

## **Motivación para el aprendizaje y hábitos de estudio en la educación media superior: evidencia empírica de México**

Dra. María Elena Pacheco Olguín  
Instituto Tecnológico de Sonora  
Maria.pacheco72397@potros.itson.edu.mx  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8445-5706>

Dra. Lizeth Armenta Zazueta  
Instituto Tecnológico de Sonora  
larmenta@itson.edu.mx  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9073-2461>

Dr. David Laurian Pacheco  
Instituto Tecnológico de Sonora  
david.laurian20518@potros.itson.edu.mx  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5211-6953>

Mtra. Gabriela Gyomara Lee Estrella  
Universidad de Sonora  
gabriela.lee@unison.mx  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7173-7286>

Mtra. Caissa Laurian Pacheco  
Instituto Tecnológico de Sonora  
caissa.laurian249647@potros.itson.edu.mx  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6984-6211>

### **Resumen**

En la educación media superior, los hábitos de estudio y la motivación se relacionan estrechamente con el rendimiento académico y la permanencia escolar. Este estudio examinó la relación entre los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje en estudiantes de bachillerato. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo-correlacional y muestreo no probabilístico por conveniencia; la muestra estuvo conformada por 224 estudiantes de entre 15 y 18 años. La recolección de datos se realizó mediante el cuestionario

HEMA (70 ítems dicotómicos Sí/No). Las estudiantes mujeres reportaron hábitos de estudio más consistentes que sus pares varones, particularmente en la organización del tiempo y la preparación de exámenes. En cuanto a la motivación, se observaron niveles favorables en el enfoque hacia el estudio (90.2 %), la valoración del tiempo (87.1 %) y la confianza para aprender (84.4 %), mientras que la reflexión sobre el aprendizaje (37.9 %) y la actitud creativa-crítica (49.1 %) presentaron menores porcentajes. El análisis estadístico evidenció una asociación positiva muy fuerte entre los hábitos de estudio y la motivación ( $r = .856$ ,  $p < .001$ ). El estudio aporta evidencia empírica de esta relación en el nivel medio superior y respalda la pertinencia diagnóstica del cuestionario HEMA en un contexto regional de Sonora. En términos generales, fortalecer la motivación hacia el aprendizaje se asocia con una mayor consolidación de hábitos de estudio eficaces; por ello, se recomienda implementar intervenciones orientadas a potenciar la motivación intrínseca, la autorregulación y las estrategias de estudio, con especial énfasis en las competencias metacognitivas para consolidar los aprendizajes y mejorar el desempeño académico.

**Palabras clave:** Estudiantes de bachillerato, Hábitos de estudio, Motivación para el aprendizaje, Rendimiento académico.

## Introducción

En la educación media superior, los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje funcionan como factores esenciales que influyen en la organización del tiempo, la autonomía y la perseverancia frente a los retos académicos. La ausencia de hábitos consolidados y de una motivación sostenida genera un círculo vicioso que conduce a un bajo rendimiento académico y, con frecuencia, a la deserción escolar (Cortez, 2019; Hernández y López, 2021). Variables emocionales como el estrés y la ansiedad agravan esta situación, ya que investigaciones recientes las han identificado como determinantes clave de la autorregulación y la disposición para aprender (Armenta Zazueta et al., 2020; Armenta-Zazueta y Siari-Vizcarra, 2022). Estos hallazgos indican que el aprendizaje no depende únicamente de las capacidades cognitivas, sino también de factores socioemocionales y de las estrategias que los estudiantes emplean para afrontar las exigencias académicas, lo que subraya la necesidad de una formación integral en este nivel educativo.

En el ámbito internacional, la evidencia muestra que los estudiantes que desarrollan hábitos de estudio estructurados y autonomía personal mantienen niveles más altos de motivación, especialmente cuando los contenidos académicos se vinculan con la vida cotidiana y resaltan la utilidad práctica del conocimiento (Moreno-Murcia et al., 2024; Pallo-Pilalumbo y Pilalumbo-Pallo, 2024). En México, González Molina et al. (2023) y Cortez (2019) reportan que los hábitos

de estudio poco organizados se correlacionan con una menor motivación intrínseca y un rendimiento académico reducido. A nivel regional, estudios realizados en Sonora (Hernández y López, 2021; Sotelo Castillo et al., 2023) advierten que la ausencia de metas claras y la limitada autorregulación se asocian con patrones de desinterés y desempeño insuficiente en distintos planteles de bachillerato.

Con base en este cuerpo de evidencia, se identifica una brecha en el análisis conjunto de los hábitos de estudio y la motivación en contextos educativos específicos, como el Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, Plantel Álamos. En esta institución se han observado dificultades recurrentes en el logro académico, un interés limitado por las actividades escolares y debilidades en la autorregulación del aprendizaje, lo que justifica la pertinencia del presente estudio. A partir de este contexto, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje en los estudiantes del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, Plantel Álamos?

