendizaje autónomo en estudiantes de bachillerato. *Revista Apertura*, 14(2), 80–97.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .