



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 096 CDMX NORTE

**Hábitos y técnicas de estudio en el nivel medio superior. El caso
de la Escuela Preparatoria Oficial número 257**

**Opción de titulación Tesis que para obtener el Título de
Licenciada en Pedagogía**

Presenta:

Lizethe Yoselin Leyva García

ASESORA: Blanca Irais Uribe Mendoza

Ciudad de México a 5 de mayo del 2025



Ciudad de México, a 07 de octubre de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **LEYVA GARCIA LIZETHE YOSELIN** con matrícula **200960017**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESIS** bajo el título: **"HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN NIVEL MEDIO SUPERIOR. EL CASO DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NÚMERO 257"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

Jurado	Nombre
Presidente	DRA. KARINA FELIX CRUZ
Secretario	DRA. BLANCA IRAIS URIBE MENDOZA
Vocal	DRA. ELIA ISABEL GUTIERREZ MARTINEZ
Suplente 1	-----
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el jueves 16 de octubre de 2025 a las 10:00 am
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

MIGUEL ANGEL OLIVO PEREZ
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Cadena Original:

||1649|2025-10-07 12:51:50|096|200960017|LEYVA GARCIA LIZETHE YOSELIN|G|LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA|1|F|3|13|HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN NIVEL MEDIO SUPERIOR. EL CASO DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NÚMERO 257|DRA.|KARINA FELIX CRUZ|DRA.|BLANCA IRAIS URIBE MENDOZA|DRA.|ELIA ISABEL GUTIERREZ MARTINEZ| || |2025-10-16|10:00|1265|0|SNkp5eGthB| |

Firma Electrónica:

UChSWaILWaIROa/zvITDy5xXehjZ6W206AHztdp8myZHoeXcKCnenITiOovMYGskbUvIRpoxsOIMGRISZL56POWQ4bj01YV15HBTjGmF1jyzxWUI3T3HwMIiwAmrN5I+yY6d0XkmSrwgKyI33SSRQ0hFf1w0ha29iNyIGt3//DPDgTYmHNX8puewdbGiyzBvp802I+qbbhNJNx9EuxL/FnWVCm3Iq6kkVdnsDB1|kamZWfKdfI21SnjQQtYmJBMQ/nve3CUzx1DzFwovhHRvmv+5P8tLkd6SVPF E7ET88Bzo+HS2cy8YvI02cjUNF/kVCm1uB8nrWe+AE6AeqVWIhQJCY5mLL7cftGyYORWy4sY05fKWLDpPrPxaPk8ZD8Vs7HYxi0TfhUSlof3BDbzH1K4Hda6UkvfK7IVnpFs3BL0xwmDFPpJQDpk9s5LFGXsk1+UFwtNcBGG77T+pkS+mX9pC976vjpG76yUjzbzW10xs4gPbQtmR6ICiuUNfQ1KJRR0zhGKDmsk4fAERWJquTaEy7hRADfWAUIBS8oApe/4rs2HclwGdMGa2UdsuaCJx3QLuWHWlrjjsrDLd+zPwjSBsjB0rMaPD0LQu7B5108YQz/vqLYoHuzOFrMtESASWvURouhEaiBZq0x19GOWXuF21BgY2pzc48QWVbtvgGS5I=

Fecha Sello:

2025-10-07 12:51:51



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx



Índice

1.- Planteamiento del problema	1
2.- Preguntas de investigación	4
3.- Hipótesis	4
4.- Objetivo general	4
4.1.- Objetivos particulares	5
5.- Justificación	5
CAPÍTULO I. Marco teórico-conceptual	7
1.1. Hábitos de estudio: teorías y prácticas	7
1.2. Rendimiento académico y su relación con los hábitos de estudio	13
1.3. Importancia del hábito de estudio como parte de la tarea docente	15
1.4. Estrategias para formar hábitos de estudio	20
1.5. Técnicas de estudio	26
1.5.1 Planificación	28
1.5.2. Motivación	31
1.5.3. Memoria	34
1.5.4. Concentración	35
1.5.5. Atención	37
1.5.6. Lectura	38
1.5.7. Escritura	40
1.5.8. Subrayado	42
1.5.9. Resúmenes	43
1.5.10. Esquemas	44
1.5.11. Cuadros comparativos	45
2.1. Estado del arte	46
2.2. Recomendaciones internacionales relacionadas con hábitos de estudio	49
2.3. Contexto regional y nacional en los hábitos de estudio	54
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	56
3.1. Población y muestra	57
3.2. Instrumento de recolección de datos:	57

CAPÍTULO IV. Análisis de resultados	62
4.1. Análisis de resultados: categorías	67
Conclusiones	78
Bibliografía	83

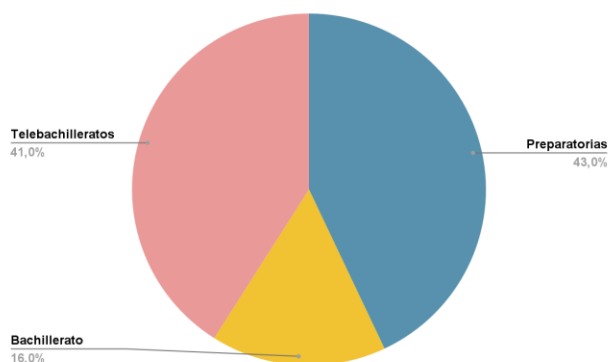
Introducción

1.- Planteamiento del problema

El objetivo de la educación Media Superior es formar estudiantes con competencias, conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan acceder a la educación Superior y, eventualmente, al mercado laboral. Asimismo, se busca desarrollar en ellos aptitudes que enriquezcan su capacidad para la toma de decisiones que mejoren su calidad de vida. La oferta educativa de Control Estatal en el nivel Medio Superior, en el Estado de México, se ofrece en 545 Escuelas Preparatorias Oficiales, 203 Centros de Bachillerato Tecnológico y 520 Telebachilleratos Comunitarios (GOB, s/ñ).

Figura 1

Oferta educativa en media superior



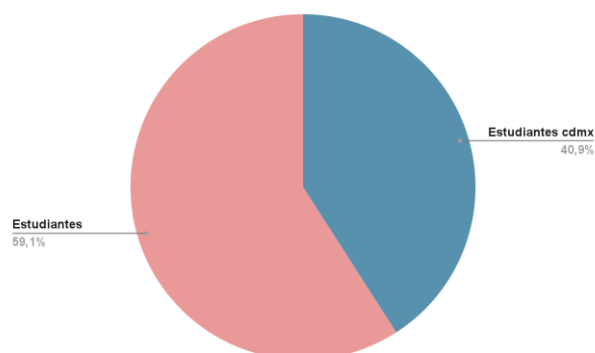
Fuente: elaboración propia a partir de GOB (s/a).

De los más de 29 millones de estudiantes, 24 millones 479 mil 952 son de educación básica; cinco millones 244 mil 352 de educación media superior y 124 mil 742 de escuelas normales. En la Ciudad de México, para el ciclo escolar 2021-2022, la matrícula de educación media superior tuvo un total de 2,943,241 estudiantes, de los cuales 1,508,925 (51.3%) fueron mujeres y 1,434,316 (48.7%) fueron hombres (SEP, 2022).

Mientras tanto, el Estado de México para el ciclo escolar 2021-2022 le correspondió una matrícula total de 4,251,599 estudiantes, de los cuales 2,149,984 (50.6%) fueron mujeres y 2,101,615 (49.4%) fueron hombres (INEGI, 2022).

Figura 2

Matrícula del ciclo escolar 2021-2022



Fuente: elaboración propia a partir de INEGI (2022).

Ahora bien, la educación media superior atraviesa problemáticas como la deserción, la reprobación y el rezago educativo, incluso más que en cualquier otro nivel. En el nivel medio superior, el rendimiento académico de estudiantes se ha caracterizado por bajas calificaciones y un alto porcentaje de ausentismo, lo que ha conducido a la reprobación, repetición de cursos en años escolares y deserción. Esto ocasiona una elevada tasa de rezago y un bajo índice de eficiencia terminal (Lázaro, Callejas, Griol y Durán, 2017; Medina et al. 2018; Rodríguez, 2017).

Entre los motivos más relevantes para la reprobación destaca la poca dedicación al estudio de las temáticas vistas en los cursos; falta de adecuados hábitos de estudio; deficiencia en conocimientos previos; priorización hacia otros cursos y ausencia de interés por el estudio, entre otros (Castillo., Gamboa., Hidalgo., 2020). En este sentido, algunos resultados de investigaciones coinciden en que aún existe población estudiantil que carece de buenos hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje, y que no existen programas que fomenten su desarrollo (Tagle, Osornio, Heshiki y Garcés, 2008). Es por ello que es de suma importancia que se realicen diseños y planificaciones de programas que fomenten dichos hábitos, y no solo para estudiantes, sino también para que los docentes los pongan en práctica, ya que es habitual que también carezcan de ellos. De igual manera, es importante investigar si los docentes incluyen dentro de la planificación de sus espacios

curriculares estrategias que permitan al alumno aprender y adquirir estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio (Coll, 1987, citado por Monereo, 1990).

Al respecto, Monereo (1990) menciona que además de los programas, cada docente debe vincular los contenidos de su espacio curricular con la enseñanza de aprendizajes utilizando estrategias que permitan incluir no solo lo qué aprenden, sino también cómo aprenden un tema en cuestión. De igual manera, Monero (2008) sugiere que las estrategias de aprendizaje debieran enseñarse de manera conjunta con las otras disciplinas involucradas en los planes de estudio, asumiendo que los alumnos que terminan con éxito sus estudios suelen estar motivados con actitudes favorables hacia la licenciatura estudiada y con hábitos de estudio adecuados (Abarca, Gómez y Covarrubias, 2015).

Con base en lo anterior, el proyecto educativo debe considerar estrategias pedagógicas que afiancen la adquisición de habilidades cognitivas, procedimentales y actitudinales que se reflejen en el ejercicio profesional responsable de sus egresados en el futuro. Es decir, una cultura de aprendizaje en los procesos, habilidades de trabajo en equipo, apropiación y desarrollo de conocimiento, así como buenas relaciones interpersonales. Por lo tanto, es necesario brindar apoyo a las y los estudiantes en el establecimiento de hábitos de estudio que les permitan enfrentar con mayor seguridad en sí mismos las dificultades inherentes al nivel medio superior.

De acuerdo con Jaimes y Reyes (2008), es común que en las instituciones educativas los docentes hablen del bajo rendimiento académico de sus alumnos, argumentando que se debe a la falta de motivación e interés de los mismos por sus carreras; sin embargo, rara vez mencionan la falta de hábitos y técnicas para estudiar como la causa de estos problemas, por lo que al impartir sus cátedras no proveen al alumno estrategias que permitan un aprendizaje significativo, y que los guíen en el proceso de aprender a aprender. Frente a esta problemática surgen las siguientes preguntas:

2.- Preguntas de investigación

- 1.- ¿Qué factores inciden en el hecho de que los alumnos de Educación Media Superior no conozcan que es un hábito de estudio?
- 2.- ¿Qué papel tienen los docentes de educación media superior en cuanto a la enseñanza de hábitos y técnicas de estudio?

3.- Hipótesis

Los factores que inciden en la ausencia de conocimiento sobre hábitos de estudio son la inexistencia de programas que fomenten su desarrollo, el nulo conocimiento de los docentes sobre el impacto y la importancia que tienen los hábitos de estudio a corto, mediano y largo plazo en la vida de los estudiantes, así como la ausencia de una cultura que favorezca hábitos cotidianos, como el de estudiar. Por lo tanto, los docentes de educación media tienen la posibilidad de integrar en los planes y programas hábitos y técnicas de estudio que fomenten una cultura del hábito de estudio. Toda vez que la educación en el nivel medio superior es el grado escolar previo a la vida adulta y la inserción laboral, así que es vital la integración de hábitos y prácticas formativas que les permitan maximizar su desempeño profesional en su vida adulta.

4.- Objetivo general

- Identificar qué factores inciden en el hecho de que los alumnos de educación media superior no conozcan qué es un hábito de estudio, para entonces analizar qué papel tienen los docentes en cuanto a la enseñanza de hábitos y técnicas de estudio.

4.1.- Objetivos particulares

- Analizar los planes y programas que tiene la escuela preparatoria oficial número 257, para reconocer los campos en donde se puedan insertar hábitos y técnicas de estudio.
- Analizar la manera en que estudian y utilizan las técnicas de estudio los alumnos de educación media superior.

5.- Justificación

La importancia de esta investigación radica en la escasa claridad sobre la importancia y las repercusiones de la ausencia de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes, pues la ausencia de estos hábitos y técnicas impactan negativamente en la vida académica y profesional de los individuos.

Es importante enfatizar que muchos de los problemas que existen en los centros escolares giran alrededor de los hábitos de estudio y la manera en que cada alumno resuelve sus tareas académicas. En este sentido, los profesores pueden desempeñar un papel clave en la creación de estímulos, ambientes y materiales didácticos necesarios para que la actividad de estudiar sea placentera. Estos problemas pueden partir del hecho que no se han realizado estudios que destaquen la importancia del desarrollo de hábitos, tanto en la vida académica como en la personal y profesional, y que en los planes y programas curriculares no se fomentan dichos hábitos a los estudiantes.

En este sentido, es obligación del docente y de las autoridades educativas proporcionar a los estudiantes herramientas que les brinden un desenvolvimiento efectivo apoyándolos en su desarrollo escolar y personal (Fernández y Peralta, 2021). Además, analizar los hábitos de estudio en estudiantes de media superior es de suma importancia, ya que se encuentran en la etapa donde entrarán a un nivel superior y la exigencia académica es alta. Los alumnos que cuenten con hábitos y técnicas de estudio bien cimentados lograrán éxito ante los nuevos desafíos que las universidades les plantean, y los resultados obtenidos les beneficiarán no solo en lo personal, sino también en lo profesional a largo plazo. Es por esto que los hábitos de estudio deben de ser incorporados en la vida del estudiante de manera práctica y continúa hasta que estos se vuelvan naturales, y no tengan la necesidad de recordarlos constantemente, ya que se volverá algo común en su vida cotidiana.

Estas consideraciones fueron necesarias para realizar una investigación relacionada con los hábitos de estudio y su impacto en el rendimiento académico, pues hablar de hábitos no está suficientemente explorado en México, por lo que el tema es innovador y necesario, pues se debe de atender esta problemática para

crear conciencia de los beneficios de fomentar y tener hábitos de estudio, así como aplicar técnicas y estrategias que favorezcan el rendimiento académico que les permitan alcanzar las metas propuestas y la obtención de mejores resultados a corto, mediano y largo plazo en la vida profesional y personal.

CAPÍTULO I. Marco teórico-conceptual

1.1. Hábitos de estudio: teorías y prácticas

La Real Academia Española de la Lengua (2007) define hábito como “modo especial de proceder o conducirse por repetición de actos iguales o semejantes u originados por tendencias instintivas” (p. 159). Hernández y García (1991) plantearon que los hábitos son los comportamientos que se tienen automatizados, que se realizan sin pensar en ellos porque se han ido adquiriendo a lo largo del tiempo tras numerosas repeticiones. Los hábitos facilitan y favorecen la ejecución de cualquier actividad porque permiten que se realice con mayor rapidez, eficacia y precisión, a la vez que disminuyen el esfuerzo físico y psicológico necesario para su correcta realización. Por su parte, Correa (1998) consideró que los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente, el individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido.

Para Perrenoud (2008), se entiende por hábito al conjunto de las costumbres y maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar. Mientras que Enríquez Fajardo (2015) dice que “el hábito es una condición adquirida, aprendida, que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o actuar de la misma forma bajo normas o circunstancias similares” (p.169). Los hábitos son, pues, esquemas mentales estables aprendidos por repetición de actos que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras.

Por otro lado, cuando se habla de hábitos de estudio, Vinent (2006) afirma que: “Deben ser entendidos como la continua repetición de un acto, que hace posible lograr resultados positivos en el aprendizaje y dónde intervienen factores como el interés y la motivación interna del estudiante que aprende y que se manifiestan por el hecho, en primer lugar, de que los estudiantes hagan mal uso de ellos y, en segundo lugar, qué carezcan de los mismos” (p.18).

Ruiz Sosa (2005), por su parte, afirma que a nivel educativo los hábitos de estudio facilitan el proceso de aprendizaje, ya que provocan en el estudiante actos repetitivos que lo llevan a la culminación del proceso de aprendizaje. De este modo,

los hábitos facilitan el aprendizaje significativo y, dentro de ellos, la lectura y la escritura son relevantes, ya que proporcionan una clave para adquirir conocimiento en todos los otros dominios del aprendizaje. Mencionado lo anterior, el aprendizaje significativo es una teoría que se ocupa del proceso de construcción de significados por parte de quien aprende, que se constituye como el eje esencial de la enseñanza (Rodríguez, 2014).

Figura 3

Aprendizaje significativo



Fuente: Avilés y Gracia (2008).

Para que el aprendizaje significativo pueda darse, es importante que el sujeto sea capaz de aprender a aprender con competencias transversales que doten al estudiante de herramientas conceptuales, metodológicas y actitudinales (Guido, 2012), citado por (García et al., 2018). De ahí la importancia de que el alumno pueda aprender a emplear una metodología significativa que le ayude a construir su propio aprendizaje.

Para facilitar el aprendizaje significativo son relevantes los hábitos de estudio, y al respecto la literatura y la práctica cotidiana evidencian que el hábito de estudio representa para la vida académica un factor preponderante para alcanzar el éxito académico. Puede ser definido como la aplicación de métodos y actitudes que facilitan la adquisición de conocimientos cada vez más complejos (Téllez, 2005). Por otro lado, Belaunde Trilles (1994) sostiene que el concepto de hábitos de estudio se refiere al “modo en cómo el individuo se enfrenta cotidianamente a su

quehacer académico” (p. 5), es decir, a la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, esto implicaría que el individuo se organizará en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utilizará para estudiar. Crede y Kuncel (2008), mencionados por Cokhan, Aysel y Turan (2009), exponen que los hábitos de estudio son un grupo de actividades y rutinas establecidas por los estudiantes, durante un periodo regular de tiempo, con la finalidad de ejercer control sobre el ambiente y programar sesiones dedicadas al estudio y adquisición de contenidos.

Los hábitos de estudios se conceptualizan como métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones del estudiante que desea aprender Isiksal, (2010) y Martínez, Pérez y Torres (1999), definen a los hábitos de estudio como “la práctica constante de las mismas actividades; se requieren de acciones cotidianas, las cuales serían con el tiempo un hábito afectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden” (p.58). Por otro lado, cuando se habla de hábitos de estudio puede generar cierta confusión al utilizar diferentes términos al respecto, así que es común el uso, tanto de hábitos de estudio, como de técnicas de estudio, métodos de estudio, estrategias de aprendizaje, o simplemente se utiliza el término: estudiar.