El objetivo general es identificar la relación entre los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje en estudiantes de bachillerato. Los objetivos específicos se orientan a evaluar ambos constructos mediante un instrumento estandarizado, determinar el grado de asociación entre ellos e identificar áreas de oportunidad que contribuyan al diseño de estrategias pedagógicas. La relevancia del estudio radica en que sus resultados proporcionan información útil para fortalecer la autorregulación, la motivación intrínseca y el compromiso académico, elementos esenciales para mejorar el rendimiento escolar y reducir la deserción. De este modo, la investigación aporta evidencia empírica sobre la relación positiva entre hábitos de estudio y motivación, contribuye al conocimiento psicopedagógico en la educación media superior y respalda la validez del cuestionario HEMA en un contexto regional de Sonora.

## **Marco Teórico**

### *Habitos de estudio*

En la educación contemporánea, los hábitos de estudio representan un componente central del aprendizaje autónomo, ya que permiten a los estudiantes organizar su tiempo, regular el esfuerzo y asumir responsabilidad sobre su propio proceso formativo. La formación de hábitos exige práctica constante y disciplina, dado que solo la repetición deliberada posibilita que una conducta se integre de manera natural en la rutina diaria. García (2017) señala que un hábito no debe concebirse como un acto mecánico, sino como una práctica significativa que articula experiencia, reflexión y aprendizaje. Cuando los estudiantes no logran consolidar sus hábitos, el desempeño académico tiende a volverse irregular y cada vez más dependiente de factores externos.

Investigaciones recientes destacan la relevancia de la autorregulación y la planificación para el fortalecimiento de los hábitos de estudio. Cortez (2019) y Hernández y López (2021) informan que los jóvenes que organizan su tiempo y mantienen rutinas de trabajo claras suelen alcanzar mejores resultados académicos y mostrar mayor persistencia ante la frustración. Elizalde (2017) añade que la orientación docente desempeña un papel crucial, ya que favorece la constancia y refuerza el compromiso del estudiante con su proceso de aprendizaje. De igual manera, García García (2019) y Vásquez (2016) coinciden en que la consolidación de hábitos depende tanto del

acompañamiento institucional como del sentido de responsabilidad personal que promueva el entorno educativo. En esta misma línea, González Molina et al. (2023) demostraron que los estudiantes con rutinas estables no solo obtienen mejores resultados, sino que también desarrollan disciplina, control atencional y autoconfianza, cualidades asociadas a un desempeño académico y emocional equilibrado.

El desarrollo de hábitos sólidos incluye la lectura comprensiva, la gestión del tiempo y el uso eficaz de los recursos de aprendizaje. Moreno-Murcia et al. (2024) y Sotelo Castillo et al. (2023) observaron que la práctica sostenida de estas conductas incrementa la motivación y reduce la procrastinación. En consecuencia, los hábitos de estudio constituyen una herramienta esencial para lograr aprendizajes duraderos y fomentar una actitud responsable frente al conocimiento.

#### *Motivación para el aprendizaje*

La motivación actúa como el impulso interno que orienta la conducta del estudiante hacia el logro de metas académicas. En la práctica educativa, sostiene el interés, la concentración y el esfuerzo frente a los desafíos del aprendizaje. Llanga et al. (2019) sostienen que la motivación depende en gran medida del valor que el estudiante atribuye a lo que aprende. García (2024) distingue entre motivación intrínseca, basada en el interés y la satisfacción personal, y motivación extrínseca, vinculada a incentivos externos como las calificaciones o el reconocimiento. Aunque ambas contribuyen al aprendizaje, la motivación intrínseca genera efectos más duraderos y favorece una mayor autonomía del estudiante.

El papel del docente resulta decisivo en este proceso. Valenzuela et al. (2015) destacan que los profesores que vinculan los contenidos curriculares con la experiencia cotidiana de los estudiantes promueven aprendizajes más significativos. Mora et al. (2024) explican que los estudiantes con alta motivación personal manifiestan resiliencia y compromiso incluso en contextos de elevada exigencia académica. Asimismo, las emociones influyen directamente en la disposición para aprender. Armenta Zazueta et al. (2020) y Armenta-Zazueta y Siari-Vizcarra (2022) evidenciaron que el estrés y la ansiedad debilitan la autorregulación y afectan negativamente el rendimiento académico, especialmente en etapas caracterizadas por una fuerte presión escolar.

En la educación media superior, la motivación se vincula estrechamente con la permanencia escolar y la construcción de aprendizajes significativos. Pallo-Pilalumbo y Pilalumbo-Pallo (2024) encontraron que los estudiantes que comprenden la utilidad práctica del conocimiento mantienen un compromiso más estable con el estudio. González Molina et al. (2023) demostraron que la carencia de hábitos de estudio organizados conduce a una disminución de la motivación y del rendimiento académico. De manera similar, Sotelo Castillo et al. (2023) observaron que la ausencia de metas claras limita la autorregulación y reduce el interés por aprender, lo que confirma la relación entre motivación, disciplina y aprovechamiento escolar.

