



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Título: La influencia de la motivación y los hábitos de estudio en los resultados de aprendizaje de los alumnos de Educación Secundaria.

Title: The influence of motivation and study habits on learning outcomes of Secondary Education students.

Autor

MARTA PÉREZ TOMÉ

Director

JOSÉ LUIS ANTOÑANZAS LABORDA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

2019

Título: La influencia de la motivación y los hábitos de estudio en los resultados de aprendizaje de los alumnos de Educación Secundaria.

Índice

1. Introducción	2
2. Marco teórico	5
2.1 Aproximación al rendimiento académico.....	5
2.2 La motivación y sus efectos sobre el aprendizaje	6
2.3 Los hábitos de estudio	9
2.4 Relación entre los hábitos de estudio y la motivación.....	11
2.5 Los estilos de aprendizaje	11
3. Marco empírico.....	14
4. Objetivos	19
4.1 Objetivo principal	19
4.2 Objetivos secundarios	19
5. Resultados de la revisión bibliográfica	20
5.1 La relación entre la motivación y los resultados de aprendizaje	20
5.2 Variables que inciden en la motivación de los alumnos de Educación Secundaria.....	21
5.3 Técnicas para mejorar la motivación de los alumnos de Educación Secundaria.....	22
5.4 Técnicas para mejorar los hábitos de estudio de los alumnos de Educación Secundaria ..	24
6. Resultados de las entrevistas.....	26
7. Conclusiones	29
7. Referencias bibliográficas.....	30

1. Introducción

Uno de los desafíos de los docentes en Educación Secundaria reside en identificar cuáles son las estrategias de aprendizaje más eficientes para lograr que los alumnos alcancen su máximo desempeño académico, resolviendo así los problemas más preocupantes de la educación contemporánea: el fracaso escolar y las malas calificaciones (Stover et al., 2014; Ye et al., 2016; Moriana et al., 2017). En efecto, el sistema educativo asume en la sociedad actual un conjunto de compromisos que le obligan a reflexionar sobre cómo ofrecer la mejor preparación a los estudiantes, diseñando, por lo tanto, las estrategias más efectivas para que alcancen los resultados académicos esperados para su nivel educativo (Garrote, Garrote y Jiménez, 2016). Estos resultados esperados se miden a partir del análisis del nivel de logro de los objetivos propuestos en el currículo y se valora mediante una dimensión en particular: el rendimiento académico (Stover et al., 2014).

De acuerdo con Pérez y Beltrán (2014) el término *estrategias de aprendizaje* goza de tanta tradición como la propia educación. Este concepto, que puede definirse como el conjunto de procesos que se arbitran para que los alumnos alcancen una serie de aprendizajes era ya un factor al que se le prestaba atención en la Grecia Clásica, aunque, en el presente, su resurgir se conecta a la reflexión sobre las metodologías que son más adecuadas en el marco del proceso educativo. Las estrategias de aprendizaje, siguiendo a Pérez y Beltrán (2014) son procesos de decisión que, como resultado, orientan la acción que el individuo lleva a cabo para lograr alcanzar unos conocimientos, los cuales son medidos dentro del proceso educativo. Para estos autores, por lo tanto, pueden definirse como las operaciones que se desarrollan para decidir el modo en que actuar para acceder a una serie de conceptos y conocimientos, siendo uno de los temas más interesantes cuando se aborda el análisis de la educación secundaria.

Al respecto, ha de indicar que el rendimiento académico se mide mediante las calificaciones de los alumnos (Chilca, 2017) y de estas depende la imagen de las instituciones educativas y de la labor docente que en ellas se desempeña. Esta circunstancia, de acuerdo con Stover et al. (2014) permite contemplarlo desde dos perspectivas:

- En un sentido estricto, el rendimiento académico es un parámetro legal, un indicador que permite valorar los resultados de una forma estricta.
- En un sentido amplio, el rendimiento académico se asocia a variables personales, como el éxito o el fracaso, pudiendo condicionar la permanencia del estudiante en el sistema educativo.

De acuerdo con Stover et al. (2014) se debe afrontar el análisis del rendimiento académico desde ambas dimensiones para realizar intervenciones educativas satisfactorias para todos los alumnos, evitando así condicionar su permanencia dentro del sistema educativo. Por lo tanto, conocer qué factores pueden influir sobre el logro de los estudiantes es un aspecto esencial no solo para mejorar las estrategias educativas que son más eficientes, sino también, por extensión, para consolidar en la sociedad una imagen positiva del centro educativo (Chilca, 2017). Para autores como McGeown, Duncan y Stothard (2015), ante el escenario educativo contemporáneo, uno de los aspectos que más pueden contribuir a que los centros educativos sean más valorados consiste, precisamente, en prestar atención al modo en que pueden motivar de forma individual a cada estudiante. Existen numerosos factores determinantes del éxito académico en educación secundaria, entre los que se incluyen los logros académicos previos, los rasgos de personalidad y las diferencias individuales en las estrategias cognitivas empleadas durante el aprendizaje (Cottrell, 2019).

En consecuencia, se pone de manifiesto que el enfoque educativo que se adopte en el aula debe determinarse en base a las características del alumnado y, en especial, depende de factores como la motivación y sus hábitos de estudio, ya que estos factores tienen una gran incidencia sobre el proceso educativo (Isaza, 2014; Báez, 2018). Se ha destacado que es imprescindible que los centros educativos presten atención al grado de motivación de los estudiantes y puedan incidir sobre esta variable para mejorar los resultados que se alcanzan. Asimismo, se ha expuesto que los centros educativos deben contribuir a que los estudiantes conozcan sus estrategias personales de adquisición de conocimientos y les ayuden a consolidarlas y desarrollar hábitos de estudio y de gestión del tiempo que les permitan optimizar sus logros académicos (Beattie, Michaud-Leclerc, y Oreopoulos, 2019).

La presente investigación persigue profundizar en estos aspectos, para lo cual se diseña una revisión bibliográfica a través de la que detectar en primer lugar qué relación se

establece entre la motivación y los hábitos de estudio en el alumnado y, en segundo lugar, conocer qué estrategias de aprendizaje pueden desarrollarse con éxito en el aula para lograr, que los conocimientos se consoliden y exista un aprendizaje significativo en el aula. En conexión con esta revisión bibliográfica, se realizan un conjunto de entrevistas que se realizarán en el IES Nuestra Señora de Loreto (Madrid). Con esta información se pretende conocer el grado de motivación de los alumnos y los hábitos de estudio que utilizan, los cuales se correlacionarán con sus resultados para conocer cómo influyen aquellos sobre las calificaciones de los alumnos.

Tal y como subrayan McGeown, Duncan y Stothard (2015), es imprescindible dirigir los esfuerzos hacia la maximización de la acción docente con la finalidad de que se consigan los mejores resultados académicos y, para ello, de forma imprescindible se debe conocer cuáles son las motivaciones de los estudiantes hacia su propio logro académico, así como los hábitos que han desarrollado en los años previos respecto al estudio.