Los hábitos de estudio son el mejor predictor del éxito académico más que el nivel de inteligencia (Castro et al., 2009; Reyes Sánchez y Obaya, 2008; 1998; Bajwe et al., 2011). Sin embargo, la evidencia empírica no es concluyente sobre la incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar y la supervivencia de los estudiantes en el sistema académico (Montes, 2012), de allí la necesidad de saber si los hábitos de estudio funcionan del mismo modo en todos los alumnos a pesar de que estos difieren en cuanto a sus estilos de aprendizaje, estrategias cognitivas e inteligencias múltiples (Pool Cibrian et al., 2013). Se observó que en cuanto a los alumnos de la preparatoria 257, los hábitos y técnicas de estudio varían de acuerdo a los intereses, aprendizajes deseados y metas de cada alumno,

por lo que evidentemente sus hábitos y formas de estudiar son diferentes. De aquí la importancia de que los docentes conozcan las distintas estrategias de aprendizaje que favorezcan a cada uno de los estudiantes, con el propósito de impulsarlos, motivarlos y ayudarlos a incrementar y desarrollar buenos hábitos que les ayuden en su desempeño escolar. Para lograr estos resultados es necesario que el docente conozca en qué consisten los hábitos de estudio, implementarlos en un plan de estudios y reconocer de qué forma pueden ser fomentados para que los estudiantes los apliquen en su vida cotidiana.

Al pronunciar “hábitos de estudio” lo primero que viene a la mente es el hecho de tener una rutina que se debe llevar a cabo todos los días como el comer, ver televisión, dormir, entre otras. No obstante, se considera que el hábito de estudio va más allá porque se necesita de disposición para querer estudiar, de organizar el tiempo e incluso de contar con un ambiente en buenas condiciones en el que se pueda concentrar para ejercitar esa noble tarea de estudiar. Para Zenhas (2002) “estudiar bien no tiene que ser estudiar mucho, entre otros factores, implica saber organizar el tiempo de estudio y los materiales necesarios; supone saber definir los objetivos del estudio y seleccionar las estrategias más adecuadas para su realización” (p.7).

Un hábito es la acción que se adquiere por la experiencia y constancia, por eso la familia es un pilar importante para la estructuración de los hábitos, ellos son los que definen cuáles son los hábitos buenos o malos, según la enseñanza de la casa (Freire, 2012). Los hábitos de estudio no solo se limitan al ámbito educacional, también dentro del entorno familiar pueden reforzarse, la familia es un factor relevante en el desempeño que el estudiante quiera dedicar a dichos hábitos. Siempre debe de existir esa relación entre la familia y el desempeño escolar de los jóvenes y las instituciones educativas, esta triada reconoce el desarrollo entre ambos, permitiéndole al alumno contar con buenos hábitos o que los desarrolle adecuadamente (Balalcazar y Delgado, 2013).

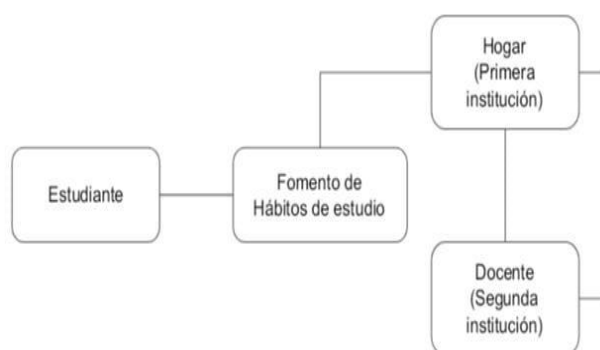
Mientras que, en la escuela es el docente quien debe motivar al alumno a fomentar o incrementar sus hábitos de estudio, esto a partir de las estrategias de

aprendizaje que el alumno ya posee. Hoy en día la tarea del docente es guiar, o bien, encaminar a que conozcan y desarrollen sus habilidades, destrezas y aptitudes en sus aprendizajes cognitivos sobre sus conductas de estudio, permitiendo que el adolescente tenga la confianza de desarrollar sus hábitos de estudio (Cortés, 2019).

Por ello, fomentar el estudio se convierte en la misión fundamental de los actores del hecho educativo integrado por la triada: docente, estudiante y representante.

Figura 4

Estructura del hábito de estudio



Fuente: elaboración propia.

La colaboración entre la escuela y el hogar es fundamental para establecer rutinas y normas consistentes que promuevan la disciplina y los hábitos escolares en los estudiantes (Vinces Centeno, Milán Licea y De la Peña Consuegra, 2018). Además, son considerados el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender (Vidal, Gálvez y Reyes, 2009). Contar con buenos hábitos de estudio posibilita que una vez que el alumno ya no cuente con la guía permanente de los docentes, pueda transformarse en alguien capaz de estudiar por sí solo, es decir adquirir su autonomía en el aprendizaje (Durón et al, 2015).

En este sentido, se entiende que la rutina de estudio debe ir de la escuela a la casa, y viceversa. Desde el enfoque humanista, se estimó ofrecer aportes a la educación donde la familia y escuela propicien una verdadera interacción dialógica para que ambas partes contribuyan en el proceso de reflexión sobre los hábitos de estudio a nivel de Educación Media Superior (Manchego, 2018).

Mientras que los hábitos de estudio en la teoría del aprendizaje constructivista de Jerome Bruner (1997), propone que el estudiante genere sus propios conocimientos, a través del descubrimiento y con la guía adecuada de un tutor, el estudiante pueda obtener aprendizajes significativos. Bruner plantea que los estudiantes aprenden mejor cuando ellos descubren la información durante el proceso de exploración de contenidos (Saborio, 2019). Bruner también considera al estudiante como el protagonista y constructor de su propio aprendizaje (1997). Dentro del constructivismo del aprendizaje escolar, el alumno juega un papel no sólo activo sino también proactivo en su propio aprendizaje, logrando ajustarse a sus necesidades y objetivos personales, pues él tiene que saber buscar, seleccionar, analizar, organizar, integrar en sus esquemas cognitivos y saber utilizar más tarde la información necesaria para afrontar con éxito las situaciones sociales en las que se vea inmerso, para lo cual requiere tener asimiladas un conjunto de estrategias de aprendizaje y su puesta en práctica. En este sentido, para el enfoque constructivista “la educación debe iniciarse en la familia y continuarse en la escuela” (Cerezo, 2007, p.3).

Y desde luego, hablar de hábito en el ámbito educativo es el factor que detonara el éxito o el fracaso académico. Además, contar con buenos hábitos proporcionará las herramientas que facilitarán la vida académica y profesional. Los hábitos deben de estar presentes en la etapa formativa y ser vistos como una rutina del día a día que se debe fomentar y enseñar desde pequeños para llevarlos a la vida adulta y así alcanzar las metas propuestas.

Los hábitos tienen enorme relevancia, pues se debe crear conciencia de que son necesarios e importantes en la vida académica, ya que ayudan a que cualquier actividad culmine con eficiencia y rapidez para que los procesos, estrategias y

métodos a utilizar en el estudio sean aplicados de manera correcta y el aprendizaje se facilite. Los beneficios que conlleva contar con buenos hábitos no solo se reflejarán a corto plazo, sino también a mediano y largo plazo llevándolos a una vida profesional logrando buenos resultados.

Por su parte, es de vital importancia reconocer que los hábitos de estudio no han sido un tema de interés por parte del sector educativo, pues regularmente se asume que es innato en los educandos, y que solo les corresponde a ellos desarrollarlos. Sin embargo, es crucial el papel o rol que desempeña el docente, pues es él quien lo direcciona hacia una concepción de orientación, y quien debe llevarlo a preguntarse por todas las posibles causas que pueden estar provocando debilidades en el aprendizaje de sus estudiantes. Por lo tanto, el docente dentro de su método de enseñanza debe procurar constantemente motivar a los estudiantes con actividades que sean significativas, y que sirvan de retroalimentación en su proceso de aprendizaje para fortalecer su desarrollo integral, no dejándolo solo en la construcción individual de este aspecto fundamental para garantizar un buen proceso académico (Contreras y Beltrán, 2017).

1.2. Rendimiento académico y su relación con los hábitos de estudio

El rendimiento escolar o académico hace referencia al nivel de conocimientos demostrado en un área o materia (Zurita, 2018). Asimismo, para Freire (2012), el rendimiento académico es una medida de las habilidades del alumno, misma que expresa lo que el alumno ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También se asume como la capacidad del alumno para responder a estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

El rendimiento académico es aquel que evalúa todos los conocimientos que el estudiante puede captar mediante exámenes que establezcan preguntas relacionadas a la materia. La valoración que se le da a dicho acto es cualitativa y cuantitativa, y tiene como objetivo ver las debilidades y fortalezas del alumno, así como también reforzar lo que el educador crea conveniente (Garbanzo, 2013). El rendimiento académico es la exhibición del conocimiento logrado por un estudiante, y puede ser observado a través del nivel de ejecución en alguna asignatura.

También, se le concibe como los puntajes o calificaciones asignadas por los maestros en pruebas, y que indican el grado en que se demuestra el aprendizaje (Ilahi y Khandai, 2016).

Ruiz de Miguel (2002) menciona que el rendimiento escolar es un fenómeno vigente, porque es el parámetro por el cual se puede determinar la calidad y la cantidad de los aprendizajes de los alumnos y, además, porque es de carácter social, ya que no abarca solamente a los alumnos, sino a toda la situación docente y a su contexto. Desde la posición de Gómez (2013), define al rendimiento académico como el nivel de inteligencia y aptitudes que un estudiante puede desarrollar por medio del aprendizaje y los hábitos de estudios que tiene a diario. Este rendimiento es valorado por medio de una evaluación que se cuantifica de manera cuantitativa, y ayuda a conocer las capacidades cognitivas y destrezas que forman parte del alumnado.

Ortega (2018), por su parte, menciona que el rendimiento académico de los estudiantes es el desarrollo de sus capacidades y conocimientos como consecuencia de un proceso de formación, donde se establece que los hábitos de estudio son un factor fundamental en la educación, pues estos posibilitan situarse de manera adecuada en los diferentes contenidos académicos, desarrollando así una serie de habilidades y técnicas cotidianas que ayudan alcanzar los objetivos propuestos a nivel personal, social y educativo.

Mencionado lo anterior, los hábitos de estudio repercuten de manera importante en el rendimiento académico de los alumnos, ya sea de nivel medio superior o superior (Sánchez, Osornio, Heshiki y Garcés, 2008).

Ahora bien, en diversos diagnósticos en poblaciones estudiantiles se ha encontrado que existen debilidades en los hábitos en los estudiantes (Mena, Golbach y Véliz, 2010) o que se encuentran en niveles bajos con deficiencias en el aprovechamiento escolar (Cunza y Quinteros, 2013; Grados y Alfaro, 2013; Ríos y Supo, 2011). De manera que para autores como Monedero (1984), Castejón, Montanés y García (1993), los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico, y pueden constituirse en indicadores y predictores para conocer una situación de éxito o fracaso escolar.

Un fenómeno actual con respecto al rendimiento académico es que existe mucha presión sobre los estudiantes para obtener buenas calificaciones, puesto que implica abrirse las puertas a la universidad y a otros beneficios como becas o empleos (Siahi y Maiyo, 2015). En todos los casos, los expertos recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento escolar; por ejemplo, no estudiar muchas horas la noche antes del examen, sino dividir el tiempo dedicado al estudio (Zurita, 2018).

Quevedo (2003), al respecto, explica que los hábitos de estudio bien cimentados llevan al estudiante a tener un buen rendimiento académico, en consecuencia, el estudiante que tiene hábitos de estudio inadecuados obtendrá un bajo rendimiento. Y es que ser estudiante implica tener objetivos de estudio bien encaminados y una actitud particular frente al conocimiento, a ello se debe sumar la importancia en la distribución del tiempo, la planificación del estudio asumir y practicar métodos y técnicas, las cuales permiten al estudiante alcanzar metas y lograr el éxito académico (p.123). Esto lleva a determinar que los hábitos de estudio son un factor importante para el éxito académico, no sólo el acto de estudiar, sino también, a identificar cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio, y que permiten alcanzar el objetivo propuesto a nivel personal, familiar, social, laboral, en especial en lo educativo, es decir, el éxito académico depende del éxito que se alcance en la adquisición de hábitos, y desde luego la puesta en práctica de los mismos. Aspecto que conduce a las estrategias que integran los hábitos de estudios, como se verá en el siguiente apartado.

1.3. Importancia del hábito de estudio como parte de la tarea docente

Los docentes desempeñan un papel crucial en la promoción de hábitos positivos y en el fomento de la disciplina en el aula (Hernández Pico, y Grasst, 2021). Su labor va más allá de la transmisión de conocimientos, ya que también tienen la responsabilidad de guiar y orientar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades socioemocionales y en la adquisición de hábitos que les permitan tener éxito académico y personal (Aarón Gonzalvez, 2016). Es fundamental que los docentes

asuman un rol activo como mediadores en la formación de hábitos y disciplina escolar. A través de estrategias pedagógicas efectivas, los docentes pueden promover la adquisición de hábitos positivos y fomentar la disciplina en el aula (Villena, Aguirre et al., 2024).

El docente se considera un guía y un modelo para los estudiantes, fomentando la construcción de conocimiento tanto de manera individual como colaborativa, lo cual conlleva a un papel que va más allá de la transmisión de información, ya que debe ser un facilitador del proceso de aprendizaje, motivando a los estudiantes y brindando apoyo emocional (García, 2023). Mira y López (2000) señalan que “el docente debe iniciar en sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado a hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con sus actividades, y que comprendan el propósito del estudio, ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y para qué lo realiza” (p.116).

La formación de hábitos de estudio en los estudiantes es un componente esencial para un buen rendimiento académico, y el docente desempeña un papel fundamental en este proceso. El docente debe ser un guía que inspire, motive y apoye a los estudiantes para que no solo aprendan contenido académico, sino que desarrollen habilidades de estudio que los acompañen a lo largo de su vida.

El comprender el propósito de estudiar es una tarea esencial en la vida del estudiante, si no se tiene orientación del por qué adquirir conocimientos, es tarea del docente orientar al estudiante. La formación de hábitos de estudio logrará alcanzar propósitos y comprender qué se desea alcanzar. Por lo tanto, los resultados positivos y negativos que obtenga dependerán de la constancia de hábitos de estudio que posea en el proceso (Rodríguez y Vélez, 2022).

Además, es necesario que los docentes cuenten con las herramientas adecuadas para implementar hábitos de estudio acordes con la realidad de cada niña y niño para potenciar sus destrezas desde la primera infancia. Se debe promover la colaboración de los padres de familia para fomentar los hábitos de estudio desde el hogar con la finalidad de fortalecer las actividades pedagógicas

desarrolladas en el aula de clase (Rodríguez, Vélez, Erazo, 2022). Recordando que los primeros hábitos se deben de adquirir en la familia como primera institución de enseñanza, por ello es fundamental que las docentes adopten sus progresos y fortalezcan aquellos hábitos que están bien constituidos propiciando un ambiente saludable y acogedor que contribuya a mejorar el desarrollo de su autonomía (Rodríguez y Vélez, 2022).

Sin embargo, un docente no puede abordar con eficacia la tarea de optimizar su desempeño en el aula si no atiende a las peculiaridades del alumno. Analizar cómo los alumnos aprenden es fundamental para poder activar el engranaje educacional: tomar decisiones, planificar actividades, recursos y evaluar, entre otras cosas. No es suficiente con conocerlos, es indispensable analizarlos, redescubrirlos para tomar conciencia de sus posibilidades y limitaciones con la finalidad de mejorar la actuación. En definitiva, se trata de considerar una serie de componentes que tienen un papel esencial en el estilo de aprendizaje del alumno y en el estilo de enseñanza del docente (Castellá, Comelles, Cros y Vilá, 2007; Martínez Geijo, 2007).

Por lo tanto, la formación académica de los docentes debe estar acorde con los nuevos enfoques y tendencias modernas, con las nuevas herramientas didácticas y con las nuevas estrategias metodológicas que busquen contribuir a la mejora del proceso de enseñanza aprendizaje o utilizar entre las ya existentes aquellas que más se adecúen a cada realidad estudiantil con la finalidad que los estudiantes adquieran hábitos de estudios (Morales, 2020).

Para lograr la obtención de mejores resultados los docentes deben de hacer uso de recursos didácticos, acompañada de buenas estrategias didácticas donde son importantes porque a partir de ello se genera hábitos de estudio en los estudiantes que les permitirá alcanzar el éxito durante su formación académica, logrando así formar profesionales competentes, con calidad académica y científica en todos los campos del conocimiento (Morales, 2020).

De igual manera, para la formación de hábitos de estudio como se ha mencionado, es necesario conocer al alumno y apoyarlo en su educación, para ello existen factores que podrían ser importantes y relevantes los cuales son:

- Conocer los factores que rodean la vida del estudiante para de esa manera comprender el contexto en el que vive, conocer aspectos como la escuela de procedencia, el promedio general, la pérdida de algún año escolar, estado civil, si tiene hijos, con quien vive, escolaridad de los padres, el tiempo de traslado a la escuela, si trabajan, ingreso familiar, entre otros, con el propósito de conocerlo y saber el escenario de su familia y la vida que lo rodean.
- Conocer los hábitos en el alumno, si tiene interés por aprender, si pone atención a sus clases o es muy distraído, la comprensión lectora, el desarrollo de actividades en clase, entre otra (Hernández, Rodríguez, & Vargas, 2012).

Estos ejes sirven para que el docente conozca el contexto en el que vive el alumno y de esa manera apoyarlo en base a sus necesidades académicas.

Por otra parte, en cuanto a los factores del docente encontramos tres elementos centrales: personales, de formación, los programas y contenidos. En cuanto a los primeros, se refieren a la actitud del docente ante los alumnos y su labor cotidiana, sus expectativas, el nivel de motivación y la asertividad. En lo que se refiere a la formación se incluye el sentido de la historia profesional y la actualización de estrategias y estilos de docencia. Igualmente, las actividades en el aula en cuanto al tipo de relaciones que propicia el docente con sus alumnos y qué tanto favorecen u obstaculizan el desarrollo y aprendizaje. En tercer lugar, están los contenidos, programas y sistemas de evaluación, así como las características de la institución, sus políticas y los obstáculos o apoyos que ofrece a la comunidad estudiantil como becas, cursos extracurriculares, apoyo a los alumnos en aspectos emocionales, o académicos (Alvarado, Del Bosque, Zamora, Cepeda y Salguero, 2009).