#### *Relación entre hábitos de estudio y motivación*

La literatura revisada coincide en que los hábitos de estudio y la motivación se refuerzan de manera recíproca. Los estudiantes que planifican su trabajo y mantienen constancia suelen

mostrar mayor disposición para aprender. A su vez, cuando surgen el interés y la satisfacción por el aprendizaje, las conductas de estudio tienden a estabilizarse. Moreno-Murcia et al. (2024) señalan que la motivación se fortalece cuando los estudiantes perciben avances tangibles y experimentan control sobre su propio proceso de aprendizaje. Esta interacción fomenta la perseverancia, la autoconfianza y la autonomía, componentes esenciales de un aprendizaje profundo y sostenido.

Los distintos tipos de motivación se relacionan directamente con la forma en que los estudiantes organizan y regulan su aprendizaje. En la Tabla 1 se sintetizan las principales características de la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación, junto con su vínculo con los hábitos de estudio. Esta comparación permite visualizar cómo cada orientación motivacional influye en la constancia, la autonomía y la disciplina académica de los estudiantes.

**Tabla 1.** *Relación entre tipos de motivación y hábitos de estudio*

Tipo de motivación	Características principales	Relación con los hábitos de estudio
Intrínseca	Nace del interés personal y del deseo genuino de aprender.	Favorece la constancia, la organización del tiempo y la búsqueda autónoma de información.
Extrínseca	Depende de incentivos externos como las calificaciones o el reconocimiento social.	Promueve el cumplimiento de tareas, aunque con menor autorregulación y reflexión.
Amotivación	Expresa falta de interés o de sentido en el aprendizaje.	Se relaciona con hábitos inconstantes, desorganización y bajo rendimiento académico.

*Nota.* Elaboración propia con base en Valenzuela et al. (2015), Llanga et al. (2019) y Mora et al. (2024).

La revisión teórica permite comprender los hábitos de estudio y la motivación como variables complementarias que ejercen una influencia recíproca entre sí. El análisis conjunto de ambas dimensiones facilita una interpretación más clara de las prácticas de aprendizaje que predominan en la educación media superior. Asimismo, los fundamentos conceptuales revisados justifican el uso del cuestionario HEMA como un instrumento adecuado para evaluar la relación entre estas variables en el contexto educativo del sur de Sonora.

## **Methodología**

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional. El nivel descriptivo permitió examinar la manera en que se manifiestan los hábitos de estudio y la motivación en los estudiantes, mientras que el enfoque correlacional se utilizó para analizar la relación estadística entre ambas variables sin modificar las condiciones naturales del grupo. Esta estructura metodológica resultó pertinente para comprender cómo se relacionan estos factores en el contexto del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, Plantel Álamos.

**Tabla 2** *Distribución de la muestra según semestre, edad y sexo*

<b>Semestre</b>	<b>Edad</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Total</b>
Primero	15–16	34	59	93
Tercero	16–18	41	38	79
Quinto	17–18	21	31	52
Total	—	96	128	224

*Nota.* Elaboración propia con base en la muestra aplicada en el Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, Plantel Álamos.

El instrumento utilizado fue el Cuestionario sobre Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje (HEMA), diseñado por Orejudo y Sánchez-Cabrero (2014). Este cuestionario, ampliamente validado en contextos psicoeducativos, evalúa factores relacionados con el rendimiento académico y la motivación para el aprendizaje. Consta de 70 ítems de respuesta dicotómica (Sí = 1, No = 0). De ellos, 61 ítems corresponden a siete dimensiones de hábitos de estudio (factores ambientales, salud física y emocional, métodos de estudio, organización de planes y horarios, realización de exámenes, búsqueda de información y comunicación académica escrita y oral), mientras que 9 ítems evalúan la dimensión de motivación para el aprendizaje. Las respuestas se sumaron y promediaron por dimensión, obteniéndose valores entre 0 y 1 que representan la proporción de respuestas positivas en cada categoría. Este procedimiento permitió identificar el grado de presencia o ausencia de conductas asociadas con los hábitos de estudio y la motivación. El procesamiento de los datos se realizó mediante el software Jamovi, versión 2.6.

Para verificar la confiabilidad del instrumento, se llevó a cabo una prueba piloto con características similares a las de la muestra final. La consistencia interna se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, cuyos resultados se presentan en la Tabla 3. Todos los valores superaron el umbral de 0.70 y el índice global alcanzó 0.89, lo que confirma la alta confiabilidad y solidez del cuestionario.