2. Marco teórico

2.1 Aproximación al rendimiento académico.

El aprendizaje puede ser inmensamente gratificante, pero estudiar generalmente implica para el alumno realizar un trabajo duro que se refleja con el análisis de su rendimiento académico (Lawrence, 2014).

El rendimiento académico es una de las variables centrales que se analizan cuando se examina el proceso educativo y, en múltiples investigaciones, se ha considerado que esta dimensión es un indicador a través del que auditar el éxito de las estrategias educativas que se implementan en un contexto educativo considerado (Isaza, 2014; Broadbent y Poon, 2015; Moreno-Murcia, Ruiz y Vera, 2015). Por esta razón, la investigación en torno al desempeño de los alumnos ha alcanzado una gran relevancia en la literatura académica durante las últimas décadas, donde se ha concedido una gran atención a explicar los factores que pueden incidir en el éxito o el fracaso de los alumnos.

Además, para autores como Diseth y Samdal (2014) un buen rendimiento académico es un factor que incide positivamente en la satisfacción personal, por lo que se trata de una variable central para los individuos durante su edad de escolarización. Sin embargo, la definición del rendimiento académico no es sencilla, ya que involucra diferentes aspectos, algunos de los cuales resultan muy difíciles de medir. Así, entre otras dimensiones, el rendimiento académico está compuesto por el desempeño del alumno, medido a través de pruebas estandarizadas en las que obtiene una calificación que permite diferenciar a los estudiantes que cumplen los objetivos curriculares de los que no los logran. Sin embargo, también es necesario hacer mención a otras variables, de carácter actitudinal, a través de las que se refleja el grado de adquisición de conocimientos por parte del alumnado (evidenciado mediante un “saber hacer” o “saber ser”).

En términos generales el desempeño educativo es el resultado de contrastar las habilidades y capacidades adquiridas por un alumno tras participar en el hecho educativo con las metas curriculares esperadas (Isaza, 2014; Lanza y Sánchez, 2014).

Las calificaciones académicas, de acuerdo con Chilca (2017) al cuantificar los resultados de los estudiantes son muy útiles para medir su desempeño, pero no son los únicos indicadores que deben ser analizados porque hay múltiples aspectos que no reflejan, entre ellos la calidad del aprendizaje, que está influenciada tanto por las capacidades personales como por las habilidades del docente.

Por estas razones el modo de calificación que reciben los alumnos ha sido objeto de debate y crítica, ya que se discute si una puntuación numérica puede representar de forma adecuada el grado de adquisición de los aprendizajes que, a su vez, depende de otros elementos, como por ejemplo el modo en que interacciona el individuo con su entorno de aprendizaje (Soria, 2016).

En conexión con lo anterior, se ha subrayado que el rendimiento académico es una variable que está interconectada con diferentes atributos, dentro de los que destacan la motivación, los intereses del alumno, sus hábitos de estudio, las relaciones personales que mantiene con sus compañeros y con el resto de su entorno y sus variables de personalidad, entre otras (Chilca, 2017).

Conectando con el objeto de esta investigación se va a subrayar a continuación, la relación entre la motivación y los hábitos de estudio con el rendimiento académico.

Por un lado, los estudios en los que se aborda la influencia de la motivación sobre los resultados académicos de los alumnos, han demostrado que se existe una relación directa entre ambas variables. En relación a los hábitos de estudio, se ha destacado que estos son muy importantes para promover la adquisición de los contenidos por parte de los estudiantes. Estos hábitos, cuando son los adecuados, facilitan al alumno la interiorización de la información y, por lo tanto, son una dimensión que pueden influir de forma significativa en el logro académico (González, Aller y Vidal, 2019).

Las investigaciones académicas que se han realizado hasta la fecha, para conocer la influencia de los hábitos de estudio sobre el rendimiento académico, han concluido que se establece una relación positiva entre ambas dimensiones.

2.2 La motivación y sus efectos sobre el aprendizaje

La motivación ha sido definida como una fuerza que impulsa y dirige al individuo hacia sus metas personales, elevando el entusiasmo de la persona hacia las tareas que tiene

que desarrollar para alcanzar sus objetivos. La motivación explica por qué las personas seleccionan una actividad particular, cuánto tiempo están dispuestas a persistir en esta actividad y qué esfuerzo invierten (Kormos y Csizer, 2014). Estos tres componentes de la motivación se corresponden con tres fases diferenciadas del comportamiento: el establecimiento de los objetivos, el comienzo de las acciones necesarias para conseguir logros y el mantenimiento del esfuerzo para alcanzar estos objetivos en la forma que se habían previsto (Kormos y Csizer, 2014).

Por lo tanto, estar motivado constituye para el individuo una fuente de energía que lo predispone al logro, aumentando su capacidad de decisión sobre las acciones más convenientes para alcanzar los resultados que le gustaría conseguir y convirtiéndolo en un ser más persistente con sus propias metas, incluso cuando estas tareas que tiene que realizar para alcanzar sus objetivos no estén totalmente alineadas con sus preferencias (Brown y Lee, 2015).

La motivación es una dimensión que se ha estudiado desde diversas disciplinas, entre ellas la educación o la psicología. Desde este último campo de investigación, se ha establecido que la motivación es un ingrediente imprescindible para el aprendizaje, ya que es el factor que hace que las personas se comporten en el modo en que lo hacen. En este sentido, se ha explicado que la motivación contribuye a la individualización de las metas personales y activa el proceso para posibilitarlas, condicionando el comportamiento que las personas adoptan ante cada situación (Teixeira y Hagger, 2016).

Como fenómeno innato, la motivación está influenciada por cuatro factores:

- El contexto (entorno y estímulos externos),
- El temperamento (la condición interna de cada persona),
- Los objetivos (las metas de comportamiento, los propósitos que se persiguen)
- Los instrumentos de los que se dispone para lograr el objetivo.

Para alcanzar sus objetivos, los seres humanos tienen que alcanzar la motivación suficiente. Particularmente con respecto a los estudiantes, la motivación para el logro académico es de gran importancia. Mediante tal motivación, las personas alcanzan el

estímulo necesario para completar con éxito una tarea, lograr una meta o alcanzar un rango de calificación que consideran adecuado a sus expectativas (es decir, una nota). En consecuencia, la motivación define las razones que subyacen a cada comportamiento de las personas y determina por qué se comportan de una manera particular.

Los investigadores han dividido la motivación en dos grandes grupos: la motivación interna y la motivación externa. La motivación interna está representada por los estímulos personales del individuo, que lo llevan a desarrollar una serie de comportamientos para alcanzar los logros y objetivos que le interesan y, por otro lado, la motivación externa está referida a aquellos estímulos que existen en el entorno y le invitan a actuar.

Desde la perspectiva educativa esta motivación externa depende de los factores presentes en el entorno en el que se desarrolla el individuo (es decir, en el aula). En estas investigaciones se adopta una perspectiva ecológica en el estudio de la motivación, desde la que el clima en el que se desenvuelve el individuo juega un rol central. Para estos autores, por lo tanto, la motivación depende del clima constituido en el aula y el docente puede incidir sobre ella a través de la identificación de las variables clave para mejorarla (por ejemplo, incrementando la participación de los alumnos, animando a los alumnos a que finalicen sus tareas, etc.).