Del mismo modo Correa (1998), señala que en “La escuela la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, los programas no contienen objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los docentes no cuentan con los recursos necesarios para ayudar en esta formación” (p.76), pues la formación de los hábitos

de estudio demanda un proceso de enseñanza y ejercitación donde el docente con su práctica educativa enseñará a sus estudiantes a aprender en primer lugar y permanentemente a movilizar su energía psicológica fortaleciendo su interés por el conocimiento y la importancia del mismo a través de conocimientos y enseñanzas que el estudiante use, y le sirvan, creando espacios para que éste descubra su mejor momento de estudio, enseñando a elaborar horarios de estudio, uso del tiempo libre, combinar periodos de tiempo de estudio con distracción, y demostrando que el organizar el tiempo es provechoso.

En este sentido, se requiere que las instituciones diseñen e implementen programas para aumentar la motivación de los estudiantes y la autorregulación durante el proceso de aprendizaje, lo que puede mejorar la toma de conciencia y control sobre lo que se va a aprender, e incrementar la calidad, además del rendimiento académico. Esto proporciona alternativas de cursos que mejoran la calidad de los temas y dinámicas de las materias a cursar; además de motivar a los docentes a diseñar estrategias pedagógicas pertinentes que promuevan el interés de los alumnos en las materias de alto índice de reprobación, entre otras alternativas, todo ello encaminado a reducir el rezago escolar, y a contar con una enseñanza y aprendizaje de calidad (Herrera y Lorenzo, 2005).

Es necesario en el ámbito escolar la introducción de actividades que promuevan la reflexión del alumno, el desarrollo de actividades creativas y auto investigativas motiven el desarrollo cognitivo del aprendizaje. Los esfuerzos del docente de enseñanza, deben estar vinculadas al establecimiento de los hábitos de estudio para el logro de un aprendizaje significativo, para que posteriormente el alumno se convierta en un individuo autogestivo y autónomo en el aprendizaje (Avilés, Gracia, 2008).

El docente no sólo tiene que informar a sus alumnos qué hacer: su deber es enseñar cómo hacerlo, qué habilidades y destrezas deben utilizar y la utilidad práctica de ese conocimiento., enseñarles a desarrollar su capacidad crítica, reflexiva y creativa, que aprendan por sí mismos a utilizar los recursos

tecnológicos y científicos. Para la UNESCO (1998), la tarea del docente consiste en enseñar a los alumnos a aprender y tomar iniciativas.

La OCDE (s/a) ofrece una visión general de las ventanas de oportunidad que tiene México para lograr el desarrollo de mejores docentes, mejores escuelas y, en consecuencia, mejores resultados de sus estudiantes. También propone acciones para establecer estándares para los maestros, asegurando programas de formación profesional de alta calidad. Es necesario que México profesionalice el reclutamiento, la selección y la evaluación de docentes. Todas las recomendaciones apuntan hacia un objetivo central estratégico: la construcción de un sistema en el que todos los incentivos estén alineados para mejorar el desempeño estudiantil.

En conclusión, abordar el problema de la falta de hábitos de estudio en el ámbito educativo es esencial para mejorar la calidad de la educación en el país y garantizar el desarrollo integral de los estudiantes, reconociendo el papel fundamental que juega el docente como mediador en la formación de hábitos y técnicas de estudio, por lo que se requiere implementar estrategias efectivas que promuevan todos estos aspectos. La capacidad para estudiar no es algo con lo que se nace, por ello el rol de las instituciones educativas es fundamental en la formación de los hábitos de estudio.

1.4. Estrategias para formar hábitos de estudio

Para que haya una buena implementación de hábitos son necesarias las estrategias de aprendizaje del alumno. Al respecto, Derry y Murphy (1986) consideran las estrategias de aprendizaje como un conjunto de conocimientos y procesos mentales empleados por una persona en una situación específica de aprendizaje que le facilitan la incorporación y adquisición de nuevos conocimientos. Mientras que para Beltrán (2003), las estrategias de aprendizaje son las grandes herramientas del pensamiento que son útiles para potenciar y extender su acción en cualquier lugar donde se emplean.

Asimismo, para Monereo (2001) las estrategias las considera mediadoras cognitivas que facilitan la acción de los diferentes procesos de gestión del conocimiento, y que ayudan a la toma de decisiones (conscientes e intencionales)

en las cuales el alumno elige y recupera de manera coordinada los conocimientos que necesita para complementar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción.

En el ámbito de la educación, la formación de hábitos de estudio y aprendizaje implica el acondicionamiento progresivo de las facultades físicas y mentales del estudiante con el fin de conseguir un cúmulo de conocimientos y habilidades académicas y profesionales (Lally, Jaarsveld, Potts y Wardle, 2010).

Para la educación y las tareas docentes, el aprendizaje de hábitos supone el fomento y la aplicación de las habilidades cognitivas. Las habilidades o estrategias cognitivas hacen referencia a la integración del nuevo conocimiento con el conocimiento previo del estudiante, son las que se utilizan para aprender, codificar, comprender y recordar información orientadas a la búsqueda de metas de aprendizaje (González y Tourón, 1992). Estas estrategias están relacionadas con los conocimientos y habilidades concretas, y se pueden enseñar.

Se incluyen dentro de esta clasificación a las estrategias de repetición, elaboración y organización de información (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009). La estrategia de repetición consiste en pronunciar, nombrar o decir de forma repetida los estímulos presentados dentro de una tarea de aprendizaje. Se trataría, por tanto, de un mecanismo de la memoria que activa los materiales de información para mantenerlos en la memoria a corto plazo y, a la vez, transferirlos a la memoria a largo plazo (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009). Por eso la importancia en que el estudio sea repetitivo y constante para que el conocimiento adquirido se pueda almacenar en la memoria y no sea olvidado.

Por otro lado, mientras que la estrategia de elaboración trata de integrar los materiales informativos relacionando la nueva información, con la información ya almacenada en la memoria, la estrategia de organización intenta combinar los elementos informativos seleccionados en un todo coherente y significativo. Además, dentro de esta categoría de estrategias cognitivas también estarían las estrategias de selección, cuya función principal es la de seleccionar aquella información más

relevante con la finalidad de facilitar su procesamiento (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009). Para el mejor resultado y aprovechamiento de estas estrategias, sería necesario implementar las técnicas de estudio, ya que estas ayudaran en el manejo, tanto en la organización como en la selección de información que el alumno desea aprender.

Dentro de estas estrategias también se contemplan seis categorías que dependen de la complejidad de la tarea:

- Estrategias de ensayo para tareas básicas de aprendizaje:

Existe un número de tareas educativas diferentes que requieren de un recuerdo simple. Un ejemplo de estrategia en esta categoría lo constituye la repetición de cada nombre de los colores del espectro, en un orden serial correcto. Estas tareas simples ocurren particularmente en un nivel educacional menor o en cursos introductorios. Una diferencia importante entre expertos (quienes utilizan la información de manera efectiva) y novatos (quienes aún no dominan las estrategias efectivas para recuperar y utilizar la información), parece estar relacionada con la base de conocimientos que poseen. La estructura, la organización y la integración de esta base de conocimientos son importantes para la experta toma de decisiones, aun para los alumnos más inteligentes con formas profundas de procesamiento de la información (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009).

Por ello, el estudiante debe de tener una manera correcta de estudio con ciertas características que le ayuden a su proceso de aprendizaje y, por lo tanto, al mejor manejo de la información.

- Estrategias de ensayo para tareas complejas de aprendizaje:

Las estrategias de aprendizaje en esta categoría son más complejas y tienden a involucrar el conocimiento que se extiende más allá del aprendizaje superficial de listas de palabras o segmentos aislados de información. Las estrategias en esta categoría incluyen copiado y subrayado del material de lectura. Generalmente involucran la repetición dirigida hacia la reproducción literal. Estas actividades parecen ser particularmente efectivas cuando se

ejercitan conjuntamente con otras estrategias que conducen a un procesamiento significativo de la información, tales como el uso de la elaboración, la organización o el monitoreo de la comprensión (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009). Esta estrategia va acompañada de la técnica de la lectura y el subrayado, donde se facilitará el proceso de aprendizaje.

- Estrategias de elaboración para tareas básicas de aprendizaje:

La elaboración involucra el aumento de algún tipo de construcción simbólica a lo que se está tratando de aprender, de manera que sea más significativo. Esto se puede lograr utilizando construcciones verbales o imaginables. La creación de elaboraciones efectivas requiere que el alumno esté involucrado activamente en el procesamiento de la información al ser aprendida (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009).

- Estrategias de elaboración para tareas complejas de aprendizaje:

Las actividades de esta categoría incluyen la creación de analogías, parafraseo, la utilización de conocimientos previos, experiencias, actitudes y creencias que ayudan a hacer la nueva información más significativa. Una vez más, la meta principal de cada una de estas actividades es hacer que el alumno esté activamente involucrado en la construcción de puentes entre lo que ya conoce y lo que está tratando de aprender. Las diferentes maneras de elaborar incluyen el tratar de aplicar un principio a la experiencia cotidiana, relacionar el contenido de un curso al contenido de otro, relacionar lo que se presentó anteriormente en una lectura a la discusión actual, tratar de utilizar una estrategia de solución de problemas a una situación nueva y resumir un argumento (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009).

El estudiante interviene y hace relación de lo que está aprendiendo con algo que ya conoce, o bien, ya aprendió para la construcción de un nuevo conocimiento, además, realizará la creación de nuevas estrategias que ayuden a su aprendizaje y a sus metas propuestas.

- Estrategias organizacionales para tareas básicas de aprendizaje:

Las estrategias en esta categoría se enfocan en métodos utilizados para traducir información en otra forma que la haga más fácil de entender. En este tipo de estrategias, un esquema existente o creado se usa para imponer organización en un conjunto desordenado de elementos (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009). Dentro de esta estrategia se pueden intervenir los esquemas (mapas mentales, conceptuales, comparativos, sinópticos, entre otros), ya que de esta forma se obtiene un mejor manejo de la información.

- Estrategias organizacionales para tareas complejas de aprendizaje: Parecen contribuir a la efectividad de este método tanto el proceso como el producto. Ejemplos comunes del uso de este método con tareas complejas incluyen el esbozo de un capítulo de un libro de texto, la creación de un diagrama conceptual de interrelaciones causa-efecto, y la creación de una jerarquía de recursos para ser usados al escribir un trabajo final (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009).

Las estrategias metacognitivas son las que permiten el conocimiento de los procesos mentales, así como el control y regulación de los mismos que realiza el estudiante con el objetivo de lograr determinadas metas de aprendizaje. En esta estrategia encontramos:

- Estrategia de monitoreo de comprensión:

La metacognición se refiere tanto al conocimiento del individuo acerca de sus propios procesos cognoscitivos, como también a sus habilidades para controlar estos procesos mediante su organización, monitoreo y modificación, como una función de los resultados del aprendizaje y la realimentación. Una sub-área dentro de la metacognición que es particularmente relevante se llama monitoreo de comprensión. Operacionalmente, el monitoreo de la comprensión involucra el establecimiento de metas de aprendizaje, la medición del grado en que las metas se alcanzan y, si es necesario, la modificación de las estrategias utilizadas para facilitar el logro de las metas. El monitoreo de la comprensión requiere de varios tipos de conocimiento por parte de los alumnos. Por

ejemplo, ¿cuáles son sus estilos preferidos de aprendizaje? ¿cuáles son las materias más fáciles o más difíciles de entender? ¿cuáles son los mejores y los peores tiempos del día? Este tipo de conocimiento ayuda a los individuos a saber cómo programar sus horarios de actividades de estudio (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009). En la estrategia metacognitiva el adolescente aprende cosas nuevas y piensan de qué manera podrían hacer algo de mejor forma, también hace uso de los diversos recursos que le sirven para planificar, controlar y evaluar el desarrollo de su aprendizaje.

Y, finalmente, las estrategias de apoyo incluyen recursos que ayudan al estudiante a que la resolución de la tarea se lleve a buen término. Su finalidad es sensibilizar con lo que va a aprender, y están mediadas por la motivación, las actitudes y el afecto.

- Estrategias afectivas:

Las estrategias afectivas ayudan a crear y mantener climas internos y externos adecuados para el aprendizaje. Aunque estas estrategias pueden no ser directamente responsables de conocimientos o actividades, ayudan a crear un contexto en el cual el aprendizaje efectivo puede llevarse a cabo (Weinstein y Mayer citados en Herrera, 2009).

Este tipo de estrategias, en lugar de enfocarse directamente sobre el aprendizaje tendrían como finalidad mejorar las condiciones materiales y psicológicas en que se produce el aprendizaje.

Bajo este contexto surgió la necesidad de conocer las estrategias de aprendizaje que utilizan con frecuencia los alumnos de los diferentes niveles educativos, entendiendo que dichas estrategias influyen en su forma de aprender, en el rendimiento y en sus resultados académicos.

Entonces las estrategias vistas como procesos mentales, mediadores cognitivos y herramientas del pensamiento, desde la teoría cognoscitiva de Jean Piaget se explica que el aprendizaje es producto de la actividad, de la acción, es decir, el aprendiz para aprender tiene que planificar, implementar una serie de

recursos o estrategias lo cual lo lleven al aprendizaje. Además, afirma que para mejorar la actividad de estudio es imprescindible desarrollar ciertas operaciones cognitivas, esto llama a pensar y analizar que el estudio no es un proceso pasivo sino activo, el cual implica realizar una serie de actividades como subrayar, releer, analizar, elaborar mapas conceptuales, entre otros. En consecuencia, los hábitos de estudio, entre ellas el manejo de técnicas, constituye un soporte indispensable en el aprendizaje porque hace posible que éste se realice de manera activa (Morales, 2020).

1.5. Técnicas de estudio

Para que las estrategias se lleven a cabo son importantes las técnicas, pues una estrategia emplea diversas técnicas para conseguir lo que se propone, la técnica se limita, la estrategia es amplia, abarca un todo.

La técnica se caracteriza por ser una actividad rutinaria, repetitiva y mecánica, en fin, una técnica es un procedimiento para resolver los famosos ejercicios. La estrategia tiene que ver con una actividad planificada, que se pone en juego para resolver un problema, es decir, en una tarea novedosa (Castro, 2005).

Portillo Saa (2006) considera que son las formas instrumentales y los aspectos procesales que se utilizan para acelerar y mejorar el aprendizaje y la práctica que se pretende a través del estudio, es decir, son ayudas prácticas para la labor de estudiar.

Las técnicas de estudio también son vistas como un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y el proceso de memorización y estudio. Estudiar es situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después poder expresarlos en una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica (Publicaciones Vértice S.L., 2008). De acuerdo con Feliciano Gutiérrez (2002), la técnica está definida como: “la habilidad para hacer uso de procedimientos y recursos. Significa cómo hacer algo. Es el procedimiento que adoptan el docente y los alumnos durante el proceso de enseñanza y aprendizaje” (p. 181).

Por su parte, Copaja (1999) proyecta la técnica de estudio como “un trabajo intelectual pues tienen relación con el estudio” (p. 19). Así, para aprender se necesita alguna técnica que mejor se adapte al estudiante. Además, las técnicas son recursos para el aprendizaje y el aprovechamiento académico. Las técnicas de estudio también incluyen orientaciones prácticas para sistematizar y optimizar efectivamente el proceso del aprendizaje. Supone técnicas, reglas, prácticas y se aprende con el ejercicio constante. En el campo educativo, las técnicas de estudio, junto con los hábitos de trabajo intelectual, son para el estudiante recursos necesarios para proceder y realizar el estudio con seguridad, dominio y mayor garantía de éxito (Choque y Zanga, 2011).

Para Feliciano Gutiérrez (2002), la técnica está definida como “la habilidad para hacer uso de procedimientos y recursos, es el procedimiento que adoptan el docente y los alumnos durante el proceso de enseñanza y aprendizaje” (p. 181). A su vez, Ayma (1996) considera que las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. También se definen como una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo vinculados al aprendizaje. De este modo, bajo esta denominación se agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso de estudio, el cual siempre se ve acompañado de una serie de estrategias como la monitorización de la ejecución de la tarea, el autocuestionamiento, el uso de analogías, la supervisión y regulación de la propia ejecución, entre otras.

Entre las técnicas de estudio que más destacan son los resúmenes, síntesis, subrayados de ideas principales y palabras clave, toma de apuntes, elaboración de mapas conceptuales, cuadros comparativos, entre otros (Cruz y Quiñones, 2011). La importancia de que los estudiantes apliquen estas técnicas, incide en obtener una visión global o específica de lo que se desea aprender aplicando diversas herramientas que le faciliten la comprensión (Solano, 2017).

Aunado a lo anterior, los hábitos son la base sobre la cual se pueden desarrollar estrategias y aplicar técnicas específicas de estudio. Sin embargo, lo

importante aquí es que los alumnos comprendan en términos generales qué es un hábito y que experimenten sus beneficios (Tresca, 2012).

1.5.1 Planificación

León Gross (2012), en su libro titulado “Técnicas de estudio. Claves para mejorar el rendimiento intelectual”, menciona que la planificación es la realización de los ajustes de tiempo necesarios y la organización de las actividades que efectuamos.

Con el fin de poder llevar a cabo todas las actividades que se nos presenten en el día a día y, además, poder compatibilizar estas actividades con la de estudiar, es fundamental que se haga una buena programación de nuestro tiempo para rentabilizar lo máximo posible y así asegurarnos de aprovecharlo. También es importante que se tengan bien definidos y claros cuáles son nuestros objetivos y nuestras metas para perseguirlas desde un primer momento (Gross, 2004, p. 34).

Se debe tener en cuenta que a la hora de realizar la planificación y poder alcanzar el objetivo final, es decir, la meta, se tienen que ir superando poco a poco pequeños objetivos. De esta forma, los alumnos estarán más animados y resultará más difícil que se abandone esta tarea. La consecución de pequeños objetivos a lo largo del proceso motivará a conseguir la meta final que se está buscando. Para que una planificación sea realmente buena y útil debe de proporcionar una serie de beneficios que faciliten la tarea, los cuales se enlistan a continuación:

- Lograr construir un correcto hábito de estudio, no tiene que ser igual para todas las personas, cada persona debe tener su propio estilo según sus necesidades.
- Comprobar cada cierto tiempo si se está cumpliendo los objetivos que se van marcando.
- Organizar de una manera más útil el tiempo que se dispone y a través de la planificación se conseguirá aprovecharlo mejor (Gross, 2004, p. 35-36).

Desde otra perspectiva, Quintero Márquez (2004) en su libro titulado “Hábitos de estudio. Guía práctica de aprendizaje”. Nos menciona cómo y por qué administrar el tiempo.