**Tabla 3.** *Alfa de Cronbach.*

<b>Dimensión</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
I. Factores Ambientales	0.81
II. Salud Física y Emocional	0.84
III. Método de Estudio	0.88
IV. Organización de Planes y Horarios	0.85
V. Realización de Exámenes	0.83
VI. Búsqueda de Información	0.79
VII. Comunicación Académica Escrita y Oral	0.82
VIII. Motivación para Aprender	0.87
Total del instrumento	0.89

*Nota.* Jamovi versión 2.6

El proceso de aplicación se desarrolló en varias etapas. En primer lugar, se obtuvo la autorización institucional y se adaptó el cuestionario a un formato digital. Posteriormente, se solicitó el consentimiento informado de los participantes, quienes respondieron el instrumento de manera voluntaria y confidencial a través de Google Forms. Una vez concluida la recolección de datos, la base fue depurada para eliminar registros incompletos o duplicados y posteriormente se organizó en una base estadística para su análisis.

El tratamiento de la información incluyó estadísticos descriptivos —tales como frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar— con el propósito de caracterizar los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje. Posteriormente, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ) para determinar la fuerza y dirección de la relación entre las variables, considerando un nivel de significancia de  $\alpha = 0.05$ . Este análisis permitió identificar patrones de asociación y aportar evidencia empírica sobre la correspondencia entre los hábitos de estudio y la motivación en estudiantes de bachillerato del sur de Sonora.

## Resultados

El análisis descriptivo reveló diferencias claras en los hábitos de estudio entre estudiantes hombres y mujeres dentro de la muestra de 224 participantes. En promedio, los estudiantes hombres obtuvieron una media de 0.53 con una desviación estándar de 0.33, lo que refleja variabilidad en la aplicación de estrategias de estudio. Este resultado sugiere que, aunque algunos estudiantes varones muestran prácticas adecuadas, la constancia no se presenta de manera homogénea en el grupo. En contraste, las estudiantes mujeres alcanzaron una media de 0.71 con una desviación estándar de 0.31, lo que indica una tendencia más consistente hacia la organización del tiempo y la planificación académica. En conjunto, los hallazgos muestran que las mujeres presentan conductas de estudio más estructuradas, mientras que los hombres exhiben mayor dispersión en sus respuestas. Esta diferencia se detalla con mayor precisión en la Tabla 4, donde se presentan los valores descriptivos según el sexo.

**Tabla 4.** Resultados descriptivos de hábitos de estudio según sexo

Sexo	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Hombres	0.53	0.33	0.02	0.81
Mujeres	0.71	0.31	0.15	0.99

*Nota.* Los valores representan el promedio proporcional de respuestas afirmativas (Sí = 1, No = 0) del cuestionario HEMA.

El análisis de las dimensiones específicas del instrumento indicó que la mayoría de los estudiantes percibe condiciones favorables en los factores ambientales y en la salud física y emocional, lo que refleja una conciencia general sobre el autocuidado y su relación con el aprendizaje. En contraste, los puntajes correspondientes al método de estudio y a la organización del tiempo presentan porcentajes más bajos, lo que sugiere que cerca de la mitad de los estudiantes no aplica estrategias estructuradas para planificar o revisar sus actividades académicas. Como se muestra en la Tabla 5, las dimensiones más consolidadas se relacionan con el bienestar y las condiciones del entorno, mientras que las áreas más débiles se asocian con la gestión del tiempo y la planificación académica.

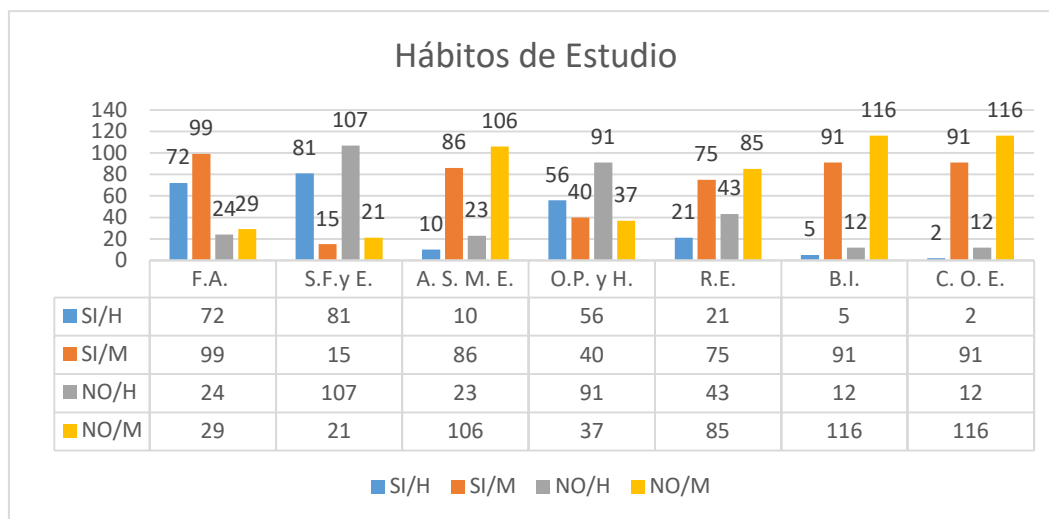
**Tabla 5. Porcentaje de respuestas favorables por dimensión de hábitos de estudio**