En el contexto académico, la motivación se asocia con el interés por aprender y, necesariamente, está correlacionada con el rendimiento académico de los estudiantes porque para que tenga lugar el aprendizaje, es necesario que se lleven a cabo una serie de procesos de estudio y asimilación de la información, sin los que no pueden obtenerse buenos resultados académicos (Cerasoli y Ford, 2014). Por esta razón, los docentes implementan estrategias que están diseñadas para mejorar la motivación de los estudiantes hacia el logro. Con estas estrategias tratan de constituir en el aula un clima positivo, además de ofrecer a los estudiantes el apoyo que precisan para que puedan desarrollar unos hábitos de estudio adecuados y, por tanto, puedan alcanzar el éxito académico.

Junto a estos factores que dependen del ambiente en el que se desarrolla el alumno, se han individualizado otras variables cognitivas y psicológicas que inciden sobre la

motivación y sobre el éxito del alumno en el proceso de aprendizaje. Se ha expuesto que son más efectivas las acciones de motivación que se dirigen a elevar la motivación interna del estudiante, ya que un estudiante que está intrínsecamente motivado está más predispuesto a trabajar para conseguirlo que un estudiante que depende de otros factores extrínsecos (como por ejemplo la consecución de una recompensa). A largo plazo, conseguir que los alumnos dispongan de fuentes de motivación interna asegura el éxito de estos a lo largo del proceso educativo (Diseth y Samdal, 2014). Para Diseth y Samdal (2014) se debe tener en cuenta que la motivación es una necesidad no solo para el proceso educativo, sino que, en general, predispone al individuo a sentirse satisfecho con su vida, actuando para alcanzar aquello que considera ajustado a sus expectativas personales. Por esta razón, trabajar en el autodescubrimiento es clave con la finalidad de que el alumno sea capaz de encontrar los aspectos que le movilizan hacia aquello que más le interesa (Diseth y Samdal, 2014).

Sin embargo, tanto las motivaciones intrínsecas como las extrínsecas son útiles y deben ser tenidas en cuenta por los docentes. De hecho, la motivación extrínseca puede contribuir a elevar la motivación intrínseca del alumno, ya que puede ser la base de la actuación del alumno como primer aliciente para, posteriormente, incentivar que este desarrolle por sí mismo otras motivaciones internas que le lleve a actuar con la finalidad de alcanzar un rendimiento académico óptimo.

2.3 Los hábitos de estudio

Estudiar es una habilidad de la que depende el éxito académico, pero, de acuerdo con Lawrence (2014) constituye un proceso a largo plazo en relación al cual el estudiante puede ir mejorando su efectividad con el tiempo. Para que esta mejora pueda tener lugar, el primer paso consiste en que los alumnos adquieran unos correctos hábitos para potenciar su capacidad de estudio. Como ha explicado Lawrence (2014), estos hábitos van evolucionando sobre la marcha, ya que cuanto más estudia el alumno, mejor va adquiriendo la información. Aprender a estudiar es un proceso que abarca toda la vida y admite una progresión en las técnicas que se adoptan. Con la adquisición de unos correctos hábitos de estudio, el alumno puede alcanzar sus metas académicas con independencia del nivel de estas.

De acuerdo con Capdevila y Bellmunt (2016) los hábitos de estudio no pueden ser definidos atendiendo al volumen de tiempo que el alumno invierte en estudiar, sino que, por el contrario, equivalen a la calidad con la que se realizan una serie de acciones que son importantes para alcanzar un buen desempeño académico. Se ha explicado que unos buenos hábitos de estudio incluyen, entre otras dimensiones, las siguientes:

- Gestión del tiempo
- Autodisciplina
- Concentración
- Organización
- Memorización
- Esfuerzo

Considerando estos factores, los hábitos de estudio pueden definirse como un patrón de estudio bien planificado y deliberado que ha alcanzado consistencia y al que recurren los estudiantes para comprender las materias académicas y aprobar sus exámenes (Kaur y Pathania, 2015). Se trata, por lo tanto, de un conjunto de acciones que el alumno planifica y se desarrollan fuera del aula, con la finalidad de alcanzar un pleno dominio de la materia que estudian.

Los estudios correlacionan de forma positiva los hábitos de estudio con el rendimiento académico, lo cual equivale a afirmar que la adquisición de unos correctos hábitos de estudio posibilitarán que el alumno alcance unos buenos resultados académicos (Lawrence, 2014; Kaur y Pathania, 2015). En efecto, los hábitos de estudio y el rendimiento académico están interconectados, pero no son las únicas variables que inciden en el aprendizaje.

Por otro lado, se ha expuesto que en la adquisición de estos hábitos de estudio juega un papel importante algunas variables de personalidad, por lo que se detecta que existe una relación, a su vez, entre la personalidad del alumno y su rendimiento académico (Gudaganavar y Halayannavar, 2014).

Entre estas variables de personalidad, se ha destacado las habilidades sociales del individuo, habiéndose establecido que cuanto más sociable es el alumno, mejores hábitos de estudio adopta. Además, se ha expuesto que existe diferencia en función del sexo del alumno: las mujeres desarrollan mejores hábitos de estudio que sus compañeros varones.

Adicionalmente, se ha explicado que no todos los individuos utilizan sus hábitos de estudio de la misma forma: algunos los usan para mejorar la memorización, otros para articular una correcta gestión del tiempo y otros para revisar una gran cantidad de información y organizar su estudio.

2.4 Relación entre los hábitos de estudio y la motivación

De acuerdo con Gardner (2015) el término hábito es una variable que se utiliza para predecir y explicar los comportamientos que llevan a cabo los individuos. Para el autor, los hábitos tienen una gran capacidad explicativa en lo que al comportamiento humano respecta y pueden ser definidos como un fenómeno mediante el cual, el comportamiento, es impulsado automáticamente por señales situacionales, como resultado de asociaciones aprendidas. Los hábitos se forman a través de la repetición del comportamiento en un contexto específico y, por lo tanto, el entorno en el que se desarrolla el individuo tiene una gran capacidad para consolidar los hábitos que este va adquiriendo a lo largo de la vida.

2.5 Los estilos de aprendizaje

De acuerdo con Isaza (2014) los estilos de aprendizaje pueden definirse como el modo en que los estudiantes aprenden y se corresponden, por lo tanto, con estrategias individuales que están mediadas por un conjunto de variables tanto internas como externas.

En efecto, las investigaciones destacan que cada persona puede mostrar tendencias diferenciadas y formas de aprendizaje individuales, que se adquieren a medida que participan de experiencias educativas e interaccionan con su contexto social y cultural. Se ha explicado que los estilos de aprendizaje constituyen operaciones mentales que están influidas por las características del individuo y, por lo tanto, dependen de sus variables de personalidad.