Como primer momento, después de analizar tú motivación y tus objetivos y metas de aprendizaje, el segundo paso a seguir en el paso de formación de hábitos de estudio que consiste en aprender a utilizar adecuadamente tu tiempo, y a que este es el recurso más importante e indispensable para que puedas darte el lujo de ser estudiante (Márquez, 2004, p. 28).

La única manera de aprender a administrar adecuadamente el tiempo es con base en una buena organización que te permita tanto divertirse como dedicar por lo menos una hora diaria en tu estudio individual (Márquez, 2004, p. 30). Es importante tener una buena organización y control de las actividades que se tengan, estas siempre deben ser planeadas con base en las necesidades, metas y objetivos que se tengan propuestos.

Para organizar el tiempo de estudio, es conveniente hacer un recuento de todas las actividades que queremos y debemos realizar en un día o en una semana, así como un cálculo del número de horas de que disponemos para dividir las actividades, de acuerdo con su duración, importancia y prioridad (Márquez, 2004, p. 30).

Es necesario hacer un esfuerzo de memoria para recordar todas las actividades y hacer reflexión acerca de la manera en que te estás organizando. Márquez (2004) menciona las siguientes preguntas podrían ayudar a realizar una reflexión:

1. ¿Cómo estoy administrando mi tiempo?
2. ¿Hay actividades a las que dedico demasiado tiempo?
3. ¿Qué actividades merecen que les dedique más tiempo en relación con su importancia y en función a mis metas?
4. ¿En qué pierdo o se me va el tiempo?

Después de reflexionar estas preguntas es necesario saber:

1. ¿Cómo puedo aprovechar mejor mi tiempo?
2. ¿Necesito dedicarle más tiempo al estudio? ¿Cuánto exactamente?
3. ¿De cuáles actividades debo tomar algo de tiempo para dedicarlo al estudio?

Si no se está acostumbrado a estudiar diariamente, es conveniente que incluyas en tu horario poco tiempo, al inicio los primeros días. Después de la primera semana podrás ir aumentando de 10 a 15 minutos diarios hasta que tu consideres suficiente y necesario (Márquez, 2004).

Por otro lado, conforme progreses en cuanto a organización y sea más fácil respetar un horario modificado o ideal, este podrá ser flexible y fácil para la obtención de mejores resultados. Otro factor importante que destaca la autora León Gross, es la importancia dentro de la organización, es necesario programar periodos diarios de estudio, aunque sean cortos. Es mejor estudiar a diario media hora una materia, que durante tres horas un día a la semana o el día del examen. Asimismo, es recomendable intercalar periodos de estudio con periodos breves de descanso. Es decir, siempre debe de haber un breve descanso en tu horario de estudiar, esto para que no se vuelva muy tedioso, cansado o en algunas ocasiones aburrido el estudio. María Tresca (2013) en su libro titulado “Enseñar a estudiar a niños y adolescentes” plantea las siguientes preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo le lleva desarrollar cada una de sus actividades?
2. ¿Dispone el alumno de tiempo fuera de la escuela para realizarlas?
3. ¿En qué momento comenzar?
4. ¿Cómo organizarse?

Preguntas como estas deberían de ser formuladas por el docente para ayudar a los alumnos a tener un mayor conocimiento de sí mismos, y para guiarlos al desarrollo de estrategias de organización del tiempo y del trabajo (Tresca, 2013, p. 47). Para desarrollar habilidades asociadas a la administración del tiempo, se puede en primera instancia promover una autoindagación acerca de cómo cada uno utiliza el tiempo actualmente para luego en caso de que sea necesario reorganizarlo (Tresca, 2013, p. 47).

Por lo tanto, es necesario contar con una buena planificación en donde se disponga tiempo de estudio para cada una de las materias, de no ser así se puede reorganizar de una mejor forma. La confección de un horario favorecerá la creación de hábitos de estudio, facilitará la concentración y permitirá disfrutar el tiempo libre, eliminando la preocupación o angustia que implica la acumulación de actividades (Tresca, 2013, p. 48).

Es importante tener en cuenta que, para que un horario sirva a los fines propuestos, debe cumplir con las siguientes características: ser personal (adaptado a la situación de cada uno), realista y flexible (preparados para imprevistos). Es por esto, que la preparación de un horario personal requiere como punto de partida el conocimiento de cómo cada uno utiliza el tiempo (Tresca, 2013, p. 48).

La proporción del tiempo a dedicar al estudio debe de estar sujeta, entonces, al nivel de exigencia de la escuela a la que concurren, a la carga horaria que cumplan y a las características personales de cada uno.

Para organizar el tiempo de estudio es importante:

- Mantener una franja horaria fija
- Establecer una duración de 30 a 45 minutos (se recomienda un receso de 10 min)
- Prever que, en la franja horaria elegida, el cansancio no sea un obstáculo.

Para que el alumno aprenda a estudiar de manera eficaz, es necesario enseñarle técnicas de estudio, pero también es necesario desarrollar una serie de habilidades que le permitan arribar a resultados académicos positivos.

1.5.2. Motivación

La motivación es un proceso por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. En el caso de los estudiantes, idealmente esa meta es poseer conocimientos, enriquecerse culturalmente y crecer personalmente. Lo cierto es que no siempre ocurre. De hecho, es frecuente que los niños y adolescentes no se muestran atraídos hacia las actividades escolares (Tresca, 2013, p. 31).

La motivación tiene una relación directa con la autoestima y el autoconcepto. Cuando una persona se propone aprender algo y lo logra, va formando una imagen positiva de sí mismo, así que aprende que es capaz de aprender y esto refuerza la autoestima. El autoconcepto es la representación de uno mismo, y se forma a partir del feedback que se recibe de las personas que son importantes para los individuos (Tresca, 2013, p. 34).

Por otro lado, Gross (2004) menciona que la motivación se va a ocupar del estudio del porqué de nuestras acciones y de nuestra conducta, y dada la enorme variedad de posibilidades diferentes que tenemos a la hora de emprender una acción u otra.

Entonces, podemos definir motivación como el conjunto de elementos o factores que determinan dinámicamente la conducta del individuo activándose y dirigiéndose hacia un determinado objetivo (Gross, 2004, p. 52).

El aprendizaje tiene su punto de partida en la motivación, cuando éste se pone en funcionamiento las energías de los estudiantes para conducirlos a realizar el acto de aprender. Por lo tanto, la motivación es un factor importante para que se obtenga un buen proceso de aprendizaje, un buen rendimiento académico y mejores resultados en todos los ámbitos.

Para Márquez (2004), la motivación puede definirse como la fuerza interior que impulsa a una persona hacia el logro de un objetivo, o como una combinación de fuerzas que inicia, dirige y sostiene la conducta de una persona hacia una meta que se considera valiosa y, por tanto, deseable de alcanzar. A algunos estudiantes se les dificulta encontrar formas para mejorar su motivación escolar, o simplemente no se dan cuenta de que sus complicaciones radican en la falta de interés real por sus estudios. Con objeto de solucionar este problema es necesario que se fijen metas a corto, mediano y largo plazo que sean realistas, en el sentido de la posible objetividad de alcanzarlas, aunque no implique demasiado esfuerzo (Márquez, 2004, p. 20).

La motivación puede ser de tipo personal, de acuerdo con el contexto en que se dé la acción, y está integrada por tres elementos: la expectativa, el valor y lo afectivo. La expectativa es la idea que tenemos respecto a nuestra capacidad para lograr el objetivo planteado. Es el concepto que tenemos de nosotros mismos, generado a partir del análisis, valoración e integración de la información de la misma experiencia. Por otra parte, el valor no se refiere al costo monetario, sino al aprecio o sentido que le damos a la acción, es decir, la importancia que le otorgamos al actuar, al estudiar, al objetivo que perseguimos. Estos valores pueden ir desde una motivación propia a una externa.

Dentro de la motivación propia se le tiene que dar sentido a estudiar, esto por querer descubrir y aprender, por curiosidad, por saber, o simplemente por el querer obtener un aprendizaje de acuerdo a tus intereses. Mientras que en la motivación externa se basa en obtener una calificación, realizar un trabajo, solo por cumplir a otras personas, por obtener una recompensa, para lograr la aprobación o para evitar un castigo. A este tipo de motivaciones se le conoce como motivación extrínseca e intrínseca. La motivación extrínseca hace referencia a que los estímulos motivacionales vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad. Por tanto, los factores motivadores son recompensas externas como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás. La motivación extrínseca no se fundamenta en la satisfacción de realizar la cadena de acciones que compone aquello que estamos haciendo, sino en una recompensa que solo está relacionada con esta de manera indirecta, como si fuese un subproducto (Gracia, 2018).

La motivación intrínseca hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa. Se asocia a los deseos de autorrealización y crecimiento personal, y está relacionada con el placer que siente la persona al realizar una actividad (Gracia, 2018). Y finalmente considerar lo afectivo, los sentimientos y emociones constituyen una parte significativa en la mente del estudiante y contribuyen a motivar la acción académica (Mercado, 2011. p.63).

1.5.3. Memoria

La memoria es la capacidad que posee el ser humano para recordar algo que anteriormente ha aprendido, ha experimentado o incluso ha imaginado. La memoria es fundamental para estudiar; solo sabemos todo aquello que somos capaces de recordar (Gross, 2004, p. 59). Registrar, almacenar y posteriormente recordar voluntaria e involuntariamente una información es lo que llamamos memoria, una de las facultades superiores del ser humano (Mercado, 2011, p. 108).

Durante el proceso de aprendizaje se tiene que guardar información en la mente, pero no todo el proceso implica memorización; sin embargo, fomentar la memoria ayudará a un mejor aprendizaje y desempeño escolar (Mercado, 2011, p. 108).

Hay dos factores que definitivamente nos permiten mantener e incrementar la retención y, en consecuencia, disminuir el olvido, es decir, contar con una buena memoria:

- Mantener un interés genuino por aprender y por mantener lo aprendido.
- Establecer una frecuencia de uso de lo aprendido y evocar seguido los conocimientos, de tal manera que siempre los mantengamos presentes (Mercado, 2011, p.108).

La memoria es la reproducción de datos o experiencias vividas con anterioridad, puede aparecer como simple capacidad para reproducir mecánicamente el pasado (Bernabé Tierno, 2003, p. 164). Al respecto se pueden identificar los siguientes estadios de la memoria:

Memoria a corto plazo: es la memoria de trabajo. A ella le corresponden las informaciones que guardamos y procesamos brevemente, las informaciones que provienen de los registros sensoriales. Retiene también lo estudiado brevemente, lo que logramos retener poco tiempo. La memoria a corto plazo cumple dos funciones muy importantes:

1. Guardar la nueva información durante un tiempo breve

2. Procesar la nueva información junto con otras informaciones (Gross, 2004, pp. 62-63).

Memoria a largo plazo: permite recordar los detalles de lo estudiado, aunque haya pasado mucho tiempo. La memoria a largo plazo está dividida en varios sistemas:

1. Memoria semántica: contiene información de tipo general.
2. Memoria episódica: contiene información de tipo más personal y específica. Abarca hechos concretos que tienen un significado especial para nosotros.

En la memoria a largo plazo los recuerdos están codificados en imágenes no verbales, orales o en término de significado (Gross, 2004, p. 64). Para cuidar nuestra memoria a la hora de estudiar, podemos hacerlo de la siguiente forma:

- Estudiar de forma que intervengan todos los sentidos
 - Memorizando solo lo más importante
 - Organizando los temas con esquemas o mapas conceptuales
 - Relacionando lo desconocido con lo que ya conocemos
 - Estudiando de forma muy activa
 - Haciendo repasos de lo que ya llevamos estudiado
 - Siguiendo una secuencia lógica de la memorización
 - Dividiendo los materiales extensos en partes más breves
 - Repasando siempre el tema anterior, antes de empezar con uno nuevo
- (Gross, 2004, p. 65-66).

1.5.4. Concentración

La concentración se define como la organización disciplinada de la atención con el fin de proyectar y realizar determinadas tareas (Gross, 2004, p. 88).

La concentración está estrictamente relacionada con la relajación, ya que para concentrarnos nuestro cuerpo necesita pensar en mayor o menor medida los músculos, una cantidad determinada de oxígeno y conseguir un determinado ritmo cardiaco. Una excesiva activación disminuye nuestra capacidad de concentración y

además nos lleva a no sentirnos bien y a encontrarnos cansados, con la que también se verá afectada nuestra capacidad de estudiar (Gross, 2004, p. 89).

Sea cual sea el camino que se escoja cada estudiante, siempre va a necesitar la concentración de pensamiento, de sentimiento y de acción (Gross, 2004, p. 89). Uno de los principales aliados de la concentración es la observación profunda y exacta de las cosas (Gross, 2004, p. 90). Otro punto básico cuando se habla de concentración es la confianza que se tenga en uno mismo. Todas las actividades de la mente se perfeccionan con la confianza (Gross, 2004, p. 91). La confianza, junto con la observación tranquila, producen un perfecto bloque para llegar a la correcta concentración (Gross, 2004, p. 91).

La concentración es la capacidad de una persona de mantener fija su atención en un objeto en profundidad y durante largo tiempo. Se puede decir que la concentración es una atención que implica a la vez una espera y una tensión en el individuo (Tierno, 2003, p. 155). La concentración exige una espera para saber utilizar nuestros recuerdos, nuestros recursos mentales para recibir una nueva idea, un nuevo conocimiento (Tierno, 2003, p. 156).

Algunos factores que facilitarán el alcance de un mayor grado de concentración son los siguientes:

- Tener bien claros y definidos cuáles son las metas y objetivos que nos hemos planteado.
- Tener todo el material bien organizado y bien programado antes de sentarse a estudiar.
- Saber exactamente en que va a consistir nuestra sesión de estudio.
- Encontrarnos en un estado de concentración, si no es así, va a ser mejor que se aplase durante unas horas o hasta el día siguiente la sesión.
- Conseguir un ambiente adecuado de tranquilidad, en donde nos sentamos lo más placentero posible, teniendo en cuenta que la ventilación, la temperatura y la iluminación sean correctas.
- Evitar todo tipo de interrupciones como visitas, llamadas, ruidos y todas las posibles distracciones que nos puedan entretener.

- Llevar una vida equilibrada, en la que sean suficientes las horas de sueño, las horas de estudio o trabajo y el tiempo (Gross, 2004, pp. 94-95).

1.5.5. Atención

La atención es el proceso por el que centramos, de forma selectiva, la percepción sobre un estímulo que pasa al primer plano en nuestra consideración, mientras ignoramos los demás estímulos, que por ello quedan fuera de nuestro campo de atención (Bernabé Tierno, 2003, p. 141).

La atención, por su parte, es una actitud consciente dirigida a la observación de algo. Es la capacidad de intensificación de la representación mental y, por tanto, una percepción interna (Gross, 2004, p. 88).

Existen dos tipos de factores que influyen o determinan la atención:

1. Factores externos: tienen un carácter predominantemente físico y exterior al individuo, y estos son: el tamaño, el color, la luminosidad, el movimiento, la novedad, la posición, entre otras. Estos factores determinan nuestra atención en cada momento.
2. Factores internos: son aquellos relacionados con las motivaciones, las expectativas y demás características del individuo, y podemos diferenciar dos categorías:
 - Factores internos fisiológicos: son ajustes de los órganos sensoriales como ajustes de posturas, movimientos, etcétera.
 - Factores internos psíquicos: en realidad coinciden con los elementos motivacionales: motivos, intereses, expectativas, etcétera, disposiciones a percibir el entorno de un modo particular (Bernabé Tierno, 2003, pp. 142-143).

También existen tipos de atención, en primer lugar, la atención según el grado de control de la persona hacia la tarea que está realizando puede ser:

1. Atención espontánea: originada al quedarnos sorprendidos ante un hecho determinado.

2. Atención voluntaria: se trata de un acto consciente, en el que nuestras motivaciones determinan la selección de las percepciones. La atención voluntaria es la que debemos trabajar para mejorar la capacidad de estudio.

Por consiguiente, atendiendo a los mecanismos implicados en la atención, ésta puede ser:

1. Atención selectiva: es la habilidad de una persona para responder a los aspectos esenciales de una tarea o situación y abstenerse a hacer caso a aquellas cosas que son irrelevantes.
2. Atención dividida: capacidad de atender a más de un estímulo a la vez.
3. Atención sostenida: tiene lugar cuando el individuo ha de mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea para ocuparse de ella por un tiempo prolongado (Kirby y Grimley, 1992).

Tanto la atención voluntaria como la selectiva, dividida y sostenida, son imprescindibles para el estudio. El alumno debe tener la capacidad para mantener su atención hacia la tarea y sostenerla por un tiempo. Por su parte, no podemos olvidar el papel esencial de la concentración ya que gracias a ella podemos focalizar la atención hacia la tarea que nos interesa: el estudio.

1.5.6. Lectura

La lectura es una actividad compleja que exige la puesta en funcionamiento de una serie de habilidades que permiten convertir los símbolos en significados. La lectura significa comprender de forma inmediata el significado de la palabra (Pina, 2005). Enríquez, Fajardo y Garzón (2015) refieren que “la lectura es un proceso que requiere tiempo y dedicación, puesto que, después de leer un documento, la persona está en la obligación de realizar un análisis” (p. 174).

La lectura es un proceso que requiere tiempo y dedicación, puesto que, después de leer un documento, la persona está en la obligación de realizar un análisis. Según Paul y Elder (2005), tras la lectura, deben realizarse las siguientes preguntas para garantizar la comprensión: ¿puedo resumir el significado de este texto con mis propias palabras? ¿puedo dar ejemplos de mi propia experiencia

acerca de lo que el texto dice? ¿qué me queda claro y qué necesito aclarar? ¿puedo conectar las ideas centrales del texto con otras ideas que entiendo?

Por lo tanto, para realizar un adecuado proceso de lectura es necesario definir, primero, la razón por la cual se desea aprender un determinado tema. El siguiente paso es tener en cuenta el significado de cada una de las palabras del texto, organizarlas convenientemente para conocer el contenido de lo escrito, crear nuevamente lo escrito según la forma de pensar de cada lector, hacer una comparación entre lo asimilado y lo que dice el texto, rectificando las posibles fallas.

Suárez (2011), por su parte, plantea algunas actitudes generales para tener en cuenta al hacer una lectura adecuada: centrar la atención en lo que se está leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al texto; tener constancia, pues se requiere repetición e insistencia; mantenerse activo ante la lectura, ya que, en ocasiones, es preciso leer, releer, extraer lo importante y preguntarse sobre lo leído con la mente despierta. Tampoco se deben adoptar prejuicios frente a ciertos textos o temas a leer, posibilitando la profundización en los contenidos de forma imparcial, ni quedarse con la duda cuando aparecen datos, palabras o expresiones, cuyo significado se desconoce.