Dimensión	Favorable (%)	Desfavorable (%)
Factores ambientales	78.4	21.6
Salud física y emocional	81.2	18.8
Método de estudio	56.7	43.3
Organización del tiempo	52.9	47.1
Realización de exámenes	63.4	36.6
Búsqueda de información	60.1	39.9
Comunicación académica	65.7	34.3

*Nota.* Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario HEMA.

Como se muestra en la Figura 1, las diferencias de género se alinean con los datos presentados en la Tabla 5. Las estudiantes mujeres exhiben una mayor frecuencia de respuestas afirmativas en casi todas las dimensiones, particularmente en la organización del tiempo, la búsqueda de información y la comunicación académica. En contraste, los estudiantes varones muestran menor consistencia en la aplicación de estrategias estructuradas, lo que refuerza la necesidad de fortalecer la autorregulación en este grupo.

**Figura 1. Resultados generales por dimensión**



*Nota.* Fuente: Elaboración propia

En lo que respecta a la motivación para el aprendizaje, la media global alcanzó un valor de 0.61, lo que refleja una disposición generalmente positiva hacia el estudio. Las dimensiones con los porcentajes más altos de respuestas favorables fueron el enfoque en el estudio (90.2 %), la valoración del tiempo (87.1 %) y la confianza para aprender (84.4 %). En contraste, los porcentajes más bajos se observaron en la reflexión sobre el aprendizaje (37.9 %) y en la actitud creativa y crítica (49.1 %), lo que evidencia la necesidad de fortalecer los procesos metacognitivos y reflexivos. Los datos se presentan en la Tabla 6.

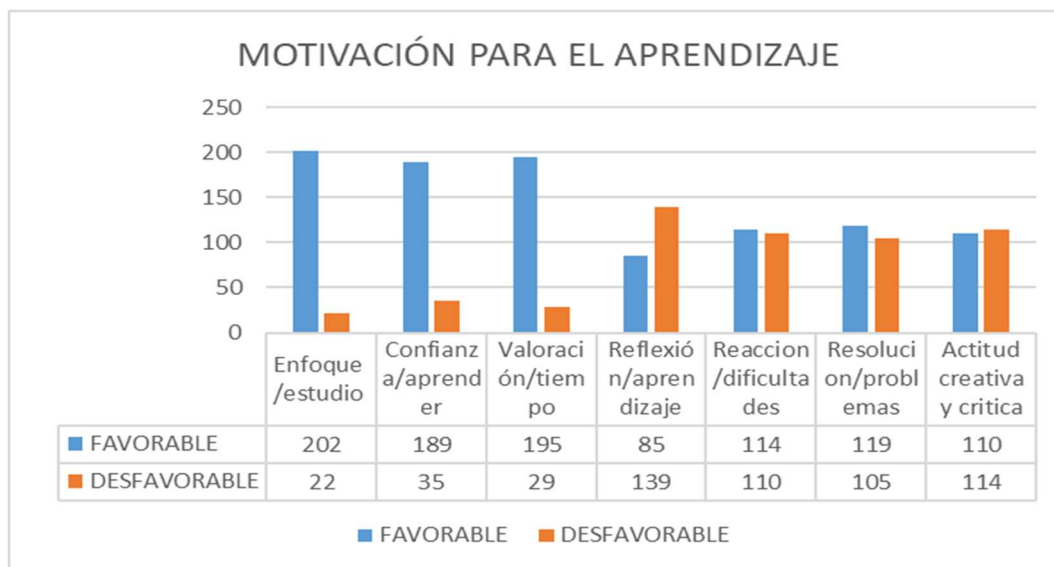
**Tabla 6** Resultados descriptivos de la variable motivación para el aprendizaje

Dimensión	Favorable (%)	Desfavorable (%)
Enfoque en el estudio	90.2	9.8
Confianza para aprender	84.4	15.6
Valoración del tiempo	87.1	12.9
Reflexión sobre el aprendizaje	37.9	62.1
Actitud creativa y crítica	49.1	50.9

**Nota.** Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario HEMA

Como se muestra en la Figura 2, los resultados de la motivación confirman una clara tendencia positiva en las dimensiones de enfoque en el estudio, confianza para aprender y valoración del tiempo. En contraste, los niveles más bajos se concentran en la reflexión sobre el aprendizaje y en la actitud creativa y crítica, lo que pone de manifiesto la necesidad de reforzar la autorregulación cognitiva y el pensamiento analítico.