Estos procedimientos se articulan a nivel individual y combinan aspectos cognitivos, emocionales y conductuales (Mega, Ronconi y De Beni, 2014). De acuerdo con Isaza (2014) la investigación en torno a los estilos de aprendizaje es particularmente interesante cuando se evalúa el modo en que estos influyen sobre el rendimiento académico de los estudiantes, ya que existe una relación directa entre el estilo de aprendizaje y el logro.

Como resultado de la investigaciones en torno a los estilos de aprendizaje, se han elaborado diversas clasificaciones de estos. Fundamentalmente, hay cuatro estilos de aprendizaje (véase tabla 1).

Tabla 1. Estilos de aprendizaje y características.

Estilo	Características	Rasgos del alumno
Activo	El estudiante se involucra en la realización de tareas nuevas. Se siente motivado hacia acciones innovadoras.	Este estilo es desarrollado por alumnos improvisadores y espontáneos.
Reflexivo	El estudiante prefiere analizar la información con detenimiento y tomar decisiones, una vez que valore las ventajas e inconvenientes de cada opción. Realiza búsquedas de información para argumentar sus ideas.	Este estilo es desarrollado por alumnos receptivos, concienzudos y con capacidad analítica y crítica.
Teórico	El alumno tiene un pensamiento literal y es muy perfeccionista, por lo que persigue comprender en su totalidad la información que se le ofrece, analizando de forma racional y objetiva cada contenido.	Este estilo es desarrollado por alumnos lógicos y metódicos que prefieren alcanzar un conocimiento objetivo.
Pragmático	El estudiante persigue conocer qué aplicación práctica tienen los contenidos, buscando, por lo tanto, una utilidad en lo que aprende.	Este estilo es desarrollado por alumnos prácticos y experimentadores, con una alta eficacia.

Fuente: elaboración propia a partir de Isaza (2014).

3. Marco empírico

Con la finalidad de alcanzar los objetivos que se han establecido en el apartado previo se ha efectuado una revisión bibliográfica en primer lugar y, a continuación, se han planteado una serie de entrevistas para llevar a cabo en el centro educativo y analizar sus resultados. Para ello, en primer lugar se han identificado un conjunto de bases de datos relevantes en el ámbito educativo, en las que se han introducido una serie de términos clave que se han determinado atendiendo a los objetivos de esta investigación.

De acuerdo con Peña (2010) las revisiones bibliográficas consisten en un examen de diferentes fuentes cuyo objetivo es sintetizar lo leído y discutir los aspectos sobre los que se ha escrito o investigado dentro de una disciplina. La realización de revisiones bibliográficas, como subraya este autor, requiere emplear un juicio crítico a partir del que poder comparar la información expuesta y contrastar los resultados, pudiendo además conocer las relaciones que se establecen entre diferentes documentos. Para Peña (2010) sin duda es una labor que debe realizarse como paso previo a cualquier investigación, ya que permite conocer en qué estado se encuentra una disciplina o, dicho de otro modo, qué se ha escrito y sobre qué puede continuarse la indagación.

Las bases de datos utilizadas han sido las siguientes: DIALNET, ISOC, , WEB OF SCIENCES, SCOPUS, ERIC, PROQUEST, REDINED, REDALYC y SCIELO. En relación a los términos que se han introducido en cada una de estas bases de datos, son los siguientes: estrategias de aprendizaje, motivación, hábitos de estudio, resultados académicos, clima escolar, desempeño, logro académico y proceso de aprendizaje. Estos términos se han introducido en inglés y español, habiéndose establecido un conjunto de criterios de inclusión y exclusión con los que filtrar los resultados obtenidos en la búsqueda, que se describen a continuación.

Los criterios de inclusión son los siguientes:

- Artículos que hayan sido publicado en los últimos cinco años.
- Artículos en la que la motivación del alumno y su relación con las estrategias de aprendizaje constituyan el objeto de estudio principal.
- Artículos que se focalicen en estudiantes de educación secundaria.

Los criterios de exclusión fueron:

- Investigaciones en idiomas diferentes al inglés o el español.
- Investigaciones a las que no se pudiera acceder al texto completo a través de la base de datos en la que se encontraron.

Llevada a cabo la búsqueda, se identificó un gran número de investigaciones (779) que fueron analizadas con la finalidad de conocer, si se ajustaban a las características de esta revisión y, por lo tanto, debían ser incluidas. Para ello, en primer lugar se excluyeron las investigaciones que no cumplían con los requisitos de fecha e idioma, descartándose 107 artículos.

En segundo lugar, se procedió a la lectura de su título y resumen, descartándose las investigaciones en las que su tema principal, no estaba relacionado con el objeto de esta investigación. Fruto de este paso se descartaron 337 investigaciones. En tercer lugar, se escogieron las investigaciones desarrolladas en el ámbito de Educación Secundaria. Con ello se eliminaron 298 artículos, los cuales se focalizaban en población universitaria principalmente.

Finalmente, el corpus de artículos con el que se trabaja en la revisión bibliográfica es de 39. A continuación se muestra un gráfico en el que se registra este proceso (véase el gráfico 1).

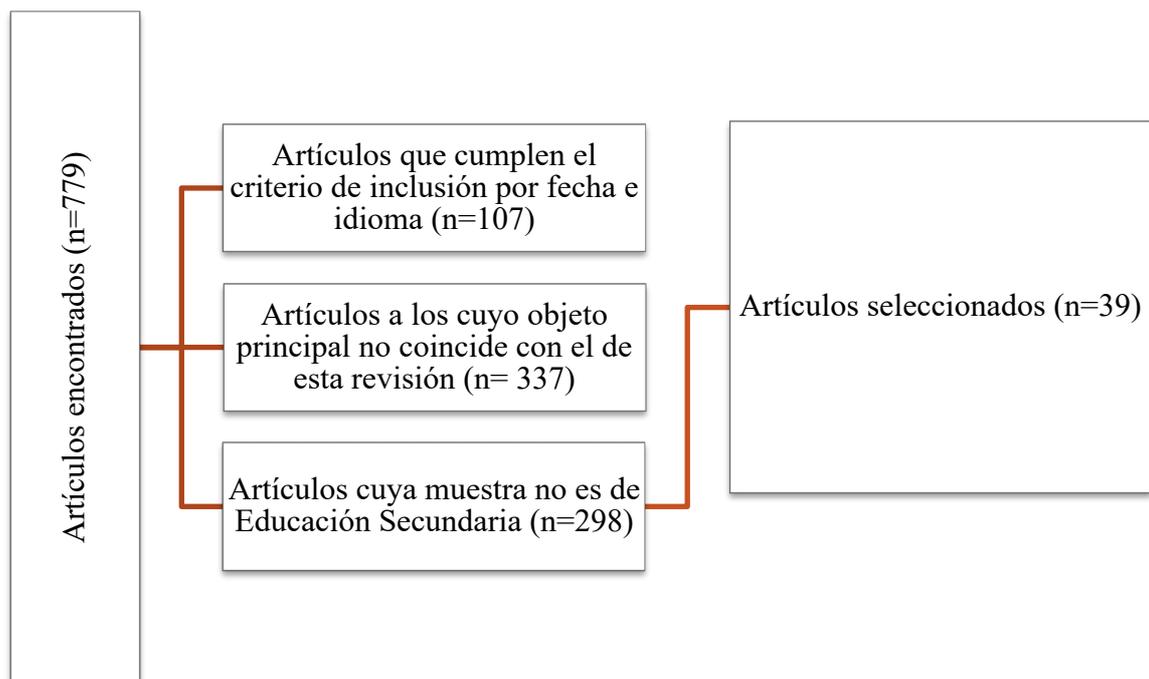


Gráfico 1. Flujograma del proceso de búsqueda. Fuente: elaboración propia.

