

# DESAFIANDO OBSTÁCULOS: ¿CÓMO MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO?

Mtra. Blanca Delia Arias García

Facultad de Estudios Superiores, Iztacala. UNAM

## Resumen

En un escenario educativo, marcado por desafíos sociales, los estudiantes se enfrentan con obstáculos que dificultan alcanzar un rendimiento académico destacado. Estudios recientes indican que factores como el estrés, la ansiedad y la brecha entre las expectativas educativas y los planes de estudio vigentes impactan de manera adversa tanto en los logros académicos como en el bienestar de los estudiantes. Ante esta situación, surge la necesidad de implementar políticas educativas efectivas que promuevan un ambiente de aprendizaje apropiado, además de estrategias pedagógicas centradas en el estudiante. Sin embargo, se destaca el papel crucial que tienen los estudiantes para gestionar proactivamente su educación, adoptando hábitos y técnicas de estudio efectivos para superar obstáculos y alcanzar sus metas. Entre las recomendaciones se incluyen la organización del tiempo, la búsqueda activa de apoyo y el mantenimiento de un estilo de vida saludable, fundamentales para un desempeño académico satisfactorio y un desarrollo personal integral.

**Palabras clave:** Autogestión del aprendizaje, rendimiento escolar, autonomía educativa.

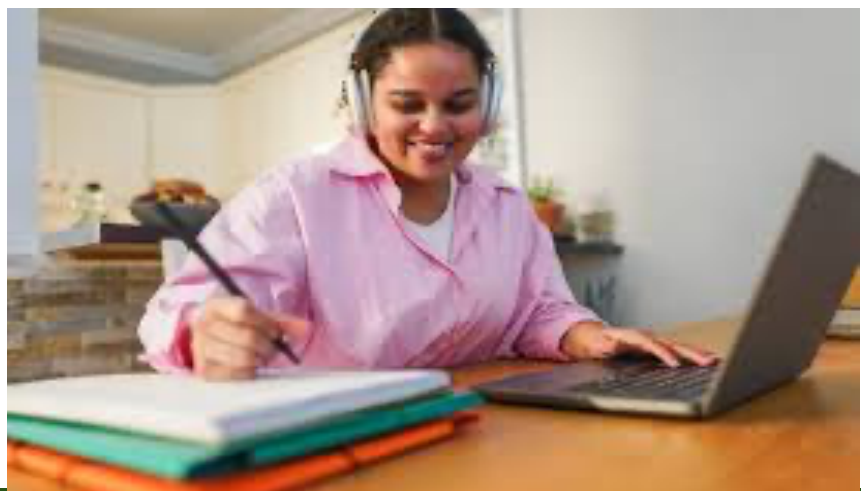
**Mtra. Blanca Delia Arias García**  
**Profesor definitivo de asignatura A**  
**Correo electrónico:**  
[blanca.arias@iztacala.unam.mx](mailto:blanca.arias@iztacala.unam.mx)



**Recibido: 1 de abril de 2024**  
**Aceptado: 27 de abril de 2024**

## Cita recomendada:

Arias, B. (2023). Desafiando obstáculos: ¿Cómo mejorar el desempeño académico? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1). 47-52.  
<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.582.47-52>



# RECOMENDACIONES

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.582.47-52>



En un contexto educativo marcado con importantes cambios sociales, estudiantes de todo el mundo se enfrentan a una extensa variedad de desafíos que pueden repercutir negativamente en su rendimiento académico. De acuerdo con Salehi et al. (2021), estos obstáculos abarcan, pero no se limitan a, aspectos psicológicos y culturales, tales como dificultades de aprendizaje, estrés, ansiedad, falta de motivación y baja autoeficacia (Hernández-Vargas & García-Castro, 2023).