**Figura 2.** Resultados generales por dimensión.



**Nota.** Fuente: Elaboración propia

El análisis general de las variables arrojó valores medios positivos en ambos constructos: 0.53 para los hábitos de estudio y 0.61 para la motivación para el aprendizaje. La correlación de Pearson, presentada en la Tabla 7, mostró un coeficiente de  $r = 0.856$  ( $p < .001$ ), lo que indica una asociación positiva muy fuerte. Este resultado confirma que, a medida que aumenta la motivación, también se incrementa la frecuencia de conductas asociadas con hábitos de estudio eficaces. Aunque la motivación se mantiene ligeramente por encima de los hábitos de estudio, el patrón observado sugiere que no todos los estudiantes logran traducir su interés por aprender en acciones concretas, lo que constituye un desafío pedagógico significativo.

**Tabla 7.** *Correlación entre hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje*

<b>Variables</b>	<b>r de Pearson</b>	<b>Significancia (p)</b>	<b>Interpretación</b>
Hábitos de estudio – Motivación	0.856	< .001	Correlación positiva muy fuerte

Nota. Cálculo realizado con el software Jamovi versión 2.6. Nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ .

Los resultados aportan evidencia de una relación directa y estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y la motivación. Los estudiantes con mayores niveles de motivación tienden a organizar su tiempo de manera más eficaz, planificar con anticipación y mantener actitudes constantes hacia el aprendizaje. Estos hallazgos respaldan la utilidad del cuestionario HEMA como instrumento diagnóstico y ofrecen evidencia empírica que puede orientar estrategias pedagógicas dirigidas a fortalecer la motivación intrínseca y los hábitos de estudio en el nivel medio superior.

## Discusión

Los hallazgos indican que los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje mantienen una relación positiva y significativa entre los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, Plantel Álamos. Esta asociación sugiere que los estudiantes motivados organizan con mayor frecuencia su tiempo, planifican con anticipación las actividades académicas y desarrollan estrategias de aprendizaje más eficaces. Este resultado coincide con los planteamientos de Flores y Cotrina (2024), quienes enfatizan que la motivación intrínseca fomenta la persistencia y la constancia en el estudio, generando un compromiso académico sostenido. De manera similar, López-García y García-Martínez (2022) señalaron que la planificación y la autorregulación se relacionan estrechamente con mayores niveles de autoeficacia, lo que a su vez fortalece la disposición para aprender y mantener un rendimiento académico estable.

En la población analizada, las dimensiones más robustas fueron el enfoque en el estudio, la confianza para aprender y la valoración del tiempo, lo que revela una orientación generalmente positiva hacia el aprendizaje. De acuerdo con Moreno-Murcia et al. (2024), estas dimensiones se asocian con la autonomía y con la percepción de la utilidad práctica del conocimiento por parte de los estudiantes, factores que incrementan la motivación intrínseca y consolidan la disciplina académica. No obstante, las dimensiones de reflexión sobre el aprendizaje y actitud creativa-crítica presentaron porcentajes desfavorables, lo que sugiere limitaciones en el desarrollo de competencias metacognitivas. Este resultado se corresponde con lo señalado por Rodríguez et al. (2021), quienes explican que la ausencia de estrategias de autorreflexión dificulta la comprensión profunda de los contenidos y restringe el pensamiento analítico, afectando así la calidad del aprendizaje.

Las diferencias de género también emergen como un aspecto relevante de los resultados. Las estudiantes mujeres reportaron hábitos de estudio más consistentes, particularmente en la organización del tiempo y la preparación de exámenes, mientras que los estudiantes varones mostraron mayor dispersión en sus prácticas. Investigaciones previas han documentado

tendencias similares, indicando que las mujeres suelen presentar una mayor orientación hacia la responsabilidad académica y el logro de metas (Hernández y López, 2021; Cortez, 2019). Estos resultados refuerzan la importancia de implementar estrategias de acompañamiento personalizadas que consideren las diferencias de género y promuevan la autorregulación en todos los grupos estudiantiles.

El contexto educativo del sur de Sonora puede explicar parcialmente estos patrones. Las instituciones de educación media superior en esta región suelen enfrentar limitaciones en la implementación de programas de orientación académica y tutoría, lo que incide en la consolidación de los hábitos de estudio y en la motivación del alumnado. Asimismo, las prácticas docentes centradas en la memorización restringen las oportunidades de aprendizaje autónomo y reflexivo. Estas condiciones se reflejan en los bajos puntajes observados en pensamiento crítico y reflexión sobre el aprendizaje, dimensiones que requieren metodologías activas y espacios de diálogo académico capaces de fomentar la participación estudiantil. Fortalecer estos ámbitos resulta fundamental para desarrollar competencias analíticas, argumentativas y de autorregulación que sustenten un aprendizaje significativo.