Tras analizar la literatura académica relativa a la motivación y los hábitos de aprendizaje, se mantendrán una serie de entrevistas para conocer la motivación de los estudiantes en relación a sus procesos de aprendizaje y los hábitos de estudio que emplean.

A continuación se muestran las investigaciones más relevantes que se han incorporado al trabajo (véase tabla 2).

Tabla 2. Investigaciones más relevantes para la investigación

Autor y año	Objetivos	Resultados
Beattie, G., Michaud-Leclerc, C., & Oreopoulos, P. (2019)	Establecer si los jóvenes utilizan técnicas de motivación y estrategias de aprendizaje. Correlacionar el uso de dichas técnicas con las calificaciones que obtienen. °	En la investigación se revela que las mujeres utilizan más técnicas de aprendizaje que los hombres. Además, se correlaciona su uso con las calificaciones. Se detecta que a mayor motivación hacia el aprendizaje, mejores resultados.
Cerezo, M. T., Casanova, P. F., Manuel, J., & de la Villa Carpio, M. (2015).	Determinar la influencia del estilo educativo sobre las estrategias de aprendizaje. Medir la influencia de las estrategias de aprendizaje utilizadas sobre los resultados que obtienen los alumnos.	Los alumnos con padres con un estilo educativo democrático y permisivo utilizan más técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje que los demás. Además, los alumnos que utilizan estas estrategias consiguen mejores notas. Se establece que los padres autoritarios influyen sobre el rendimiento académico de sus hijos negativamente, porque estos adoptan menos técnicas de estudio.
Gudaganavar, N. V., & Halayannavar, R. B. (2014).	Descubrir la influencia de los hábitos y técnicas de estudio sobre el rendimiento académico.	Se descubre que el éxito académico está relacionado con las estrategias y hábitos de estudio que adoptan los estudiantes. Los alumnos que estudian

		<p>con más regularidad consiguen mejores calificaciones y además están más motivados hacia el estudio.</p>
<p>Pérez, L., & Beltrán, J. (2014).</p>	<p>Conocer cómo influye el adoptar estrategias de aprendizaje sobre el rendimiento académico.</p>	<p>Se subraya que cuando los alumnos adoptan técnicas de estudio son más responsables de su aprendizaje y pueden lograr sus mejores resultados.</p>
<p>Stover, J. B., Uriel, F., De la Iglesia, G., Hoffmann, A. F., & Liporace, M. F. (2014).</p>	<p>Analizar las estrategias de aprendizaje que emplean los alumnos de Educación Secundaria.</p>	<p>Las alumnas suelen utilizar más estrategias de aprendizaje que los alumnos (de manera que la variable sexo influye). El nivel de motivación de los alumnos influye sobre el uso de estrategias de aprendizaje: a mayor motivación, más predisposición de los alumnos hacia la utilización de estrategias de aprendizaje.</p>

Fuente: elaboración propia

4. Objetivos

4.1 Objetivo principal

- Investigar qué relación existe entre la motivación y los hábitos de estudio en el alumnado de Educación Secundaria del IES Nuestra Señora de Loreto.

4.2 Objetivos secundarios

- Representar cómo influye la motivación del alumno en sus resultados académicos.
- Conocer qué variables determinan la motivación del alumno, diferenciando cuáles son individuales y cuáles dependen del entorno.

5. Resultados de la revisión bibliográfica

5.1 La relación entre la motivación y los resultados de aprendizaje

Ante cada curso académico, el primer problema a afrontar en las instituciones educativas es lograr que los estudiantes dispongan de la suficiente motivación para afrontar el curso (Stover et al, 2014). Al respecto, se ha explicado que hay una serie de factores que afectan a la motivación de los estudiantes de educación secundaria y pueden perjudicar sus resultados de aprendizaje.

Estos factores son los siguientes:

- El miedo al fracaso escolar.
- La falta de metas desafiantes que los impulsen hacia el estudio.
- La falta de objetivos personales conectados con la vida académica, que conlleva que los estudiantes no sean conscientes de la importancia de estudiar.
- Los problemas emocionales o de comportamiento.
- Las necesidades educativas individuales.

De acuerdo con las investigaciones localizadas, la motivación de los estudiantes puede variar a lo largo de la vida. De hecho evoluciona dentro del mismo año académico en función del momento personal en el que se encuentran (Smit, de Brabander y Martens, 2014). La motivación es clave para lograr que los alumnos comprendan los beneficios de emplearse a fondo en su proceso académico, para lo que puede ser necesario ofrecer ventajas y recompensas externas con las que retroalimentar las conductas positivas que van desarrollando. Así, por ejemplo Smit, de Brabander y Martens (2014) identificaron que en los estudiantes de educación secundaria confluyen un conjunto de necesidades psicológicas que, cuando se satisfacen de modo adecuado, mejoran los resultados de aprendizaje. De estas variables, la principal es la motivación intrínseca. Los hallazgos de Smit, de Brabander y Martens (2014) revelan que los estudiantes que tenían niveles más altos de motivación eran más autónomos en relación a su aprendizaje, por lo que se sumían en más actividades relacionadas con los contenidos que estaban trabajando en clase, lo cual repercutía posteriormente de forma positiva en sus calificaciones. Además, estos autores encontraron un incremento en la atención en aquellos alumnos con motivación intrínseca ante el aprendizaje, de manera que estos estudiantes al percibir que lo que estaban trabajando en clase se alineaba con sus metas personales encontraban las tareas escolares más interesantes y satisfactorias, dedicando un mayor esfuerzo a la

realización de estas que, en consecuencia, se traducían en mejores resultados (Smit, de Brabander y Martens, 2014).

Además Smit, de Brabander y Martens (2014) descubrieron que cuando el aprendizaje se flexibiliza y se enfoca sobre las variables individuales del alumno se obtienen importantes beneficios, ya que esta personalización de los contenidos favorece la motivación de los estudiantes y, por consiguiente, que participen de forma más activa en el proceso educativo. Estos autores concluyen que es labor del docente contribuir a que los alumnos establezcan sus propias metas, para lo que se debe reformular el proceso educativo a fin de adecuarlo a las características del alumnado que participa de estas acciones.