Así mismo, Shahjahan et al., (2021) identifica barreras socioeconómicas y factores institucionales, tales como el desajuste entre las expectativas que los estudiantes tienen sobre lo que esperan aprender y el currículo educativo con el que se forman. Frecuentemente, estos y otros desafíos no sólo minan la capacidad de los alumnos para lograr sus objetivos, sino que también comprometen su bienestar general y su desarrollo a futuro. Cabe señalar que siendo la educación, un pilar fundamental para formar profesionales, con una sólida preparación académica, competitivos y eficientes ante el desempeño de su disciplina, se requiere de políticas educativas que identifiquen y aborden estos desafíos para educar una ciudadanía crítica, activa y responsable que logre resolver problemáticas presentes y contribuyan al progreso de la población (Coskun & Nizaeva, 2023). Como resultado de estas políticas, se espera que tanto las instituciones educativas como los educadores asuman un papel activo y propongan entornos adecuados para el aprendizaje, cada uno aportando de manera significativa estrategias que faciliten y mejoren el rendimiento de los estudiantes.

Así, autores como Fazlul, et al., (2022) describen la necesidad de que las instituciones educativas faciliten un aprendizaje efectivo, aportando entre otras cosas, infraestructura y recursos para asegurar que los estudiantes tengan acceso a aulas cómodas, tecnología de aprendizaje actualizada y recursos de estudio adecuados. Además, se espera que ofrezcan programas de desarrollo estudiantil al implementar programas que complementen la educación formal y fomenten el pensamiento crítico, la comunicación y el liderazgo.

A su vez, se espera que los profesores adopten estrategias pedagógicas y métodos de enseñanza centrados en el estudiante para mejorar el rendimiento académico (Barchana-Lorand & Weinberger, 2024). Se busca que desarrollen estrategias para motivar a los estudiantes y fomenten un ambiente de aprendizaje positivo.

Sin embargo, persiste una brecha significativa en la comprensión de cómo las instituciones educativas y los educadores pueden implementar tácticas efectivas que no solo mitiguen los efectos adversos de estos



desafíos, sino que también promuevan un ambiente donde los estudiantes puedan prosperar académica y personalmente (Hussain et al., 2022).



Es así que, aunque los desafíos educativos puedan parecer abrumadores, es crucial devolver a los alumnos la responsabilidad de lo que ellos pueden hacer para alcanzar un buen desempeño académico y adquirir conocimientos que les brinden competencias profesionales. En este sentido, se recopilan estrategias que autores como Gutierrez (2008); Salvatecci (2003); Tierno (2007) y Makhambetova, et al., (2021), entre otros, consideran más eficientes para capacitar a los estudiantes y que gestionen sus habilidades para mejorar su rendimiento académico, independientemente de si las

instituciones educativas y los educadores cumplen o no con las expectativas establecidas.

**Identificar y abordar las dificultades:** El primer paso para mejorar el rendimiento académico es identificar las áreas problemáticas, tales como dificultades de comprensión, falta de motivación, desorganización o influencias externas negativas. Este proceso de autoevaluación permitirá no solo reconocer las fortalezas individuales, sino también identificar las áreas de mejora.

**Establecer metas claras y alcanzables:** Cuando se establecen metas claras, se proporciona un sentido de dirección y se motiva a trabajar de manera sistemática hacia un propósito definido. Por tanto, resulta recomendable: *a) fijar metas específicas y alcanzables, considerando las habilidades actuales, el tiempo disponible y los recursos necesarios para alcanzarlas; b) desglosar las metas y dividir los objetivos importantes en pasos más pequeños y manejables, lo que permite mantener la concentración, realizar un seguimiento del progreso y obtener una sensación de logro; c) asignar un plazo para alcanzar cada meta contribuirá a mantener el enfoque y trabajar de manera constante para lograr los objetivos dentro del tiempo establecido; y d) revisar regularmente las metas y el progreso hacia ellas para ajustar las estrategias y asegurarse de que sigan siendo relevantes y alcanzables.*

**Tomar notas efectivas:** Tomar notas claras y bien organizadas, utilizando viñetas, diagramas o códigos de colores, es una estrategia que facilita la comprensión, retención y revisión del material estudiado. Esta práctica involucra activamente a los estudiantes en el proceso de aprendizaje, promoviendo una mayor comprensión y retención de los conceptos. Las notas efectivas también sirven como herramienta de repaso, permitiendo una

revisión rápida de los puntos principales y detalles importantes. Además de proporcionar un recurso de estudio valioso, tomar notas desarrolla habilidades de organización, comprensión y síntesis fundamentales para el éxito educativo.