Leer implica decodificar un sistema de señales y símbolos abstractos. Cualquier lectura del tipo que sea tiene el mismo fin: la comprensión de lo que nos es presentado y el dominio de los contenidos para poder ser aplicados posteriormente (Gross, 2004, p. 109). La velocidad que empleamos para leer un texto debe de ir en función de lo que estamos leyendo y de lo que persigamos a través de la lectura. Leer también requiere de unas condiciones ideales, como una buena iluminación, una postura adecuada, una distancia prudencial al texto y, por supuesto, una actitud positiva (Gross, 2004, p. 109).

Tipos de lectura

- **Lectura literal:** se adquiere una comprensión superficial del contenido.
- **Lectura oral:** se produce cuando leemos en voz alta.

- **Lectura mecánica:** se limita a identificar todas las palabras prescindiendo del significado de la misma. Prácticamente no hay comprensión.
- **Lectura silenciosa:** se capta mentalmente el mensaje escrito sin pronunciar palabras.
- **Lectura reflexiva:** máximo nivel de comprensión. Se vuelve una y otra vez sobre los contenidos, tratando de asimilarlos e interpretarlos.
- **Lectura rápida:** sigue la técnica del salteo que consiste en leer a saltos fijándose en lo más relevante (Gross, 2004, p. 111-112).

La lectura es indudablemente el principal elemento de aprendizaje, su práctica diaria es esencial y altamente recomendable (Gross, 2004, p. 121).

1.5.7. Escritura

Cuando se escribe se tiene que presentar lo que estamos diciendo con un cierto orden, con una intervención y una disposición que sea adecuada. La intervención es el proceso mediante el cual nos viene a la mente las ideas. La disposición u orden de las partes de nuestro escrito va a ser también resultado de nuestra capacidad lógica (Gross, 2004, p. 124).

Un escrito se compone de párrafos; esto a su vez de oraciones, y estas se construyen con palabras. Para escribir correctamente debemos cuidar especialmente la elección de las palabras. La utilización de los vocablos más sencillos tal vez sea uno de los mejores consejos para un estudiante (Gross, 2004, p. 129). Normalmente el tipo de escritos que realiza un estudiante son:

- La argumentación: es el conjunto de razones que sustenta una opinión determinada, ya sea la propia, o la de un contrario.
- La exposición: presenta una cuestión para darla a conocer y a comprender a los lectores. Se exponen motivos, situaciones o causas.
- La narración: consiste en un relato de sucesos, ya sean reales o imaginarios que se producen en un espacio determinado de tiempo.
- La descripción: a través de las descripciones hacemos ver y entender al lector las características y los rasgos de algo en concreto (Gross, 2004, p. 126).

Los apuntes

Tomar apuntes va a servir principalmente para recordar todo aquello que leemos o escuchamos en clase. La toma de apuntes requiere como todas las técnicas, mucha práctica y un entrenamiento concreto (Gross, 2004, p. 138). El propósito de tomar apuntes, no es transcribir una clase o copiar un libro de texto, si no hacer una versión lo más abreviada posible, utilizando frases telegráficas o abreviaturas. Las frases telegráficas nos ayudarán a conseguir reducir las oraciones únicamente en sus elementos principales (Gross, 2004, p. 139).

A la hora de tomar apuntes, debemos siempre anotar las ideas principales, las secundarias y además todos los ejemplos que ponga el profesor, ya que nos facilitará la posterior comprensión (Gross, 2004, p. 139). Se ha demostrado que los alumnos que toman apuntes mientras leen estudian o escuchan en clase las explicaciones del profesor o tienen mejores resultados académicos tomar apuntes te ayudará a comprender lo que estás leyendo o escuchando y recordar mejor (aprende a aprender). Tomar apuntes consiste en extraer la información más relevante de lo que leemos o dar explicación del profesor utilizando notas y mapas conceptuales (aprende a aprender).

Tomar apuntes es una labor muy importante porque nos ayuda a:

- Estar más activos, atentos y concentrados
- Recordar mejor
- Mantener un registro de aquello que es más importante
- Planificar futuros trabajos o preparar los exámenes
- Comprender lo que hemos de aprender

Recomendaciones para tomar apuntes:

1. Tener una carpeta o cuaderno para cada asignatura.
2. Guardarlos en un solo lugar, sin hojas sueltas que se puedan perder.
3. Utilizar papel tamaño folio, ya que se ganará claridad.
4. Cuando no se entienda algo, dejar un espacio en blanco y pide al profesor o compañero, que te ayude a rellenarlo.

5. Utiliza un sistema para números o diferenciar los distintos apartados.
6. Separa claramente las ideas, si se te ocurre algo con lo que estás escribiendo, no dudes en anotarlo (Gross, 2004, p. 140).

1.5.8. Subrayado

Subrayar un texto, libro, apuntes u otro tipo de material constituye una actividad fundamental al estar estudiando. Representa tener un extracto y síntesis del tema que se pretende aprender y asimilar (Mercado, 2011, p. 94).

Subrayar no es otra cosa que resaltar o destacar con un trazo (rayas, líneas o marcatextos) la información importante: fechas, datos, cantidades o palabras claves de un texto (Mercado, 2011, p. 94). Algunas razones por las que es importante y conveniente realizar el subrayado son las siguientes:

- Se obtiene una mayor comprensión de un texto destacando la estructura y organización de lo escrito.
- Fomenta un estudio activo y participativo.
- Despierta el interés por identificar lo básico de cada párrafo es el primer paso para elaborar resúmenes y esquemas de lo estudiado.
- Ayuda a mantener y fijar la atención en el estudio.
- Genera un sentido analítico y crítico de lo que se está leyendo.
- Permite destacar lo relevante y clasificar las ideas derivadas.
- Ahorra tiempo al repasar, pues se tienen concentradas las ideas clave y los datos precisos y específicos (Mercado, 2011, p. 94).

Solo se debe subrayar lo que es fundamental, y que ordinariamente se halla contenido en una idea principal que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo. Más que la palabra, hay que buscar ideas. A veces convendrá destacar las ideas secundarias que sirven para reforzar, ampliar y enriquecer la principal (Bernabé Tierno, 2003, pp. 81-82).

También es bueno subrayar las palabras técnicas o específicas del tema objeto de estudio, así como cualquier dato relevante que contribuya a una mejor comprensión. Para comprobar si lo hemos hecho correctamente basta hacerse

varias preguntas sobre el contenido y, si las respuestas están contenidas en las palabras subrayadas, es señal de que el subrayado está bien hecho (Bernabé Tierno, 2003, pp. 81-82).

Antes de subrayar conviene hacer una lectura completa del texto, es decir, el subrayado se debe realizar siempre en la segunda lectura. En la segunda lectura, ya más comprensiva y analítica que la primera, es cuando además de subrayar debemos de hacer anotaciones, ya que en muchas ocasiones nos aportaran una cantidad de información de forma clara y reducida (Gross, 2004, p. 183). Los subrayados en cada párrafo deben ofrecer una secuencia sin interrupción y que tenga sentido por sí misma, es decir, leyendo sólo las partes subrayadas, nos resulte una lectura fluida y con sentido (Gross, 2004, p. 186).

1.5.9. Resúmenes

Resumir es el proceso por el cual se logra reconstruir un texto o escrito existente, para lograr expresar de manera nueva y menos extensa una idea o conjunto de ideas (Mercado, 2011, p. 101). El resumen de un texto implica conservar sólo las palabras clave, las ideas principales y el ordenamiento de estas para una fácil recuperación, que permita el estudio y, en consecuencia, el aprendizaje de un tema (Mercado, 2011, p.101).

El resumen ha de recoger siempre la información esencial de cualquier texto. Resumir es redactar un texto utilizando los contenidos que hemos leído previamente para realizar un esquema integrado en el que construiremos frases fluidas y de fácil comprensión. A la hora de resumir, lo más aconsejable es la utilización de muchos puntos aparte y de frases muy cortas (Gross, 2004, p. 206).

¿Cómo hacemos un resumen?

Si bien cada uno tienen incorporadas algunas técnicas o métodos para realizar resúmenes, se puede tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Leer el texto varias veces, tantas como sea necesario.
- Asegurarnos de haber comprendido su significado.
- Diferenciar los conceptos principales y los secundarios.

- Elegir los elementos que vamos a omitir (Pérez, 2018, p. 8).

1.5.10. Esquemas

Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto. Es así que no es una técnica sencilla pues dependerá de cómo se haya realizado el subrayado y la lectura (Pauk, 2002).

Podemos definir esquema como la síntesis de las ideas fundamentales de un tema, ordenadas lógicamente en una estructura global. Asimismo, se puede decir que es la expresión gráfica del subrayado, pues contiene las ideas principales relacionadas con notas secundarias, diferenciando entre los elementos relevantes y los menos importantes, y apuntando incluso matices que no afectan a la esencia del contenido central (Bernabé Tierno, 2003, p. 89).

Los elementos o contenidos que fueron destacados y diferenciados por medio del subrayado, se recogen en el esquema de una síntesis. El esquema debe ser algo personal, ya que es el resultado de una lectura en la que cada uno refleja sus opiniones y visiones (Bernabé Tierno, 2003, p. 89).

Algunas ventajas de los esquemas son:

- Contribuye a un estudio más activo, ya que obliga a tomar notas, sintetizar, expresar lo fundamental por escrito, incrementa la atención y el interés.
- Desarrolla la capacidad de comprensión, porque al profundizar en el texto para descubrir los elementos esenciales, exige una lectura más analítica y pausada.
- Permite captar de manera intuitiva la estructura de un tema en sus ideas y datos más relevantes.
- Desarrolla la memoria lógica, ya que ejercita la capacidad de relacionar y matizar los contenidos según un orden de prioridades, y esto facilita la expresión de lo aprendido.

- Facilita la fijación, la retención y la evocación de los contenidos, obligando a una mayor precisión y concesión en el uso del vocabulario. Ahorra mucho tiempo para memorizar y repasar.
- Pone a prueba la capacidad que tenemos de análisis, síntesis, claridad mental, razonamiento lógico, expresión, precisión, entre otras (Bernabé Tierno, 2003, pp. 90-91).

Los esquemas consisten en expresar las ideas fundamentales de un texto mediante un diagrama, en el que se deja constancia y se pone de manifiesto tanto la estructura interna del tema como la organización que el individuo le da. Se compone únicamente de palabras claves, tiene que ser conciso y ofrecer una visión clara.

1.5.11. Cuadros comparativos

La función principal de los cuadros comparativos es realizar una comparación directa entre dos o más elementos, resaltando sus principales diferencias, similitudes o características de forma ordenada y fácil de interpretar.

El cuadro comparativo sistematiza las diferencias internas de un texto, pero también sus similitudes y sus puntos de encuentro. No obstante, es bueno tener en cuenta que este tipo de esquema se utiliza no sólo para la comparación interna (intertextualidad), sino también para la comparación entre dos o más textos del mismo autor (intratextualidad) o de dos o más textos de diferentes autores, pero cuyas macroestructuras y superestructuras tienen algún punto de convergencia o divergencia (extratextualidad).

CAPÍTULO II. Estado del arte y marco contextual

2.1. Estado del arte

Para el presente proyecto de investigación se realizó la revisión bibliográfica en documentos, artículos, libros y revistas con los temas del objeto de estudio, encontrándose los aportes que se presentan a continuación:

Paulo Freire en su investigación publicada en 2012, titulada “Los hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Educación básica”, periodo lectivo 2011–2012, elaboró un programa de capacitación sobre talleres de técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. El trabajo fue exploratorio-descriptivo-correlacional, con una población de 640 estudiantes y una muestra de 246 discentes. Entre las técnicas de recolección de información se encuentran: la encuesta y la ficha de observación. La investigación concluye que los estudiantes no han desarrollado un hábito particular de estudio, tampoco para leer y establecer un horario para realizar las actividades escolares, lo que se refleja en el bajo nivel de rendimiento académico.

Por su parte, Ana Capdevila y Héctor Villalonga en su artículo publicado en 2016 titulado “Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género”, analizaron en profundidad los hábitos de estudio de 203 adolescentes del 2º ciclo de centros públicos de Castellón de la Plana. Los instrumentos utilizados son el cuestionario CHTE y las calificaciones escolares. El objetivo fue detectar qué aspectos de los hábitos de estudio se relacionan con el rendimiento académico, así como hallar diferencias por género. Aspectos como la planificación del tiempo, la actitud o el lugar de estudio, se presentan como elementos importantes a tener en cuenta para mejorar el rendimiento académico. Tras realizar una revisión de la literatura al respecto y el análisis estadístico de los datos, los resultados obtenidos muestran que el rendimiento académico está relacionado de forma positiva con los hábitos de estudio en general; esto concuerda con la mayor parte de las investigaciones revisadas (Díaz, 1995; Fullana, 2008; Hernández & García, 1991; Martínez-Otero,

1996; Meneghetti et al., 2007; Nonis & Hudson, 2010; Salas, 1999), donde se contemplaban los hábitos de estudio como una variable determinante del rendimiento académico, incluso como predictor del rendimiento.

Carlota Guzmán en su investigación publicada en 2011, titulada “Formación de hábitos de estudio para los participantes que presentan bajo rendimiento en el centro de capacitación Villa nueva intecap”, buscó contribuir al mejoramiento del rendimiento escolar de los alumnos del INTECAP en Villa Nueva, mediante la implementación del programa Formación de Hábitos de Estudio. Para ello evaluaron el análisis de la presencia y calidad de estos y su relación con el rendimiento académico. El Ejercicio Profesional Supervisado se desarrolló con los estudiantes que presentaban bajo rendimiento académico en el INTECAP de Villa Nueva a través de acciones y procedimientos divididos en tres ejes: servicio, docencia e investigación, con una duración de ocho meses para cubrir las necesidades de la población. El proyecto Formación de Hábitos de estudio para los participantes de bajo rendimiento en el INTECAP en Villa Nueva, ayudó a evidenciar en los resultados la escasez de los hábitos de estudio a partir de lo cual desarrollaron acciones que permitieron contribuir al mejoramiento del rendimiento académico, con lo cual se logró alcanzar el objetivo para mejorar el rendimiento en los participantes.

Patricia Méndez (2004) investigó la “Relación entre hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de la preparatoria Núm. 22 de la Universidad Autónoma de Nuevo León”, el objetivo fue demostrar si los hábitos de estudio de los alumnos tienen una estrecha relación con el rendimiento académico. El trabajo fue descriptivo y la población fue de 898 alumnos del primer semestre con edades entre los 15 y 16 años. La muestra fue de 107 estudiantes de manera aleatoria simple, el instrumento utilizado fue el estandarizado de G. Gilbert Wrenn y se comprobó que: los tres componentes que contribuyeron al bajo rendimiento académico fueron: la poca organización del tiempo que disponían, la falta de planificación de los estudios, y la poca o nula carencia de hábitos de estudio. Asimismo, concluyeron que, si el alumno tiene un bajo porcentaje de hábitos de estudio, ello repercute en el bajo

rendimiento académico, y si tiene un alto porcentaje de hábitos de estudio, se refleja en su alto rendimiento académico.

Claudia Espinosa en su investigación publicada en 2022 titulada “Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, una revisión de la literatura”, se planteó hacer una revisión comparativa de la literatura que permitiera obtener un panorama más claro respecto a la intervención de las instituciones de nivel superior para la detección de hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes universitarios. El método fue cualitativo y documental con un enfoque transversal simple, por lo cual se utilizaron muestras homogéneas para la selección de los casos de estudio comparativo, eligiendo 17 autores. Respecto a las semejanzas encontradas se pueden dividir en 4 rubros: 1) implementación de programas educativos por parte de las instituciones de nivel superior enfocados en desarrollar hábitos y técnicas de estudio en el alumno de nuevo ingreso; 2) el educando y la ausencia de hábitos y técnicas de estudio; 3) el papel del docente y 4) su influencia en el uso de hábitos y técnicas de estudio por parte del estudiante, y ventajas de la existencia de conocimientos en este rubro.

Los autores concluyeron que cuando el estudiante de nivel superior no posee los conocimientos adecuados sobre los hábitos y técnicas de estudio para llevar un proceso de aprendizaje óptimo, y con el cual pueda obtener los conocimientos teóricos y prácticos de cada una de las unidades de aprendizaje cursadas, se asocia con un bajo rendimiento escolar. Esto es provocado por una planeación deficiente, en donde se establecen metas mínimas y poca claridad, teniendo un mínimo de interés en las actividades de aprendizaje y, a su vez, dificultades para evaluar su desempeño debido a la deficiente planeación que realizaban. La detección oportuna de la carencia de hábitos de estudio permitirá a las autoridades académicas implementar mecanismos de apoyo que no solamente faciliten el aprendizaje, sino que disminuyan los riesgos de deserción evitando en lo posible frustraciones y efectos negativos sobre la vida futura de los jóvenes.

Rosa Alvarado (et. al) en su investigación titulada “Comparación de estrategias de estudio y autorregulación en universitarios”, hablaba de los

principales factores relacionados con el rendimiento académico y las estrategias de estudio y autorregulación que poseen los estudiantes, por lo que el objetivo de este trabajo fue comparar dos muestras de alumnos: una en situación regular y otra en rezago escolar. El Inventario de Estrategias de Estudio y Autorregulación (IEEA) de Castañeda (2004) se aplicó a 41 estudiantes, y lo que se observó es que ambos grupos requirieron apoyo para el desarrollo de estrategias correspondientes a las cuatro escalas del instrumento: 1) adquisición de la información; 2) administración de recursos de memoria; 3) procesamiento de la información y 4) autorregulación en las tres dimensiones: persona, tareas y materiales. El trabajo fue un estudio descriptivo de campo de tipo *ex post-facto*. Estos diseños se llevaron a cabo en situaciones en las que las variables independientes y dependientes habían tomado sus valores antes de que el investigador pudiera intervenir. El resultado obtenido evidenció la necesidad de desarrollar programas que beneficien la consolidación de estrategias de estudio y autorregulación, y resaltó la importancia de analizar los factores de la formación docente y perfeccionamiento de programas y planes de estudio para la mejora del rendimiento académico en instituciones de educación superior.

Ahora bien, la investigación que se realizó en esta tesis aborda elementos que no se han contemplado en los estudios anteriores, tales como, la búsqueda para conocer si en los programas y contenidos curriculares de las instituciones ayudan a fomentar e incrementar los hábitos y estrategias de aprendizaje, de igual manera, identificar cuáles son los factores que inciden en que no haya un conocimiento cimentado sobre hábitos y técnicas, y porqué existe confusión entre estos dos conceptos. De manera que esta investigación se enfocó en ver un panorama más amplio respecto a las instituciones y las intervenciones que se pueden tener para mejorar dichos hábitos y técnicas de estudio, y qué papel juega el docente en el fomento de dichos hábitos.