Para Ersanlı (2015) la motivación consiste en un conjunto de factores internos y externos que estimulan el deseo de alcanzar una meta. Ambos tipos de factores son las fuerzas impulsoras que hacen que las personas persigan una meta y superen obstáculos y por esta razón las personas con mayor motivación hacen sus tareas lo mejor que pueden y no se rinden fácilmente cuando se enfrentan a dificultades. De acuerdo con los resultados alcanzados en esta investigación, los estudiantes con un menor nivel de motivación tuvieron a su vez un sentimiento de autoeficacia más bajo y finalmente obtuvieron calificaciones más bajas durante el curso académico que sus compañeros. Estos hallazgos ponen de relieve el importante rol que desempeña la motivación para que los estudiantes puedan alcanzar resultados óptimos en su proceso educativo.

5.2 Variables que inciden en la motivación de los alumnos de Educación Secundaria

A continuación se van a analizar algunas variables que pueden influir sobre la motivación de los estudiantes de educación secundaria para, en conexión con estas, poder detectar fórmulas mediante las que elevar su motivación y, de este modo propiciar que el rendimiento académico se eleve.

- El entorno familiar y académico: desde estos entornos se deben identificar cuáles son las necesidades de aprendizaje de los alumnos para diseñar propuestas adaptadas a las mismas.
- Los intereses personales de cada estudiante: es esencial evaluar los intereses y habilidades de los estudiantes para que sus padres y docentes sepan cómo motivarlos adecuadamente. Sus intereses, talentos y habilidades los empujarán a

centrarse en esas tareas específicas que les permitirán mostrar lo que realmente son capaces de lograr durante el año académico (Cerezo et al., 2015). Descubrir y fomentar sus intereses también disminuirá el aburrimiento que pueden sentir al completar tareas en las que no están interesados, mejorando la conexión entre las tareas que se realizan en el aula y la percepción de los alumnos en relación a cómo contribuyen estas actividades a la consecución de sus objetivos personales. Por el contrario, se ha explicado que cuando no se conocen los intereses de los alumnos se pueden adoptar estrategias de motivación que no son adecuadas para ellos, por lo que es cardinal conocer las áreas sobre las que los alumnos enfocan sus metas para crear estrategias correctas sobre cómo motivarlos. De acuerdo con la investigación desarrollada por León, Núñez y Liew (2015), cuando los estudiantes sienten que el trabajo escolar que realizan es útil e interesante para alcanzar sus metas personales y además perciben que el ambiente del aula es positivo y que los docentes se muestran receptivos y los apoyan, desarrollan de manera autónoma la motivación necesaria para participar con éxito en el proceso de aprendizaje. Esta motivación interna que van generando en base a los elementos del entorno impulsa a los estudiantes a involucrarse en un procesamiento profundo de la información y a persistir y esforzarse en sus estudios incluso cuando la materia escolar o el estudio se vuelve aburrido o exigente, por lo que la autorregulación del esfuerzo finalmente da como resultado un mejor rendimiento y mayor satisfacción del estudiante con las acciones educativas de las que participa (León, Núñez y Liew, 2015).

5.3 Técnicas para mejorar la motivación de los alumnos de Educación Secundaria

Las investigaciones que se han examinado han permitido descubrir algunas técnicas de gran interés para mejorar la motivación de los estudiantes en relación a su proceso educativo. A continuación se explican estas técnicas:

- Ser un modelo a seguir o bien disponer de modelos que inspiren a los alumnos a alcanzar sus metas: los alumnos pueden sentirse motivados cuando identifican en su entorno a otras personas con las que comparten (o han compartido) objetivos vitales. Cuando comprenden cómo han actuado otras personas para alcanzar sus logros, los estudiantes alcanzan un nivel de pensamiento esencial para sentirse motivados y dirigirse hacia sus metas. En este sentido se ha documentado que los alumnos que han identificado personas que son sus

ejemplos a seguir están más inspirados y realizan acciones que contribuyen de forma más significativa a sus logros (Stover et al, 2014).

- Permitir a los alumnos que se concentren en sus fortalezas en lugar de incidir en sus debilidades: los estudiantes sienten ansiedad ante aquello que no se les da bien e incluso pueden rechazar llevar a cabo nuevas tareas por miedo a fracasar o cometer errores cuando el enfoque que se les da a estos errores desde el centro no es el adecuado. Para elevar la motivación ante los nuevos desafíos puede ser interesante ayudar a los alumnos a conocer qué se les da bien y trabajar para que se focalicen en sus fortalezas, haciendo que estos se sientan seguros de sí mismos. Asentando esta base de autoconfianza es más sencillo resolver los posibles errores o lagunas de conocimiento que se presenten y trabajar poco a poco para superarlos (Stover et al, 2014).
- Conectar las prácticas educativas que se desarrollan en el aula con sus intereses personales: una forma de motivar a un individuo es involucrarlo en actividades que le interesen o asignarle un rol que pueda asumir y cumplir. En este sentido, se ha de subrayar que los docentes actúan como facilitadores del aprendizaje, para lo cual guían a los alumnos a lo largo del proceso educativo para que alcancen sus metas, propiciando que además de que estos adquieran conocimientos dentro de clase estén preparados para aprender en otros contextos. Para ello, es fundamental que el alumno comprenda la importancia del aprendizaje en relación a diferentes áreas y no solo las curriculares.
- Focalizarse en objetivos compartidos entre el docente y el alumno: como se analizó previamente, el nivel de motivación del individuo influye en las acciones que realiza para alcanzar sus metas. Por esta razón, cuando el docente es capaz de transmitir al alumno la importancia de establecer metas propias que estén conectadas a la consecución de los objetivos del curso, las acciones que este estudiante desarrolle a lo largo del curso le ayudarán a superar las asignaturas a las que se enfrenta. En consecuencia, es interesante mostrar a los alumnos los beneficios de superar sus asignaturas durante el año académico, para que estos dirijan sus esfuerzos y sus energías a resolver las tareas que propician un rendimiento académico esperado en cada una de las áreas de estudio.
- Formar a los alumnos en hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje efectivas: es fundamental que los alumnos sean conscientes de su estilo de aprendizaje para que puedan desarrollar las acciones más adecuadas en relación

a dicha variable. De esta forma, considerando que no todos los estudiantes aprenden del mismo modo, es imprescindible ofrecer a cada estudiante recursos y herramientas personales que puedan activar de forma individual para contribuir a sus propios logros.

- Reforzar los comportamientos positivos: se ha demostrado que cuando los alumnos reciben algún tipo de gratificación son capaces de identificar en su conducta los rasgos que dan lugar a nuevos refuerzos, incentivando estos comportamientos que sí resultan adecuados para lograr sus metas. En relación al ofrecimiento de refuerzos positivos, se ha explicado que es uno de los factores que más inciden sobre la voluntad del estudiante a participar en acciones que son positivas para elevar su rendimiento académico.