**Revisar y repasar regularmente:** Repasar de manera periódica los conceptos y materiales cubiertos en clase, refuerza la comprensión, se identifican áreas de mejora y se mantienen frescos los conocimientos. Esta práctica permite internalizar los conceptos de manera sólida y conectarlos con ideas previamente aprendidas, lo que facilita la comprensión de temas avanzados. Además, al repasar regularmente, se pueden identificar aspectos que no se habían comprendido por completo y ayuda a abordar los desafíos de manera proactiva.

**Participar activamente en clase:** Involucrarse activamente en las discusiones durante la clase, hacer preguntas y compartir ideas, no solo demuestra un compromiso con el aprendizaje, sino que también **fortalece la comprensión de los temas discutidos**. Esta participación activa proporciona la oportunidad de aplicar los conceptos aprendidos en situaciones prácticas, lo que facilita la internalización de la información y su conexión con la experiencia personal. Además, al participar en actividades grupales o colaborativas, se desarrollan habilidades de trabajo en equipo, comunicación y resolución de problemas.

**Buscar ayuda cuando sea necesario:** Es esencial buscar ayuda de profesores, compañeros de clase e incluso considerar la inteligencia artificial al enfrentar desafíos académicos. Esta práctica brinda la oportunidad de aclarar dudas, profundizar en conceptos y recibir retroalimentación constructiva. Además, al participar en el aprendizaje colaborativo, los estudiantes trabajan en equipo y discuten

temas, lo que les permite desarrollar habilidades de comunicación, colaboración y resolución de problemas. Este enfoque fomenta un ambiente de apoyo mutuo y promueve una comprensión más completa de los temas estudiados. Como resultado, los estudiantes que buscan ayuda y participan activamente en el aprendizaje colaborativo tienden a obtener mejores resultados académicos, ya que aprovechan las oportunidades de aprendizaje y desarrollan habilidades útiles para su trayectoria educativa.

**Crear un ambiente de estudio propicio:** Un espacio tranquilo y sin distracciones es fundamental para un aprendizaje efectivo y una concentración ininterrumpida. Un entorno organizado y bien iluminado mejora el acceso a los materiales de estudio y favorece la claridad mental. La comodidad física, asegurada por una silla ergonómica y una temperatura agradable, es crucial para el bienestar y la concentración sostenida. Además, incorporar elementos inspiradores, como imágenes motivadoras o plantas, enriquece el ambiente de estudio, haciéndolo agradable y estimulante.

**Organizar el tiempo de estudio:** La gestión eficaz del tiempo es fundamental para maximizar la eficiencia y el desempeño académico. Una estrategia efectiva consiste en crear un horario semanal que asigne tiempo específico para cada tarea de manera equilibrada. Es importante priorizar las asignaturas o actividades según su nivel de dificultad o importancia, así como considerar los plazos de entrega de trabajos y exámenes. Además, es útil establecer intervalos regulares de descanso para evitar el estrés, la fatiga mental y mantener la concentración.





**Utilizar estrategias de estudio:** Aplicar técnicas de estudio como lluvia de ideas, mapas mentales o integrar una infografía, mejora la comprensión, retención de información y el pensamiento crítico. Estas estrategias organizan el contenido de estudio de forma clara y promueven la participación activa y la autoevaluación, llevando a un aprendizaje más significativo. La utilización consistente de técnicas efectivas potencia el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades útiles para la vida académica y profesional. Es crucial que los estudiantes identifiquen y adopten las técnicas que mejor se ajusten a su estilo de aprendizaje.