Los hallazgos también coinciden con lo reportado por Mora et al. (2024), quienes sostienen que una alta motivación personal favorece la resiliencia frente al estrés académico. En este sentido, los resultados obtenidos en el Plantel Álamos confirman que el bienestar emocional y la autoconfianza influyen de manera directa en la disposición para aprender. Armenta Zazueta et al. (2020) y Armenta-Zazueta y Siari-Vizcarra (2022) destacan que la ansiedad y la presión escolar debilitan la autorregulación y la motivación, lo que podría explicar por qué algunos estudiantes, pese a mostrar interés, no logran traducir la motivación en hábitos consolidados.

En conjunto, los resultados sugieren que el desarrollo de hábitos de estudio no puede comprenderse de manera aislada del papel de la motivación y de los factores socioemocionales. Cuando los estudiantes se perciben capaces de alcanzar sus metas y reconocen la utilidad de lo que aprenden, sus prácticas de estudio se vuelven más consistentes y sostenibles. Estos hallazgos respaldan las conclusiones de González Molina et al. (2023), quienes identificaron una relación estrecha entre la motivación y la disciplina académica en estudiantes de educación media superior. Asimismo, subrayan la importancia de promover entornos escolares que estimulen la autonomía, el trabajo colaborativo y la reflexión crítica.

La correlación positiva muy fuerte obtenida ( $r = 0.856$ ,  $p < .001$ ) constituye la principal aportación empírica del estudio, al demostrar la estrecha vinculación entre la motivación y los hábitos de estudio en la práctica escolar cotidiana. Este resultado, junto con los altos valores de confiabilidad del cuestionario HEMA ( $\alpha = 0.89$ ), respalda la pertinencia diagnóstica del instrumento en contextos latinoamericanos. En consecuencia, la investigación no solo aporta evidencia empírica sobre la relación entre ambas variables, sino que también valida la aplicabilidad del cuestionario HEMA en la educación media superior de Sonora, contribuyendo al fortalecimiento metodológico de futuras investigaciones sobre el aprendizaje en jóvenes.

## Conclusiones

Los resultados demuestran una asociación positiva entre los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje en estudiantes de bachillerato. El alto nivel de correlación observado ( $r = 0.856$ ,  $p < .001$ ) constituye la aportación empírica más significativa del estudio, ya que confirma la estrecha conexión entre la motivación y los hábitos de estudio en la práctica académica. En la muestra analizada, destacan las dimensiones de enfoque en el estudio, confianza para aprender y valoración del tiempo, lo que sugiere una disposición favorable hacia la organización del trabajo académico. Al mismo tiempo, las puntuaciones más bajas en reflexión sobre el aprendizaje y actitud creativa-crítica señalan un desarrollo limitado de competencias metacognitivas, las cuales resultan esenciales para la comprensión profunda de los contenidos.

La evidencia obtenida respalda la pertinencia diagnóstica del cuestionario HEMA en estudiantes de educación media superior del sur de Sonora. La consistencia interna alcanzada confirma su idoneidad para la evaluación integrada de los hábitos de estudio y la motivación en contextos latinoamericanos con realidades educativas similares. Este aporte metodológico posee valor tanto para futuras investigaciones como para los equipos directivos que buscan herramientas breves y fiables para el seguimiento académico.

Estos hallazgos también orientan acciones educativas concretas. Resulta recomendable implementar programas dirigidos a fortalecer la motivación intrínseca y la autorregulación, especialmente mediante tutorías académicas, formación en gestión del tiempo, planificación semanal y preparación anticipada para las evaluaciones. Asimismo, la incorporación de metodologías activas que promuevan la reflexión sobre el aprendizaje y el pensamiento crítico, a través de actividades de análisis, argumentación y resolución de problemas vinculadas a contextos reales, podría resultar beneficiosa. En instituciones con condiciones similares a las del contexto sonorensé, estas iniciativas pueden complementarse con espacios de orientación académica y socioemocional que favorezcan el bienestar y el compromiso sostenido con el estudio.

Para futuras investigaciones, se sugiere profundizar en el papel de las competencias metacognitivas, analizar con mayor detalle las diferencias de género y diseñar intervenciones pedagógicas que integren el seguimiento docente, la evaluación formativa y espacios sistemáticos de reflexión. Asimismo, explorar el desempeño del cuestionario HEMA en poblaciones diversas y en otros subsistemas de educación media superior permitiría afinar sus criterios de interpretación y ampliar su alcance diagnóstico. Avanzar en estas líneas facilitará que la evidencia empírica se traduzca en prácticas escolares más efectivas y sostenibles orientadas a la mejora de los aprendizajes.