5.4 Técnicas para mejorar los hábitos de estudio de los alumnos de Educación Secundaria

De acuerdo con Lawrence (2014), para mejorar la calidad de la educación es imprescindible analizar qué posibles estrategias pueden articularse para mejorar los estándares educativos. En este proceso, se requiere prestar atención a algunos aspectos que forman la base del logro académico que son, entre otros, las necesidades de aprendizaje de los estudiantes, sus habilidades, sus capacidades y sus hábitos de estudio. Sin embargo, estos aspectos han sido olvidados reiteradamente por los centros educativos, que han tratado de ofrecer a todos los alumnos un mismo método para alcanzar sus metas.

Los hábitos de estudio son el predictor más importante del rendimiento académico y la investigación global ha revelado que los hábitos de estudio afectan el rendimiento académico. En este sentido, los estudiantes se enfrentan a una gran cantidad de información que es difícil de organizar y aprender, y que requiere conocimiento y aplicación de habilidades y técnicas de estudio. La evidencia sugiere que los alumnos que no tienen suficiente información sobre las estrategias y hábitos de estudio que pueden adoptar, no logran un aprendizaje efectivo y estable y, por lo tanto no tendrán un nivel apropiado de logro académico que les ayude a alcanzar sus metas. En otras palabras, los estudiantes con mejor rendimiento académico utilizan los hábitos de estudio de una forma más eficaz, en comparación con aquellos alumnos con menor rendimiento académico.

En la actualidad, una de las necesidades centrales del sistema educativo reside en reconocer los hábitos de los alumnos que son más eficientes para alcanzar sus metas académicas y desarrollarlos, poniendo a disposición de los alumnos las estrategias más apropiadas de acuerdo a sus rasgos individuales (Kaur y Pathania, 2015). En las instituciones educativas de forma necesaria tiene que ofrecerse a los estudiantes la oportunidad de comprender cómo tiene lugar el aprendizaje y fomentar la individualización de las estrategias que se desarrollan para contribuir a los logros académicos de los alumnos (Entwistle, 2014).

Entre los buenos hábitos de estudio incluyen estudiar en un lugar tranquilo, estudiar a diario, apagar los dispositivos que interfieren con el estudio (como la televisión y los teléfonos móviles), tomar notas de contenido importante, descansar y descansar regularmente, escuchar música suave , estudiando en función del estilo de aprendizaje propio y priorizando los contenidos difíciles. Por el contrario, algunos de los peores hábitos de estudio incluyen la procrastinación, evadir el estudio, estudiar en condiciones inapropiadas y el sonido fuerte de la música y la televisión durante el estudio.

6. Resultados de las entrevistas

Las entrevistas se realizaron en el IES seleccionado para realizar la investigación. Se seleccionaron a 8 alumnos para que participaran en el estudio, los cuales fueron convocados a una reunión de 2 horas de duración durante las que se realizaron una serie de preguntas abiertas con la finalidad de que estos pudieran compartir sus ideas y experiencias relativas al tema investigado.

Los alumnos fueron seleccionados dentro de un mismo grupo de estudiantes (el aula de 4º de ESO), donde se pidió voluntarios para participar, explicándoles los objetivos de la investigación. De los alumnos que componen el grupo, 8 se ofrecieron para participar en la investigación.

Las características de la muestra son las siguientes:

- 4 alumnos y 4 alumnas.
- Edades comprendidas entre 15 y 17 años.
- Rendimiento académico variable: de los entrevistados, dos alumnos tienen notas medias de notable (entre 7 y 8 puntos), cuatro de bien (en torno al 6), uno de suficiente (su nota media es de 5 pero tiene varias asignaturas suspensas) y uno de sobresaliente.

Estas características se sistematizan en la tabla 3.

Tabla 3. Descripción de la muestra

Calificaciones	Hombres	Mujeres
Suficiente	1	0
Bien	2	2
Notable	1	1
Sobresaliente	0	1
Total	4	4

Fuente: elaboración propia

La reunión tuvo lugar el 12 de octubre de 2019. Se preparó una batería de preguntas para encauzar los resultados de la entrevista que está disponible en el anexo 1 de este trabajo.

Durante esta se tomaron notas relativas a las principales dimensiones sobre las que se pretendía investigar, que se sintetizan seguidamente, ya que a partir de ellas se pueden alcanzar los objetivos de la investigación (véase tabla 4).

Tabla 4. Análisis de las entrevistas

Dimensión	Principales conclusiones alcanzadas
<ul style="list-style-type: none"> - Influencia de la motivación del alumno en sus resultados académicos. 	<p>Se ha encontrado que los alumnos con mejores notas están más motivados hacia el aprendizaje. Estos además tienen la intención de continuar con sus estudios y ya saben a qué profesión se quieren dedicar, lo cual les mantiene orientados hacia sus objetivos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Variables determinan la motivación del alumno, diferenciando cuáles son individuales y cuáles dependen del entorno. 	<p>Los alumnos han especificado que están más motivados en las asignaturas en las que reciben apoyo de los profesores, ayuda y supervisión por parte de estos. Además, el grupo de pares también ejerce influencia sobre la motivación personal, ya que cuando se encuentran integrados en grupos de trabajo reconocen estudiar más y ser más participativos en las diferentes tareas que se les proponen.</p> <p>A nivel interno, el autoconcepto de los alumnos determina su interés en el proceso de aprendizaje, de modo que se ha detectado que los alumnos con mayor estabilidad emocional tienen más motivación. Además, tener metas de aprendizaje es una variable que influye en la motivación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de estudio que utilizan los alumnos 	<p>Las técnicas de estudio que utilizan los alumnos son las siguientes: subrayar la información y preparar material esquemático con un resumen de lo más importante; comentar con otros compañeros lo aprendido para verbalizar los aspectos más relevantes y organizar en un calendario personal el</p>

	reparto del material a estudiar para evitar dejar todo para el último día.
--	--

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con los resultados de la entrevista grupal que se ha mantenido, los alumnos que son más proactivos en relación al uso de las técnicas de estudio son, a su vez, los que están más motivados hacia el aprendizaje y los que consiguen mejores resultados. No se han encontrado diferencias relevantes por sexos, ya que todos los alumnos han referido un uso similar de las técnicas de estudio y han referido fuentes de motivación parecidas.

7. Conclusiones

El rendimiento académico de los estudiantes es uno de los principales indicadores utilizados para evaluar la calidad de la educación y puede definirse como un proceso complejo que está influenciado por varios factores, como los hábitos de estudio y la motivación.

Los hábitos de estudio son comportamientos individuales que cada alumno realiza de una forma diferente. Dentro de estos se incluyen tanto comportamientos como habilidades, las cuales pueden aumentar la motivación y convertir el estudio en un proceso efectivo, que, como resultado, aumenta el aprendizaje. De una forma más simplificada, los hábitos de estudio también se definen como cualquier actividad que facilite el proceso de aprender sobre un tema, resolver los problemas o memorizar parte o la totalidad de los materiales presentados.

Con las entrevistas que se han realizado se han descubierto cuáles son las técnicas de estudio que utilizan más frecuentemente los alumnos que han participado en la investigación, dentro de las cuales se destaca el subrayar la materia, la preparación de esquemas y compartir información con los demás compañeros para memorizar más fácilmente los aspectos importantes.