2.2. Marco contextual:

Recomendaciones internacionales relacionadas con hábitos de estudio

En el ámbito internacional, la concepción de políticas educativas difiere sustancialmente en cada país, algunos crean e innovan y otros simplemente copian políticas que a lo largo del tiempo no han sido garantizadas para una verdadera educación de calidad. Es por ello que en la actualidad los países desarrollados son los que lideran la tabla mundial de la educación. Sin embargo, en los países en vías de desarrollo la situación es inversa, pues es ahí en donde se presentan deficiencias importantes en materia educativa. De manera que es fundamental que exista una educación de calidad, ya que de esa manera el estudiante tendrá mejores resultados en su educación y, por supuesto, mejores hábitos.

Al respecto el Banco Mundial (2021) explica qué los países en desarrollo han logrado mejoras educativas haciendo que los estudiantes asistan a clases incrementándose esta cantidad en todo el mundo; sin embargo, a pesar de ello, el aprendizaje no está garantizado. Por su parte, los países más ricos están mejor preparados para avanzar hacia estrategias de aprendizaje en línea (aunque con mucho esfuerzo y desafíos para los maestros y los padres). En cambio, en los países de ingresos medios y los más pobres, la situación es muy heterogénea, como informa el Banco Mundial. Niños y estudiantes en general, no tienen un escritorio, libros, material de lectura, conexión a internet o una computadora en casa. Estos recursos son importantes para contar con buenos hábitos de estudio. Para evitar, o minimizar en la medida de lo posible esas diferencias, la ONU trabaja para expandir esas oportunidades a través de estrategias creativas (Velázquez, 2022).

Este es un factor importante, ya que para contar con un buen hábito de estudio se necesita encontrar un buen lugar para estudiar, buscar un lugar tranquilo, con un mínimo de distracciones en el que puedas concentrarte y no tener interrupciones o ruidos fuertes o la gente que quiere llamar tu atención constantemente, toma descansos intencionados se ha relacionado con una mejor retención, una mayor atención y un aumento de la energía. Las investigaciones demuestran que trabajar durante unos 50 minutos y luego hacer una pausa de 15 a

20 minutos puede conducir a una productividad óptima, establece objetivos de estudio para cada sesión de estudio, cuidar de sí mismo cómo dormir y alimentarse bien.

Por su parte el Banco Mundial (BM, 2020) señala que una de las razones básicas por las que permanece la crisis del aprendizaje es que distintos sistemas educativos en su avance evolutivo tienen limitada información acerca de los educandos, ya que no se sabe quiénes realmente están aprendiendo y quiénes no. Mientras que, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2020), en su informe sobre la educación en tiempo de pandemia en América Latina señala que el modo irregular como se llevan a cabo los hábitos de estudios en esta coyuntura contribuye con un grave problema para el desempeño de los estudiantes con altas probabilidades de no salir invictos en las evaluaciones realizados por los docentes.

Tras la situación generada por el confinamiento social por COVID-19, el alumnado y profesorado tuvo que emigrar sus rutinas académicas al mundo online, para lo cual se describen las siguientes recomendaciones que podrían ayudar en el desarrollo de hábitos de estudio auxiliares a este tipo de enseñanza-aprendizaje. Para aprender en línea y aprovecharlo al máximo, necesitas dedicar una cantidad significativa de tiempo, y esto seguramente superará el tiempo que antes le dedicabas a la escuela y a estudiar (Valtierra, 2020).

Uno de los principales retos que se evidenció durante la pandemia fue tener que aprender a usar dispositivos, pero con fines educativos. Esto provocó la creación de nuevas estrategias de aprendizaje como el uso de nuevas tecnologías que el alumno comienza a utilizar para el estudio en casa. También algunos resultados hechos durante dicha pandemia mostraron que la educación a distancia fomentó nuevos hábitos de estudio, como la autoformación, gestión del tiempo y la habilidad de utilizar diversas tecnologías. Esta emergencia sanitaria ha venido a plantear a docentes y estudiantes un enorme desafío, al tener que aprender a usar nuevas tecnologías digitales y sacarles el mejor provecho en muy poco tiempo (Valtierra, 2020).

En otro momento, el Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEVAL), en colaboración con la UNESCO, determinaron factores que influyen de forma directa en el aprendizaje y rendimiento académico de los estudiantes, dentro de estos factores se encuentra la falta de hábitos de estudio, dejando claro que cuando el estudiante es organizado, tiene planificación y gestión de tiempo va a alcanzar un alto rendimiento académico. Los docentes tienen que mantenerse en constante mejoramiento profesional que les permita transmitir conocimiento a sus alumnos, al mismo tiempo que deben generar buenos hábitos de estudio, y procurar elevar el rendimiento académico (UNESCO, 2014).

Por lo tanto, la Unesco (2020) expone siete consejos para que los estudiantes puedan practicar herramientas académicas en casa y estar preparados ante exámenes, las cuales son:

- Pedir planes de estudio:

Es necesario solicitar a los docentes lo qué se estudiará en todos los cursos, siendo esto imprescindible para qué el estudiante conozca los temas que se deberán estudiar, el tiempo, secuencia y los criterios de evaluación del desempeño.

- Definir prioridades y necesidades:

Todo estudiante debe identificar cuál es su interés y meta principal. Se resalta qué no es necesario ser un maestro en todos los cursos académicos y para ello es básico tener una planificación.

- Identificar dificultades y habilidades:

Mayormente los alumnos se centran, estudian o les dan más importancia a las materias qué más les agradan o les parecen interesantes, sin embargo, es momento de invertir tiempo en cursos que resulten más complejos.

- Lista de tareas:

Realizar un plan junto con la ayuda de una agenda es una buena alternativa para tener un orden de estudio. Además, es conveniente que se elabore un plan mínimo y realista para un día completo o de manera semanal.

- Gestionar el tiempo:

Existen varias técnicas de estudio que todo escolar puede practicar con el fin de gestionar el tiempo de forma más eficaz como el principio de Pareto, el cual consiste en realizar, por ejemplo, dos actividades de una lista de 10, las que se consideren más importantes que las 8 restantes. Se le conoce como la regla de 80-20, donde el 20% de las actividades planteadas, te dará 80% de los resultados que desees. Otras técnicas son el sistema Kanban y Pomodoro.

- Recursos abiertos:

Usar medios académicos de libre acceso como cursos en la web, videoconferencias o mediante YouTube, para resolver dudas e incluso, incrementar los conocimientos que ya se tienen.

- Darse un descanso:

Así como es importante estudiar, el descanso es fundamental. Los ejercicios son la mejor técnica que se puede ejecutar durante los descansos, cada estudiante es libre de decidir cuántos minutos de descanso tomar, por cada hora (Unesco, 2020).

De igual manera, la UNESCO ha señalado que los libros y el acto de leer constituyen los pilares de la educación y, por lo tanto, de los hábitos y la difusión del conocimiento, la democratización de la cultura y la superación individual y colectiva de los seres humanos (Valencia, 2011).

Dentro de los hábitos de estudio es muy importante y primordial la lectura, ya que esta va a permitir la comprensión de forma inmediata del significado de la palabra. A fin de contar con una mayor información confiable sobre la problemática lectora a nivel mundial, y poder revertir esta tendencia a mediano y largo plazo, la

UNESCO ha realizado por su parte diversas investigaciones al respecto entre sus países miembros. En lo que respecta a los países más atrasados en hábitos de lectura, México ocupa el penúltimo lugar mundial, de 108 países evaluados con un promedio de 2% de la población que cuenta con hábitos permanentes de lectura (Valencia, 2011). La lectura dentro del hábito de estudiar es esencial, ya que es el principal elemento de aprendizaje y su práctica es altamente recomendable para la obtención de un mejor conocimiento y habilidades.

2.3. Contexto regional y nacional en los hábitos de estudio

Una de las principales causas de los altos índices del fracaso académico en México, es el inadecuado desarrollo de los hábitos de estudio desde los niveles educativos básicos. Este problema genera dificultades de aprendizaje que van más allá de lo estadístico y refleja deficiencias tanto en la calidad educativa que manifiestan los estudiantes de todos los niveles de estudio (Tinto, 1992).

En ese sentido, el Programa Sectorial de Educación 2007-2012, señaló que se deben aplicar estrategias en la educación para establecer servicios de orientación educativa, tutorías y atención a las necesidades de los alumnos, principalmente de aquellos que están en riesgo de abandono o fracaso escolar (Oñate, 2001). De manera que los estudios realizados por la UNESCO–CEPAL (2012), en Latinoamérica indican que solo un 10% de los estudiantes culminan su carrera en el periodo pre-establecido, siendo una de las principales causas el bajo rendimiento de los estudiantes producto de sus inadecuados hábitos de estudio y del bajo nivel cognoscitivo alcanzado en la educación básica como lo demuestran los resultados de la prueba PISA (2015).

Cabe resaltar que en la actualidad todos los países se someten a una evaluación que permite medir el desempeño académico de los educandos mediante un examen denominado mundialmente como evaluación PISA (Programme for International Student Assessment). De acuerdo con la información de PISA (2015) existen países como Singapur, Finlandia, Japón entre otros en los cuales se ha desarrollado un elevado volumen de hábitos de estudio que han logrado incrementar el grado de

desempeño académico de los estudiantes de estos países, al extremo que hoy son las primeras potencias en logros educativos.

Mientras que para otros países como Perú, México y Colombia citando a la Organización (OECD, 2018), encontramos que los estudiantes en México obtienen en promedio 416 puntos en la prueba PISA. Puntaje que los ubica por debajo del promedio OCDE, a un nivel similar al de Colombia, Costa Rica, Georgia, Montenegro, Qatar y Tailandia. Sin embargo, se sitúan por encima de Brasil, la República Dominicana y Perú.

Según un informe de la OCDE (2015), Costa Rica, Chile, México y Uruguay se catalogan con los mejores niveles de educación de Latinoamérica, pero infortunadamente Colombia se encuentra como uno de los países más rezagados.

Por otro lado, es importante mencionar que una de las estrategias de fortalecimiento para el rezago de hábitos en México, es establecer a partir de la creación del modelo educativo, la orientación en la formación de docentes hacia el aprendizaje de estrategias para lograr el desarrollo de competencias y aprendizajes significativos de los estudiantes, priorizando el aprendizaje autónomo y su desarrollo integral (Secretaría de Educación Pública, 2017). El protagonista de la transformación educativa de México debe ser el maestro. Es el maestro quien transmite los conocimientos, fomenta la curiosidad intelectual y debe ser ejemplo de superación personal. Es él quien mejor debe conocer las virtudes y debilidades del sistema educativo (Secretaría Gobernación de, 1992, p. 12).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

La presente investigación fue de tipo cualitativo, pues se buscaron datos descriptivos en la muestra representativa, en este caso, experiencias y conductas observables (Lecanda, Garrido, 2003) en alumnos de educación media superior. Cabe destacar que los estudios cualitativos describen características de las variables y fenómenos estudiados (con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos o comparar los constructos y postulados generados, esto a partir de fenómenos observados en distintos contextos), así como el descubrimiento de relaciones causales, pero evita asumir constructos o relaciones a priori (Castaño, 2002).

La investigación cualitativa se centra en comprender y profundizar los fenómenos analizándolos desde el punto de vista de los participantes en su ambiente y en relación con los aspectos que los rodean. Normalmente este enfoque es escogido cuando se busca comprender la perspectiva de individuos o grupos de personas a los que se investigará, acerca de los sucesos que los rodean, ahondar en sus experiencias, opiniones, conociendo de esta forma cómo subjetivamente perciben su realidad (Guerrero, 2016). Se fundamentan en la experiencia e intuición del investigador, son aplicables a un menor número de casos y se orientan a aprender de experiencias y puntos de vista de las personas, valoran procesos y generan teorías (Guerrero, 2016). Retomando estos puntos, se hizo uso del enfoque cualitativo con la aplicación de entrevistas para conocer las perspectivas, puntos de vista, opiniones y experiencias de los estudiantes y docentes.

La técnica para interpretar los resultados fue la fenomenología, que es entendida como el análisis descriptivo de vivencias intencionales. La razón es que las vivencias intencionales se estructuran en partes y aspectos para describirlas, descomponerlas y describirlas adecuadamente (Lambert. C, 2006). Cabe destacar que la investigación fenomenológica es la descripción de los significados vividos, existenciales pues busca explicar los significados en los que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana y no las relaciones estadísticas a partir de una serie de

variables, el predominio de tales o cuales opiniones sociales o la frecuencia de algunos comportamientos (Gómez, 1996).

La fenomenología, que a partir de la década de los sesenta fue adquiriendo protagonismo en la investigación del ámbito de la enseñanza. Busca comprender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor. Pretende identificar en un nivel personal los motivos y creencias que están detrás de las acciones (Castaño, 2002).

Por lo tanto, el alcance de esta investigación fue descriptivo pues tuvo como prioridad describir cualidades, características, cuestionarios o censos de un fenómeno o grupo de personas. Su función principal es profundizar, describir o medir conceptos o situaciones (Martínez Contreras, 2022).

El estudio descriptivo permite detallar cómo son y cómo se manifiestan algunos fenómenos, situaciones, sucesos o contextos. Con este tipo de estudios se busca especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández, 2014). Los estudios descriptivos sirven para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, contexto o situación.

3.1. Población y muestra

La población de la investigación fueron los estudiantes de Educación Media Superior de la Escuela Preparatoria Oficial número 257; de aquí se tomó una muestra de 85 alumnos de quinto y sexto semestre, sumando un total de 55 mujeres y 30 hombres, con un rango de edad entre los 16 y 17 años. Además, se consideró una muestra de 5 maestros que imparten distintas materias, esto con el objetivo de conocer sus puntos de vista sobre los hábitos y técnicas de estudios.

3.2. Instrumento de recolección de datos:

El instrumento utilizado para la recopilación de datos fue el cuestionario, mismo que se aplicó a 85 estudiantes con un contenido de 7 preguntas dirigido hacia los alumnos de la preparatoria 257, con la finalidad de contar con una estadística para conocer cuántos de los estudiantes tienen hábitos de estudio.

El cuestionario realizado fue el siguiente:

1.- ¿Sabes que es un hábito de estudio?
2.- ¿Tienes hábitos de estudio?
3.- ¿Consideras que sea importante contar con hábitos de estudio? ¿Por qué?
4.- ¿Conoces algunas estrategias de estudio? ¿Cuáles?
5.- ¿En qué momento crees necesario estudiar? a) Solo cuando hay exámenes b) En todo momento c) Cuando tengo que exponer
6.- ¿Planificas el tiempo para estudiar?
7.- ¿Cuántas horas le dedicas al estudio en casa?

El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información necesaria. Un cuestionario es una herramienta de investigación que busca obtener información de los consultados. Se manejan 2 tipos de cuestionarios que son:

- Preguntas abiertas: este tipo de pregunta permite que la persona responda lo que quiera.
- Preguntas cerradas: estas preguntas ofrecen respuestas muy cortas y veloces. Son afirmaciones o negaciones, muy utilizadas para obtener datos mayormente cuantitativos.

Dentro del cuestionario se utilizaron los 2 tipos de preguntas, tanto abiertas como cerradas para lograr la obtención de respuestas que se estaban buscando.

Se consideró pertinente realizar entrevistas semiestructuradas a los estudiantes, ya que este instrumento permite la flexibilidad e incorporación de

nuevas preguntas, de esta manera se pudo ampliar y conocer los puntos de vista de los investigados, dicha entrevista cuenta con 12 categorías y 30 preguntas en total. Se tomó una muestra entre los 85 alumnos, donde se realizó una elección de 8 participantes que fueron entrevistados, basada en 4 estudiantes con buen promedio y 4 con bajo promedio para realizar una comparativa entre estos.

Preguntas de entrevista:

Hábitos de estudio	1. ¿Para ti que es un hábito de estudio? 2. ¿Cómo crees que te pueda favorecer tener hábitos de estudio? 3. ¿Consideras que tener hábitos de estudio facilita tu proceso de aprendizaje? ¿Por qué?
Técnicas de estudio	1. ¿Para ti que es una técnica de estudio? 2. ¿Conoces las diferentes técnicas de estudio que existen? ¿Cuáles? 3. ¿Qué técnicas de estudio te funcionan mejor? ¿Por qué?
Planificación	1. ¿Organizas tu tiempo al estudiar? ¿Cómo? 2. ¿Cuánta importancia tiene para ti contar con una planificación al momento de estudiar? ¿Por qué?
Motivación	1. ¿Por qué crees que es importante estar motivado a la hora de estudiar? 2. ¿Cuál es tu motivación para estudiar?
Memoria	1. ¿Cómo es tu manera de memorizar? 2. ¿Qué factores influyen en la memorización?
Concentración	1. ¿Te es fácil concentrarte a la hora de estudiar o de tomar clase? ¿Por qué? 2. ¿Qué factores crees importantes tener para una mejor concentración?
Atención	1. ¿Te es fácil poner atención en clase? ¿Por qué?

	2. ¿Qué factores influyen a la hora de poner o no poner atención a la clase?
Lectura	1. ¿Qué tan importante es para ti la lectura al momento de estudiar? ¿Por qué? 2. ¿De qué manera realizas una lectura?
Escritura (toma de apuntes)	1. ¿Por qué crees que sea importante tomar apuntes? 2. ¿De qué manera tomas apuntes?
Subrayado	1. ¿Para qué crees que sirve el subrayado y de qué manera te ayuda? 2. ¿Qué crees que se tiene que tomar en cuenta a la hora de subrayar? 3. ¿Por qué crees que es importante subrayar? 4. ¿De qué manera subrayas?
Resumen	1. ¿De qué manera realizas un resumen? 2. ¿Qué características crees que se deben implicar a la hora de realizar un resumen?
Esquemas	1. ¿Qué debe de llevar un esquema? 2. ¿Cómo realizas un esquema? 3. ¿Qué se debe de considerar a la hora de realizar un esquema?
Cierre	¿Crees que te han funcionado estás técnicas para la obtención de mejores resultados?

De igual manera como instrumento de recolección de datos se aplicaron entrevistas a 5 docentes que imparten distintas materias para conocer a profundidad sus puntos de vista.

Preguntas de entrevista:

CATEGORÍA 1. Hábitos de estudio

1.- ¿Define lo que considere que es un hábito de estudio?

2.- ¿Qué características tiene un hábito de estudio?

3.- ¿Fomenta en sus alumnos a contar con hábitos? De ser así ¿De qué manera fomenta el hábito de estudio? De no ser así ¿Por qué no fomenta en sus alumnos el hábito de estudio?

4.- ¿Cuánta importancia considera que debería tener para la vida profesional el fomentar hábitos de estudio a los alumnos y por qué?