## Referencias

- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C., Abundis de León, F., & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(48), 30. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>

- Armenta-Zazueta, L., & Siari-Vizcarra, C. D. (2022). La ansiedad en el rendimiento escolar del estudiante de secundaria en matemáticas. *Revista de Investigación Académica sin Frontera*, 38. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi38.493>
- Cortez, L. (2019). Hábitos de estudio en los alumnos de bachillerato. *Vida Científica*, 4(14), 23–27. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/issue/archive>
- Elizalde, A. (2017). Hábitos de estudio. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2017/08/habitos-estudio.html>
- Flores, R. J. J., & Cotrina, D. M. C. (2024). La motivación en el aprendizaje durante la última década. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 380–392. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.730>
- García, E. A. (2017). ¿Qué es un hábito? Acerca de la posibilidad de una desambiguación de la noción merleau-pontiana. *Ideas. Revista de Filosofía Moderna y Contemporánea*, 6(6), 40–71. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/77763>
- García, J. (2024, 1 de febrero). Tipos de motivación: Las 8 fuentes motivacionales. *Psicología y Mente*. <https://conferenciasmotivacionales.mx/blog/tipos-de-motivacion-las-8-fuentes-motivacionales>
- García García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Boletín Redipe*, 8(10), 75–88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- González Castro, J. C. A., Corrales Félix, G. L., & Morquecho Sánchez, R. (2023). La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 3922–3938. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4708](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4708)
- González Molina, M., Sánchez Estrada, M. de L., Mendoza Novo, G. T., & Gutiérrez Chávez, C. A. (2023). Los hábitos de estudio en estudiantes del nivel medio superior en el contexto nacional e internacional. *Revista Científica de Psicología, Psiquiatría y Educación*, 3(1). <http://revista.psiquia.org/index.php/lt/article/view/50>
- Hernández, M. A., & López, M. A. (2021). Hábitos de estudio y fracaso escolar en educación media superior. *Praxis Investigativa: Revista de Educación*, 19(6), 1–15. [http://praxisinvestigativa.mx/assets/19\\_6\\_habitos.pdf](http://praxisinvestigativa.mx/assets/19_6_habitos.pdf)
- Llanga, E. F., Murillo, J. J., Panchi, K. P., Paucar, M. M., & Quintanilla, D. T. (2019). La motivación como factor en el aprendizaje. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/motivacion-aprendizaje.html>
- López-García, B., & García-Martínez, Á. (2022). Grupos interactivos y su influencia en el rendimiento académico en el aula de primaria: Estudio de caso. *Revista Innova Educación*, 4(2), 1–15. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.005>
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar Hernández, E., León, J., Fin, G., Nodari Júnior, R. J., Valero-Valenzuela, A., Tristán, J., Gastélum-Cuadras, G., Zueck Enríquez, M. del C., Vargas Vitoria, R., Cid, L., Monteiro, D., & Teixeira, D. (2024). Motivación para aprender: Un estudio internacional multinivel sobre la autonomía de los estudiantes y el énfasis de los docentes en la utilidad del contenido. *Anales de Psicología*, 40(2), 265–271. <https://doi.org/10.6018/analesps.571161>

- Mora, L., Pérez, A., & Ramírez, C. (2024). Motivación académica y hábitos de estudio en estudiantes de bachillerato. Editorial Académica Universitaria.
- Orejudo, S., & Sánchez-Cabrero, R. (2014). Cuestionario HEMA: Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). <https://www.psicotecnicostest.com/testdepersonalidad/habitosdeestudiostest.asp>
- Pallo-Pilumbo, C. A., & Pilumbo-Pallo, M. A. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. 593 Digital Publisher CEIT, 9(1), 1–13. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/9314986.pdf>
- Rodríguez Jiménez, A., Gámez Batista, Y., & Pérez Mallea, I. (2021). Diseño de una escalera metacognitiva para la enseñanza universitaria. Ediciones Futuro. <https://repositorio.uci.cu/handle/123456789/9680>
- Sotelo Castillo, M. A., Echeverría Castro, S. B., Fernández Nistal, M. T., & Ochoa Ávila, E. (Coords.). (2023). Desarrollo de los estudiantes: Procesos motivacionales en la vida escolar. Instituto Tecnológico de Sonora / Editorial Fontamara. [https://www.itson.mx/publicaciones/Documents/ciencias-sociales/desarrollo\\_estudiantes\\_SALIDA%20%282%29.pdf](https://www.itson.mx/publicaciones/Documents/ciencias-sociales/desarrollo_estudiantes_SALIDA%20%282%29.pdf)
- Valenzuela, J., Muñoz, C., Silva-Peña, I., Gómez, V., & Precht, A. (2015). Motivación escolar: Claves para la formación motivacional de futuros docentes. *Estudios Pedagógicos*, 41(1), 351–361. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052015000100021>
- Vásquez, F. (2016). La importancia de crear hábitos de estudio. Clínica Alemana. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2016/la-importancia-de-crear-habitos-de-estudio>