**Mantener un estilo de vida saludable:** Un estilo de vida equilibrado, con una mente y un cuerpo saludables, es fundamental para afrontar los retos académicos y mejorar el rendimiento de manera integral. La práctica regular de ejercicio mejora la concentración, memoria y atención, facilitando el aprendizaje y aumentando la productividad. Una dieta equilibrada aporta la energía y nutrientes esenciales para el óptimo funcionamiento cerebral y físico. Así mismo, el descanso adecuado es vital para consolidar el aprendizaje y mantenerse mentalmente alerta. Además, manejar el estrés y dedicar tiempo a actividades recreativas ayuda a conservar un equilibrio emocional y mental, esencial para un desempeño académico constante y sostenido.

En conclusión, *el rendimiento académico se ve afectado por una amplia gama de factores, incluidos aspectos personales, ambientales e institucionales.* Se resalta la importancia de abordar estas dificultades de manera integral, tanto desde las instituciones educativas y los educadores como desde la perspectiva y la responsabilidad individual de los estudiantes. La implementación de programas de desarrollo estudiantil, el uso de métodos de enseñanza innovadores y el apoyo emocional y académico son elementos fundamentales para crear un entorno favorable para el aprendizaje. No obstante, también es responsabilidad de los estudiantes administrar sus habilidades, aprovechar los recursos disponibles y adoptar hábitos y técnicas que mejoren su desempeño académico. Las recomendaciones ofrecidas en este escrito representan pasos concretos que los estudiantes pueden seguir para superar los desafíos y alcanzar sus metas académicas.

## REFERENCIAS

- Barchana-Lorand, D., & Weinberger, Y. (2024). Implementing an institution-wide pedagogical change in an Israeli college: The AWpack advising system in support of academic writing. *Policy Futures in Education*, 22(1), 130-145. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1177/14782103221136166>
- Coskun, A. & Nizaeva, M. (2023). Strategic Performance Management Using the Balanced Scorecard in Educational Institutions. *Open Education Studies*, 5 (1). <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1515/edu-2022-0198>
- Fazlul, I. Koedel, C. & Parsons, E. (2022). Using Predicted Academic Performance to Identify At-Risk Students in Public Schools. Retrieved from Annenberg Institute at Brown University, 1-36: <https://doi.org/10.26300/jzv6-da20>
- Gutierrez, V.(2008). Estrategias De Autoaprendizaje. Editorial Trillas Sa De Cv

- Hernández-Vargas, B., & García-Castro, L. (2023). Persistencia académica en estudiantes universitarios: ¿cómo se manifiesta la autoeficacia emocional?. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, 20(3), 1–25. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.20.3.4975>
- Hussain, A., Khan, M. & Ullah, K. Student's. (2022). Performance prediction model and affecting factors using classification techniques. *Educ Inf Technol* 27, 8841–8858. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1007/s10639-022-10988-8>
- Makhambetova, A., Zhiyenbayeva, N., & Ergesheva, E. (2021). Personalized Learning Strategy as a Tool to Improve Academic Performance and Motivation of Students. *International Journal of Web-Based Learning and Teaching Technologies (IJWLTT)*, 16(6), 1-17. <http://doi.org/10.4018/IJWLTT.286743>
- Salehi, S., Berk, R., Brunelli, S., Cotner, C., Creech, A., Drake, S., Fagbodun, C., Hall, S., Hebert, J., Hewlett, A., James, M., Shuster, J., Juliana, D., Stovall, R., Whittington, M., Zhong, & Ballen (2021). Context Matters: Social Psychological Factors That Underlie Academic Performance across Seven Institutions. *CBE—Life Sciences Education*, 20 (4), <https://doi.org/10.1187/cbe.21-01-0012>
- Salvatecci, A. (2003). *Cómo estudiar con éxito: Técnicas y hábitos para aprender mejor*. Alfaomega.
- Shahjahan, M., Kazi, R., Ahmed, A., Rabiul, I., Sharmin, H., Sabur, K. (2021). Factors influencing poor academic performance among urban university students in Bangladesh. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(4), 1140-1148 <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i4.21158>.
- Tierno, B. (2007). *Cómo Estudiar Con Éxito*. Grijalbo.