CATEGORÍA 2. Técnicas de estudio

5.- ¿Defina lo que considere que es una técnica de estudio?

6.- Puede mencionar las que considere importantes

7.- ¿Dónde o cómo aprendió las características que debe de tener cada una de las técnicas de estudio?

CAPÍTULO IV. Análisis de resultados

1.- ¿Sabes que es un hábito de estudio?

Los resultados obtenidos arrojaron que de los 85 alumnos investigados; 21 de ellos ven los hábitos de estudio como una “rutina o una constancia de estudio”, 12 lo ven como una serie de “estrategias y métodos” para mejorar el estudio y adquirir un mejor conocimiento, 14 dicen que es una “planificación y organización de los tiempos”; 7 de ellos, lo ven solo como la “acción de hacer tareas”, 5 más señalan que el hábito de estudio “es la costumbre de estudiar”, 21 de ellos no saben con claridad lo que es un hábito de estudio y finalmente 4 no saben que es. En base a los resultados obtenidos, se pudo decir que los alumnos no tienen un claro conocimiento sobre qué son los hábitos de estudio y por lo tanto, no hacen buen uso de este.

Figura 5

GRÁFICA 1



Fuente: elaboración propia (2023).

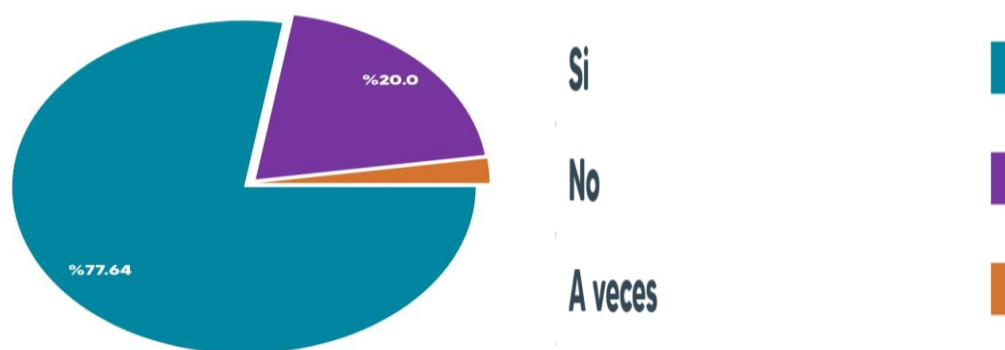
2.- ¿Tienes hábitos de estudio?

Con los datos ya proporcionados, y dentro del mismo cuestionario, se buscó conocer si los alumnos tienen hábitos de estudio, los resultados arrojaron que 66 de ellos si tiene hábitos de estudio, 17 no, y finalmente 2 dicen que a veces, se observó

que los alumnos comentan que sí tienen hábitos de estudio, pero dado que carecen en conocimientos, no cuentan con buenos hábitos.

Figura 6

GRÁFICA 2



Fuente: Elaboración propia (2023).

3.- ¿Consideras que sea importante contar con hábitos de estudio? ¿Por qué?

Los 85 estudiantes coincidieron que sí es importante contar con hábitos, de los cuales 31 dicen que les ayuda en su “aprendizaje”, 6 en “mejorar su calificaciones”, 8 mencionan que les “facilita estudiar”, 19 los ayudará en tener una mejor “organización”, 18 para “repasar” y finalmente 3 para evitar “distracciones”, cada estudiante nos mencionó aspectos diferentes del porque les es importante contar con tales hábitos, donde todos son acertados siempre y cuando estén fomentado de manera correcta.

Figura 7

GRÁFICA 3



Fuente: elaboración propia (2023).

4.- ¿Conoces algunas estrategias de estudio? ¿Cuáles?

Los resultados arrojaron que 38 “no conocen” las distintas estrategias de aprendizaje que existen, 19 más señalan que sus estrategia es “escuchar música” mientras repasan los temas, 5 mencionaron que su estrategia es “ser ordenado”, 4 dijeron que su estrategia es “estudiar un día antes”, 3 más señalaron que su estrategia es “ver videos”, otros 3 dicen que “estudiar en un lugar tranquilo” es una buena estrategia, 3 más su estrategia se basa en “hacer tareas” y finalmente los 10 restantes mencionan como estrategias “leer, tomar apuntes, realizar cuadros, hacer ensayos, subrayar ideas importantes y realizar mapas”, al existir una deficiencia en hábitos, es notorio que también existe en cuanto a las estrategias de aprendizaje ya que dichas estrategias mencionadas no son las correctas y este se puede convertir en un factor negativo en su rendimiento académico.

Figura 8

GRÁFICA 4



Fuente: elaboración propia (2023).

5.- ¿En qué momento crees que es necesario estudiar?

La muestra, 75 de los alumnos mencionaron que es necesario estudiar “en todo momento”, 7 más creen necesario estudiar solo “cuando hay exámenes” y finalmente 3 solo cuando “tienen que exponer”, un factor importante es que dichos alumnos tengan el conocimiento de que es importante que se estudie en todo momento para la obtención de mejores resultados.

Figura 9

GRÁFICA 5



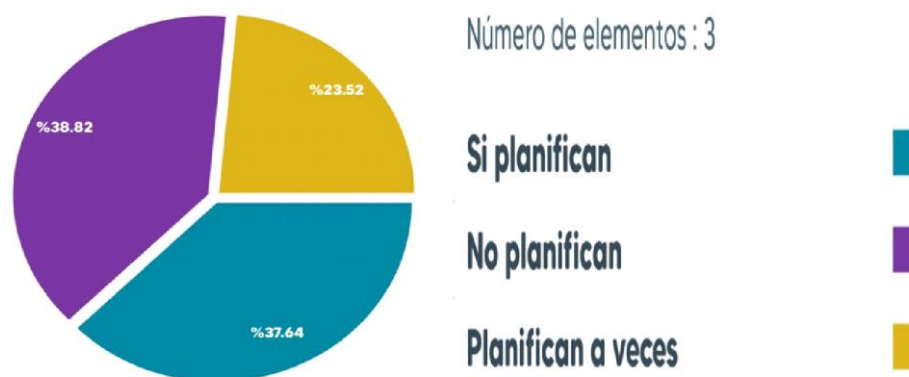
Fuente: Elaboración propia (2023).

6.- ¿Planificas el tiempo para estudiar?

Se quiso conocer si los alumnos planifican el tiempo para estudiar en donde los resultados nos arrojaron que de los 85 alumnos investigados 32 si lo planifican, 20 más señalan que lo planifican a veces y finalmente 33 no lo hacen, es importante que exista una planificación para lograr obtener un mejor control y organización de los contenidos que se quiera estudiar.

Figura 10

GRÁFICA 6



Fuente: Elaboración propia (2023).

7.- ¿Cuántas horas le dedicas al estudio en casa?

De la muestra, 25 de ellos estudiaron de 1 a 2 horas, 16 más 2 horas, de 2 a 3 horas 21 estudiantes, 12 más estudian 4 horas y finalmente 11 no le dedican tiempo a estudiar, las horas a estudiar de estos estudiantes son buenas, siempre y cuando se haga de manera correcta, tomando un descanso y teniendo un buen lugar de estudio.

Figura 11

GRÁFICA 7



Fuente: Elaboración propia (2023).

4.1. Análisis de resultados: categorías

Para el análisis de los resultados del primer objetivo, se plantearon categorías en los hábitos y técnicas de estudio. Seguidamente, se recopilaban las técnicas de recolección de información (las entrevistas) para su respectivo análisis. Las fuentes primordiales fueron los estudiantes de la escuela preparatoria oficial número 257.

Para la categoría hábito de estudio se les preguntaba si ellos conocían ¿en qué consisten estos hábitos de estudio? ¿En que puede favorecer tener hábitos de estudio? Y si: ¿contar con hábitos de estudio facilita su proceso de aprendizaje? De acuerdo con las respuestas obtenidas la mayoría de los participantes no contaban con una definición clara sobre el hábito de estudio, mientras unos mencionaban que los hábitos solo son un repaso, otros decían que sean continuas las horas de estudio y otros que es una secuencia de estudios; al no conocer en qué consisten estos hábitos no los ponen en práctica y puede repercutir en el rendimiento académico del alumno. Retomando que los hábitos de estudio según Vinent (2006) deben ser entendidos como la continua repetición de un acto, que hace posible lograr resultados positivos en el aprendizaje y dónde intervienen factores como el interés

y la motivación interna del estudiante que aprende y que se manifiestan por el hecho, en primer lugar, de que los estudiantes hagan mal uso de ellos, y, en segundo lugar, qué carezcan de los mismos.

De igual manera, los estudiantes mencionaron que contar con hábitos de estudio les beneficiaría en tener un mejor control y organización en la escuela, otros dijeron que les facilitaría los temas y otros simplemente para subir su promedio. Por lo tanto, los alumnos al no tener bien definido en lo que consiste contar con hábitos de estudio, no saben todos los beneficios que estos conllevan, como el desarrollo de nuevas habilidades, el manejo correcto de todas las técnicas de estudio que existen, estrategias que puedan implementar, entre otras, donde Ruiz Sosa (2005) afirma que a nivel educativo, los hábitos facilitan el proceso de aprendizaje ya que provocan en el estudiante actos repetitivos que lo llevan a la culminación del proceso de aprendizaje. De este modo, los hábitos facilitan el aprendizaje significativo, y dentro de ellos, la lectura y la escritura son relevantes ya que proporcionan una clave para adquirir conocimiento en todos los otros dominios del aprendizaje.

Con respecto a la subcategoría técnicas de estudio, se formularon varias preguntas para conocer de qué manera los estudiantes aplican y ponen en práctica estas técnicas de estudio. La primera cuestión fue conocer para ellos que era una técnica de estudio. A esta interrogante los alumnos mencionaron que una técnica de estudio es escuchar música mientras estudian alguna materia, otros comentaron que es el estar repasando los temas o apuntes constantemente y para otros es la forma en cómo se va a estudiar, mencionado esto se observó que no saben que es una técnica de estudio ya que escuchar música no es una técnica favorable, puede ser un factor de distracción al momento de estudiar y esto puede impactar negativamente en sus resultados académicos, ya que no se encuentran estudiando de forma correcta, retomando que las técnicas de estudio según Ayma (1996), las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitar el proceso de memorización y estudio.

A raíz de que no saben que es una técnica de estudio los alumnos mencionaron no conocer cuáles son, dónde esto puede ser un factor importante dentro del rendimiento académico del estudiante. En base a las respuestas obtenidas se les tuvo que dar una breve explicación de en qué consisten dichas técnicas, por qué son útiles y cuáles son las más relevantes al momento de estudiar, recalcando que, si las conocen, pero no por el nombre técnicas de estudio. Explicadas dichas técnicas, se les preguntó qué técnicas de estudio les favorecen mejor al momento de estudiar, la mayoría de estudiantes mencionaron que el subrayar, el tomar apuntes y resumir sus trabajos eran las más funcionales para ellos ya que de esa manera tienen más concreta la información y por lo tanto les es más fácil aprenderla.

La segunda cuestión fue conocer de qué manera organizaban su tiempo para estudiar. Algunos estudiantes comentaron que le dedican más tiempo de estudio a las materias que más se les compliquen, otros dijeron que les dedican el mismo tiempo a todas las materias y en su mayoría mencionaron que simplemente no tienen un tiempo de estudio. Cabe resaltar que cada persona debe encontrar su método personal de estudio en base a sus necesidades. Para ello, debe contar con una buena planificación, realista y ajustada a la persona y al tiempo disponible. Esta planificación ha de ser flexible, revisable, sencilla y práctica, que ayude a estudiar con claridad, lo cual repercute en un mejor aprendizaje en menor tiempo (Álvarez, 2012).

Por otro lado, los estudiantes tuvieron en cuenta que contar con una planificación es de suma importancia, ya que a ellos les funcionaría para tener un mejor control en las actividades, mantener un orden en las actividades a realizar y para evitar distracciones, mientras que para otro estudiante no tuvo ninguna importancia contar con una planificación. Recordando que contar y realizar una planificación ayudará a ajustar el tiempo para poder llevar a cabo todas las actividades pendientes en tiempo y forma del día a día.

Como tercera cuestión se habló de la motivación del estudiante, donde ellos mencionaron que la motivación les ayuda a estar enfocados en las actividades y los

resultados que quieren obtener, además de que les permite tener visión de lo que aspiran, a no rendirse y mantenerse firmes en las decisiones que necesiten tomar.

Dentro de los hábitos de estudio es de suma importancia que se tenga una motivación. Un estudiante motivado muestra más interés en lo que está aprendiendo, logra mayor satisfacción por lo que hace, tiene mayor empeño, es persistente, experimenta una sensación de control personal, eleva su autoestima y su creatividad (Tirado *et al.*, 2010).

Un factor importante es la motivación con la que cuenta cada estudiante para cumplir sus metas propuestas, algunos de los estudiantes mencionaron que su motivación es generar mucho dinero, mientras que otros comentaron que buscaban el reconocimiento de sus papás. Los alumnos mostraban una motivación extrínseca donde esta hace referencia a los estímulos motivacionales que vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad. Por tanto, los factores motivadores son recompensas externas como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás.

Como cuarta cuestión se comentaron aspectos relacionados con la memoria del estudiante, se les preguntó cuál es su manera de memorizar algo a lo cual todos mencionaron que repitiendo constantemente lo que deseaban aprender. Recordando que la memoria es un conjunto de procesos destinados a retener, evocar y reconocer los hechos pasados. La memoria se sirve de los sentidos para recoger los hechos y datos que luego serán nuevamente elaborados por la mente. Además, mencionaron que los factores que le ayudan a memorizar lo que desean es usando algunas técnicas como el subrayado, la atención y el repaso para que les sea más fácil.

Por otro lado, en la quinta pregunta se mencionaron aspectos relacionados con la concentración de cada estudiante, conocer que tan fácil les fue concentrarse a la hora de estudiar o tomar clase. Los estudiantes comentaron que les es muy difícil ya que existen varios factores como el ruido fuerte y distracciones por parte de los compañeros. Es por eso que es importante recalcar que para que exista una mejor concentración es necesario tener una buena postura, iluminación, ventilación,

mobiliario, un lugar en específico de estudio donde no haya ruidos, entre otras. Además, los alumnos comentaron que un factor importante para lograr una mejor concentración, era contar con un espacio en silencio libre de distracciones y no hacer uso de aparatos electrónicos.

En la sexta pregunta se les preguntó a los estudiantes de qué manera realizaban una lectura, a lo que respondieron que simplemente leen “por encima”; otros dijeron que leen los primeros párrafos para identificar “más o menos” de que trata y finalmente otros mencionaron que “leen varias veces el texto y de corrido”. Ninguno de los alumnos realizaba una lectura adecuada, ya que ninguno trataba de comprender, analizar o profundizar en el tema. La lectura es un proceso que requiere tiempo y dedicación, puesto que, después de leer un documento, la persona está en la obligación de realizar un análisis. Según Suárez (2011), el objetivo de la lectura intensiva es comprender el texto completo y analizar las intenciones del autor.

Además, la mayoría de los estudiantes reconocieron la importancia que debe de tener la lectura para una mejor comprensión del tema, mientras para otros no tuvo ninguna importancia y por lo tanto no lo hacían. La lectura es una actividad compleja que exige la puesta en funcionamiento de una serie de habilidades que permiten convertir los símbolos en significados. La lectura significa comprender de forma inmediata el significado de la palabra (Pina, 2005).

Como séptima cuestión se les preguntó a los alumnos qué importancia tenía para ellos el tomar apuntes. Todos ellos mencionaron que les es de gran importancia ya que les ayudaría a tener la información más importante, les servirá como una guía por si se les llegase a olvidar algo cuentan con sus apuntes como refuerzo del tema visto. Otro aspecto fue conocer de qué manera los estudiantes tomaban apuntes, a lo que ellos mencionaban varias características como el anotar lo más relevante y acompañarlo con una reflexión, destacar con colores diferentes aspectos que contemplaran más importantes y por último anotar lo que más se les dificultara.

Retomando que el propósito de tomar apuntes, no es transcribir una clase o copiar un libro de texto, si no hacer una versión lo más abreviada posible, utilizando frases telegráficas o abreviaturas. Las frases telegráficas nos ayudarán a conseguir reducir las oraciones únicamente en sus elementos principales (Gross, 2004, p. 139).

Como octava cuestión, se indagó acerca de la técnica del subrayado. Se les preguntaba para qué sirve el subrayado y de qué manera les ayudaría, a lo que ellos respondieron, para identificar lo más relevante, detectar de manera rápida los puntos clave o ideas principales de la lectura o texto y otros mencionaron que les permitiría tener resumida la información para no volver a leerla toda completa.

Retomando a Tierno (2003), menciona que el subrayado es toda marca que se realiza en un texto durante su estudio, para resaltar ideas u otros aspectos. El fin del subrayado es destacar las ideas básicas para no memorizar un texto más amplio. Además, algunas ventajas de esta técnica, según Araceli, Ballesteros & Sánchez (2001), es el desarrollo de la capacidad de análisis y observación, y el hecho de que, mediante ella, el estudio se hace más activo, obliga a fijar la atención y facilita el repaso y la lectura rápida del texto.

Además, los estudiantes resaltaron otros aspectos importantes que se deben de tomar en cuenta a la hora de subrayar como lo son: temas y subtemas, fechas que aparezcan dentro de la lectura y aspectos que destaquen o sean relevantes y de importancia para ellos. Aunque es acertado los aspectos que mencionaban, aún existen otras características que se deberían de tomar en cuenta a la hora de subrayar cómo las palabras que no comprendan o no conozcan su significado para lograr una mejor comprensión del texto. El subrayado a su vez sirve para destacar dudas, aclaraciones, puntos de interés, llamadas de atención, mediante las distintas señalizaciones, según el código personal, que puede incluir palabras, interrogaciones, paréntesis, asteriscos, flechas, signos situados al margen derecho del texto, entre otros (Enríquez, Fajardo, Garzón, 2015).

La importancia que tuvo en los alumnos utilizar la técnica del subrayado es que contaban con un texto resumido donde contenían las ideas principales y pudieran tener una visión más clara de la lectura. Mencionado lo anterior, se les preguntó de qué manera dichos estudiantes subrayaban, a lo que unos comentaron que solo las ideas o conceptos que ellos creían importantes, otros mencionaban que sólo subrayaban un párrafo del inicio, uno del medio y uno del final y otros comentaban los párrafos que les hayan llamado la atención o les sean interesantes.