El uso de técnicas de estudio está relacionado con el nivel de motivación de los alumnos, de modo que los alumnos con más motivación son los que utilizan más técnicas de estudio. De este modo, se ha descubierto que los alumnos más motivados tienen un mayor compromiso con su aprendizaje y, en consecuencia, buscan técnicas para que este aprendizaje sea más efectivo.

En el futuro, como línea de investigación para continuar profundizando, sería interesante realizar las entrevistas a todos los alumnos del centro para conocer más detalles sobre el uso de las técnicas de estudio en este contexto académico.

7. Referencias bibliográficas

- Báez, J. . (2018). *Método y técnicas de estudio: manual para estudiantes*. Madrid: Edinumen.
- Beattie, G., Michaud-Leclerc, C., & Oreopoulos, P. (2019). What sets college thrivers and divers apart? A contrast in study habits, attitudes, and mental health. *Economics Letters, 178*, 50-53.
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education, 27*, 1-13.
- Brown, H. D., & Lee, H. (2015). *Teaching principles*. Sidney: Springer.
- Capdevila, A., & Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI, 34*(1), 157-172.
- Cerasoli, C. P., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation, performance, and the mediating role of mastery goal orientation: A test of self-determination theory. *The Journal of psychology, 148*(3), 267-286.
- Cerezo, M. T., Casanova, P. F., Manuel, J., & de la Villa Carpio, M. (2015). Estilos educativos paternos y estrategias de aprendizaje en alumnos de Educación Secundaria. *European Journal of Education and Psychology, 4*(1), 51-61.
- Chilca, M. L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones, 5*(1), 71-127.
- Cottrell, S. (2019). *The study skills handbook*. New York: Macmillan International Higher Education.
- Diseth, Å., & Samdal, O. (2014). Autonomy support and achievement goals as predictors of perceived school performance and life satisfaction in the transition between lower and upper secondary school. *Social Psychology of Education, 17*(2), 269-291.

Entwistle, N. (2014). Motivation and approaches to learning: Motivating and conceptions of teaching. In *Motivating students* (pp. 25-34). London: Routledge.

Ersanlı, C. Y. (2015). The relationship between students' academic self-efficacy and language learning motivation: A study of 8th graders. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 199, 472-478.

Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health psychology review*, 9(3), 277-295.

Garrote, D., Garrote, C., & Jiménez, S. (2016). Factores influyentes en motivación y estrategias de aprendizaje en los alumnos de grado. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 14(2), 31-44.

González, D., Aller, M. J., & Vidal, J. (2019). La percepción del profesorado de Educación Primaria y Educación Secundaria sobre las variables que influyen en el Abandono Escolar Temprano. *Revista de Investigación Educativa*, 37(1), 181-200.

Gudaganavar, N. V., & Halayannavar, R. B. (2014). Influence of study habits on academic performance of higher primary school students. *Int J Sci Res*, 277(3), 280.

Isaza, L. (2014). Estilos de Aprendizaje: una apuesta por el desempeño académico de los estudiantes en la Educación Superior. *Encuentros*, 12(2), 25-34.

Kaur, A., & Pathania, R. (2015). Study habits and academic performance among late adolescents. *Studies on Home and Community Science*, 9(1), 33-35.

Kormos, J., & Csizer, K. (2014). The interaction of motivation, self-regulatory strategies, and autonomous learning behavior in different learner groups. *Tesol quarterly*, 48(2), 275-299.

Lanza, D., & Sánchez, V. (2016). Apoyo parental y su incidencia en el desarrollo de estrategias de aprendizaje en educación secundaria: un estudio exploratorio. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 489-500.

Lawrence, A. S. (2014). Relationship between Study Habits and Academic Achievement of Higher Secondary School Students. *Online Submission*, 4(6), 143-145.

León, J., Núñez, J. L., & Liew, J. (2015). Self-determination and STEM education: Effects of autonomy, motivation, and self-regulated learning on high school math achievement. *Learning and Individual Differences*, 43, 156-163.

McGeown, S. P., Duncan, L. G., & Stothard, S. E. (2015). Exploring the relationship between adolescent's reading skills, reading motivation and reading habits. *Reading and writing*, 28(4), 545-569.

Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of educational psychology*, 106(1), 121.

Moreno-Murcia, J. A., Ruiz, M., & Vera, J. A. (2015). Predicción del soporte de autonomía, los mediadores psicológicos y la motivación académica sobre las competencias básicas en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2), 359-376.

Moriana, J. et al. (2017). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 4(8), 35-46.

Peña, L. (2010). *La revisión bibliográfica*. Recuperado el 14 de octubre de 2019 de: https://www.javeriana.edu.co/prin/sites/default/files/La_revision_bibliografica.mayo_.2010.pdf

Pérez, L., & Beltrán, J. (2014). Estrategias de aprendizaje. Función y diagnóstico en el aprendizaje adolescente. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (358), 34-39.

Poscia, A., Frisicale, E. M., Parente, P., Milia, D. I. L., Waure, C. D., & Pietro, M. L. D. (2015). Study habits and technology use in Italian university students. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*, 51, 126-130.

Smit, K., de Brabander, C. J., & Martens, R. L. (2014). Student-centred and teacher-centred learning environment in pre-vocational secondary education: Psychological needs, and motivation. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 58(6), 695-712.

Stover, J. B., Uriel, F., De la Iglesia, G., Hoffmann, A. F., & Liporace, M. F. (2014). Rendimiento académico, estrategias de aprendizaje y motivación en alumnos de Escuela Media de Buenos Aires. *Perspectivas en Psicología*, 11(2), 10-20.

Soria, E. (2016). *Técnicas de estudio eficaces*. Madrid: Mestas Ediciones.

Teixeira, P., & Hagger, M. (2016). Motivation and behaviour change techniques based on self-determination theory: a consensus analysis. *Eur Health Psychol*, 18.

Ye, L., Shuniak, C., Oueini, R., Robert, J., & Lewis, S. (2016). Can they succeed? Exploring at-risk students' study habits in college general chemistry. *Chemistry Education Research and Practice*, 17(4), 878-892.

Anexo 1. Preguntas de la entrevista

- ¿Sabéis qué es una técnica de estudio?
- ¿Qué técnicas de estudio utilizáis?
- ¿Por qué pensáis que es importante estudiar?
- ¿Qué interés personal tenéis en estudiar?
- ¿Sabéis si lo que estáis estudiando ahora os servirá para el futuro? ¿Por qué?
- ¿En qué momentos de vuestra vida habéis estado más interesados en estudiar? ¿Qué sucedía entonces (estábais más concentrados, teníais más estabilidad emocional, etc.)?
- ¿Qué factores creéis que influyen en vuestra motivación hacia los estudios?
- ¿Cuándo estáis más motivados, sacáis mejores notas? ¿Qué tipo de factores os motivan (la posibilidad de tener buenos resultados, la satisfacción personal, la oportunidad de recibir un regalo de vuestros padres por aprobar, etc.)?
- ¿Por qué creéis que la motivación es importante?