Mientras algunos alumnos tienen una mejor técnica de subrayado que puede ser beneficioso a la hora de volver a repasar la lectura, otros no cuentan con una buena técnica o no conocen la manera correcta de realizar o aplicar la técnica del subrayado. A la hora de realizar un subrayado es importante tomar en cuenta, subrayar sólo las palabras clave, las ideas principales, los datos, las fechas o los nombres importantes, no subrayar aquello de lo que no se sabe su significado, lo subrayado ha de tener sentido por sí mismo en la relación con el tema, entre otros (Enríquez, Fajardo, Garzón, 2015).

Cómo novena cuestión, se preguntó acerca de la técnica del resumen, se indago acerca de cómo los estudiantes realizaban un resumen, a lo que unos respondieron que transcribían lo que tenían subrayado previamente y de esa manera construyeron su resumen, otros comentaban que lo realizaban mediante la comprensión y análisis que ellos tenían de la lectura y finalmente otros iban explicando el tema anotando primeramente temas y fechas relevantes. Algunos estudiantes tienen una mejor manera de realizar un resumen ya que ellos tomaban en cuenta su propia redacción y reflexión. Un resumen es recoger simplemente la información esencial de un texto para expresar de manera nueva y menos extensa un texto.

De acuerdo con Ayma (1997), un resumen escrito es un texto que transmite la información de otro texto en forma abreviada. Hacer resúmenes es una técnica de estudio fundamental, y exige una lectura comprensiva para identificar la información más importante incluida en el texto.

Otro aspecto a conocer fue qué características creen que se deben implicar a la hora de realizar un resumen, unos mencionaban que el tema y otros más dijeron que la comprensión y el entendimiento de la lectura. Para realizar un adecuado resumen se deben tener en cuenta aspectos como: brevedad (presentar lo más importante del tema); claridad (distinguir una idea de las demás); jerarquía (lo prioritario debe destacar sobre lo secundario) e integridad (no confundir lo importante y no recortar el tema) (Ballesteros y Sánchez, 2001).

De igual manera, para realizar un resumen, se debe hacer un reconocimiento del tema y los subtemas que se desarrollan, identificar la estructura u organización del texto base, realizar una redacción de breves notas al margen de los párrafos, que señalen los temas desarrollados (Enríque; Fajardo y Garzón, 2015).

Como décima y última técnica a destacar fue la realización de esquemas, donde se les preguntaba de qué manera realizaban un esquema. Los alumnos dijeron que parten de la idea principal y van sacando conceptos e ideas que hayan sido más importantes y relevantes.

Además, mencionaron algunas características que se deben contemplar a la hora de realizar un esquema, como lo son los dibujos, colores e información muy breve o palabras clave. Según Ahumada (1983), el esquema es la expresión gráfica del subrayado. Como tal, contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto. Permite obtener de un solo vistazo una idea general y clara del tema.

Para elaborarlo, es necesario llevar a cabo una lectura comprensiva y realizar correctamente el subrayado, jerarquizando bien los conceptos (idea principal, secundaria y otras); empleando palabras clave o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve; usar un lenguaje claro, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto; revisar que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que permita llegar a detalles que enriquezcan esas ideas.

Finalmente, los estudiantes mencionaron que las técnicas ya antes mencionadas les ayudaron a la obtención de mejores resultados que favorecerían en su rendimiento académico, ya que aplicando dichas técnicas les era más fácil aprender y estudiar, pues se tiene una mejor organización y control de la información que les facilitaría el estudio y por lo tanto su proceso de aprendizaje.

Por otro lado, se pretendió analizar cuánto conocimiento tienen los docentes de dicha escuela sobre los hábitos y técnicas de estudio. Además de indagar qué papel tiene el docente respecto a la enseñanza de hábitos y técnicas de estudio. Para ello se realizaron una serie de entrevistas a 5 maestros que imparten distintas materias, para conocer más a profundidad sus opiniones.

4.2. Análisis de resultados sobre entrevistas a docentes

De acuerdo con las respuestas obtenidas, los maestros respondieron que los hábitos de estudio son las técnicas, estrategias, rutinas o prácticas que se deben de desarrollar para adquirir un conocimiento en el proceso de enseñanza aprendizaje, o bien, una disciplina creada por el estudiante para generar una retroalimentación que le permita consolidar conocimientos adquiridos durante la práctica educativa. Algunos de los docentes tienen una definición más clara sobre hábitos, mientras que para otros les hace falta conocer al respecto, ya que los hábitos más que ser una técnica es una rutina o actos repetitivos que el estudiante pone en práctica para lograr resultados positivos en el aprendizaje, y facilitar su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por su parte, dentro de las características que tienen los hábitos, los docentes mencionaron que algunas de esas características son: algunas series de instrucciones y objetivos a los que se desea llegar, ser autónomo, contar con disciplina y organización, buscar espacios adecuados de estudio, evitar distracciones, tomar descansos y contar con hábitos de sueño y alimentación.

Por otro lado, en cuanto al fomento de los hábitos de estudio a los estudiantes, los docentes refieren que sí fomentan el hábito de estudio en sus alumnos, aunque cada uno de ellos fomentándolo de manera diferente. La manera

de fomentar el estudio es haciéndoles hincapié de tomar sus propios apuntes, brindándoles un horario específico de estudio y retroalimentación, la creación de una nueva organización de los temas, elaboración de nuevos textos creando ambientes adecuados y tips para mejorar la lectura de textos. Cada uno de los docentes aplican estrategias diferentes que les ayudan a fomentar hábitos dentro de sus clases, aunque ninguno mencionó que los motiven o les hablen de la importancia del estudio en casa, y cuáles podrían ser algunas ventajas o beneficios. Por el contrario, no mencionan las técnicas que ellos utilizan para mejorar y facilitar el trabajo en clase.

Y por último, en cuanto a la categoría de hábito de estudio se buscó conocer cuánta importancia tiene para la vida profesional el fomentar a sus alumnos hábitos de estudio. La respuesta de los maestros fue que es de gran importancia, ya que les ayudará a los alumnos a generar los conocimientos de manera más rápida y eficiente, además de contar con autodisciplina y facilitar con el cumplimiento de tareas y, finalmente, les rendirá frutos a corto, mediano y largo plazo. Los docentes mencionan la importancia y los beneficios que conllevan tener hábitos de estudio en sus alumnos y de esa manera mejorar su rendimiento, aunque no haya mucha práctica dentro de la misma aula.

Como segunda categoría, los docentes mencionaron que las técnicas de estudio son las estrategias o acciones que ayudan a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico. Además de estrategias o acciones, también son vistas como herramientas, procedimientos o recursos que utiliza el estudiante para facilitar el estudio, haciéndolo rápido y eficiente. Además, mencionaron que algunas de las técnicas que ellos consideran más importantes son los elaboradores de organizadores gráficos, memorización, resumen, mapa conceptual, subrayado, lectura y apuntes.

Y, finalmente, mencionaron que ellos aprendieron las características que deben tener cada una de las técnicas mediante la práctica educativa, mediante libros y materiales docentes, experiencia académica, trayectoria escolar y dentro del campo docente. Lo que ellos conocen acerca de las técnicas de estudio ha sido

mediante la experiencia que han generado a lo largo de su carrera profesional y práctica educativa, ninguno de ellos mencionó haberlo aprendido de sus profesores o clases cuando ellos todavía estudiaban.

Conclusiones

Como se pudo constatar en el primer capítulo, el concepto de hábito de estudio es fundamental para un aprendizaje efectivo, ya que es una práctica regular, constante y repetitiva que se desarrolla principalmente en el entorno familiar, y luego se fortalece en las instituciones educativas.

Este proceso permite que los estudiantes adopten una forma de actuar organizada, lo que a su vez mejora su rendimiento académico. Tener buenos hábitos de estudio no solo facilita la obtención de mejores resultados en el aprendizaje, sino que también es clave para alcanzar metas académicas a largo plazo.

Los hábitos de estudio son fundamentales para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. La constancia de estos hábitos es clave para lograr buenos resultados en las actividades, ya sean a corto, mediano o largo plazo. Al mantener una rutina de estudio efectiva, los estudiantes no solo pueden completar sus tareas con éxito, sino que también experimentan una mayor satisfacción en su proceso de aprendizaje.

Se concluye, además, que es fundamental que los estudiantes conozcan e implementen estrategias de aprendizaje, ya que estas no solo contribuyen al desarrollo de nuevas habilidades, sino que también facilitan el proceso de incorporación y adquisición de nuevos conocimientos, pues estas estrategias permiten a los alumnos organizar y procesar mejor la información, promoviendo un aprendizaje más efectivo y profundo.

Ahora bien, existen varias debilidades en el fomento de hábitos de estudio, principalmente debido a que muchos estudiantes no comprenden completamente en qué consisten. Esto se debe, en gran medida, a la falta de planes o programas específicos en las instituciones educativas que promuevan y enseñen la importancia de estos hábitos. Como consecuencia, los docentes tampoco suelen implementarlos de manera efectiva, lo que contribuye a que el tema de los hábitos de estudio no sea considerado una prioridad dentro de las instituciones.

Por su parte, el docente como guía en el fomento de hábitos de estudio juega un papel crucial, y debe incentivar a los alumnos a visualizar de manera clara los

objetivos que pueden alcanzar a través de sus actividades académicas, y a que comprendan cómo sus esfuerzos contribuyen al logro de sus objetivos.

Los docentes juegan un papel fundamental como segundos mediadores. Su responsabilidad va más allá de impartir conocimientos; deben motivar a los estudiantes y orientarlos para que mantengan y fortalezcan hábitos de estudio. Esto puede incluir ofrecer estrategias de aprendizaje, proporcionar retroalimentación constructiva y crear un ambiente de aula que valore el esfuerzo y la constancia.

Por otro lado, para garantizar un mejor éxito o rendimiento académico es importante contar con hábitos, estrategias y técnicas, ya que les dan a los estudiantes las herramientas necesarias para facilitar su proceso de aprendizaje, además del desarrollo de habilidades que les ayudan a culminar las actividades con eficiencia en tiempo y forma.

Se concluye, por otra parte, que las técnicas de estudio se deben implementar al momento de estudiar para lograr mejores resultados académicos. Es importante destacar las características de cada técnica proporcionando detalles sobre cómo deben ser aplicadas correctamente para maximizar su efectividad. Cada una de ellas tiene sus particularidades que permiten organizar y procesar la información de manera más eficiente, favoreciendo la comprensión y retención de los contenidos.

Las técnicas de estudio son herramientas clave que facilitan a los estudiantes la culminación de sus actividades académicas con mayor eficiencia. Además, estas técnicas ayudan a desarrollar habilidades cognitivas fundamentales, como el razonamiento crítico y el análisis de los temas y lecturas. Al emplear estas técnicas los estudiantes no solo mejoran su capacidad para comprender y retener contenidos, sino que también potencian su habilidad para interpretar y reflexionar sobre los temas de manera efectiva, lo que contribuye a un aprendizaje profundo y duradero.

Los docentes como los principales guías del conocimiento, deben enseñar a los estudiantes la forma correcta de implementar estas técnicas. Los docentes deben proporcionar herramientas y estrategias que no solo optimicen el

aprendizaje, sino que también fomenten una actitud positiva hacia el estudio, contribuyendo al desarrollo académico integral de los estudiantes.

A lo largo de la investigación, también se encontraron las opiniones de los estudiantes respecto a los hábitos y técnicas de estudio. En ello se observó que existe una deficiencia en su conocimiento, ya que muchos no saben cómo aplicar correctamente las técnicas de estudio. Además, se detectó una confusión entre los conceptos de "hábitos" y "técnicas", lo que refleja una falta de comprensión clara sobre la diferencia entre ambos. Esta situación llevó a la conclusión de que, probablemente, desde los grados anteriores no se les haya explicado de manera detallada cómo implementar estas estrategias de forma efectiva, lo cuál limita su capacidad para aprovechar al máximo su potencial académico.

En suma, se advierte que existe un notable desconocimiento por parte de los estudiantes acerca de las técnicas de estudio, lo que dificulta su correcta implementación. Muchos estudiantes no cuentan con el conocimiento adecuado sobre las características específicas de cada técnica, como la organización, el enfoque y la frecuencia con la que deben aplicarse, lo que reduce su efectividad. Este desconocimiento impide que los estudiantes aprovechen al máximo las herramientas disponibles para optimizar su aprendizaje, lo que puede afectar su rendimiento académico. Es crucial que los docentes y las instituciones educativas proporcionen una formación clara y práctica sobre estas técnicas para que los estudiantes puedan implementarlas de manera correcta y mejorar sus resultados.

Estos rezagos se deben, en parte, a que los propios docentes también presentan deficiencias en el conocimiento y fomento de hábitos de estudio. Además, no se percibe una motivación por parte del docente hacia sus alumnos para incentivarlos a estudiar.

Por todo lo anterior, la hipótesis planteada en la investigación se confirma, pues no existen en los planes y programas de estudio contenidos destinados a fomentar hábitos estudio; y, por otro lado, los docentes no cuentan con conocimientos suficientes sobre la importancia, el diseño y la ejecución de los hábitos de estudio, por lo que no lo fomentan y no motivan al estudiante a contar con dichos hábitos en casa.

La comprobación de la hipótesis se dio a partir del resultado que arrojaron los instrumentos de investigación, en este caso las entrevistas y cuestionarios, en donde se buscó reconocer el grado de conocimiento y comprensión sobre la relevancia que tienen los hábitos y técnicas de estudio en la trayectoria escolar de los alumnos.

Se concluye, además, que ante las preguntas de investigación:

¿Qué factores inciden en el hecho de que los alumnos de educación media superior no conozcan que es un hábito de estudio?

Se halló durante el trabajo de campo que algunos de los factores que influyen en el hecho de que los estudiantes tengan poco conocimiento sobre los hábitos de estudio, son la confusión que tienen entre hábito, técnica y estrategia de estudio. Esto se debe a que, desde grados anteriores, no se les enseña o explica la importancia que tiene cada uno. Además, los mismos estudiantes no les otorgan importancia, ya que carecen de una orientación que los motive y los guíe en torno a estos puntos que son fundamentales en su trayectoria escolar. Un segundo factor es que en las escuelas no existen planes ni programas que fomenten el hábito de estudio, lo cual impide que los estudiantes profundicen en el tema y se sientan motivados a estudiar. Un tercer factor fue que en casa tampoco se da continuidad al proceso de estudio, ya que, al no contar con conocimientos adecuados sobre hábitos y técnicas de estudio no se les asigna la importancia que debería de tener el hábito de estudio en casa.

Por otra parte, en cuanto a la segunda y última pregunta de investigación :

¿Qué papel tienen los docentes de educación media superior en cuanto a la enseñanza de hábitos y técnicas de estudio?

Se concluye que el papel que tiene el docente respecto a la enseñanza de hábitos de estudio es de suma importancia, ya que como se ha mencionado antes, el docente debe ser un guía que inspire, motive y apoye a los estudiantes para que no solo aprendan contenidos académicos, sino que desarrollen habilidades de estudio que los acompañen a lo largo de su vida; ya que su labor va más allá de la transmisión de conocimientos, también tienen la responsabilidad de guiar y orientar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades socioemocionales y en la

adquisición de hábitos que les permitan tener éxito académico y personal (Aarón González, 2016). De manera que es fundamental que los docentes asuman un rol activo como mediadores en la formación de hábitos y disciplina escolar.

El docente debe iniciar en sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir orientado a hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con sus actividades, y que comprendan el propósito del estudio, ya que sin orientación es algo estéril (Mira y López, 2000). El hábito de estudio no puede motivar al alumno si éste no comprende el por qué y el para qué lo realiza. Por ello, el docente tiene la tarea de orientar al estudiante y ayudarlo a entender que los hábitos de estudio son una herramienta fundamental que facilitará y mejorará su comprensión y proceso de aprendizaje.

Es por ello que es importante que el docente conozca qué son los hábitos de estudio, ya que de esta manera puede motivar y animar al estudiante a desarrollarlos para que los puedan llevar a la práctica no solo en el entorno escolar, sino también en casa. Esto contribuirá a establecer una rutina que favorezca la obtención de mejores resultados académicos. Además, el docente debe explicar en qué consisten estos hábitos y cuáles son los beneficios de adaptarlos a corto, mediano y largo plazo, y cómo pueden favorecer no solo en lo académico si no también en lo personal y profesional.

Se concluye, además, que el objetivo general se cumplió, ya que se lograron identificar los factores que inciden en el hecho de que los alumnos de educación media superior no conozcan qué es un hábito de estudio, para entonces analizar qué papel tienen los docentes en cuanto a la enseñanza de hábitos y técnicas de estudio.

Bibliografía

- Álvarez, F. (2022). Desafíos de la educación a distancia en la contingencia COVID-19 una experiencia con docentes de educación primaria. *Revista Ra Ximhai*, 18(5 Especial), 219–235. Recuperado de: <https://doi.org/10.35197/rx.18.05.2022.11.fa>
- Arias, M., Arias, E., Arias, J., Ortiz, M., y Garza, M. (2018): “Perfil y competencias del docente universitario recomendados por la UNESCO y la OCDE”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (junio 2018). En línea: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/06/competencias-docente-universitario.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1806competencias-docente-universitario>
- Báez, P. (2023). Hábitos de estudio durante la pandemia en alumnos de la Licenciatura en educación preescolar. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Recuperado de: repositorioinstitucional.buap.mx
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana De Educación*, 76(2), 73–94. <https://doi.org/10.35362/rie7622959>
- Caicedo, L, Suárez, M. (2020). Prácticas pedagógicas: una mirada interdisciplinar de la investigación educativa. Fundación Universitaria del Área Andina. Bogotá. Recuperado de: https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/3807/PracticasPedagogicas_tomo_3.pdf?sequence=14#page=140.
- Choque, E., Zanga, M. (2024). Técnicas de estudio y rendimiento académico. *Scientia*, 1(1), 7–28. Recuperado de: <https://doi.org/10.32369/%y38>
- Danaris, G. (2021) Hábitos de estudio como herramienta para el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes de grado 6 de la Institución

Educativa Distrital la Unión". Bogotá, D.C. Recuperado de:
<https://hdl.handle.net/10656/13110>

Delgado, V. (2020). Propuesta de un modelo de desarrollo personal según la Teoría del Autoconcepto de James, para mejorar actitudes y hábitos de estudio, en alumnos de bachillerato técnico-nocturno de Guayaquil" Perú. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/61767>

Enríquez, M., Fajardo, M., Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187. Recuperado de: <http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>

Garcia, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 218-228. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>

Gonzáles, M., Estrada, M., Novo, G., Chávez, C. (2023). Los hábitos de estudio en estudiantes del nivel medio superior en el contexto Nacional e internacional. *Revista Científica en Psicología, Psiquiatría y Educación*. Recuperado de: <https://revista.psiquia.org/index.php/lt/article/view/50>

Jaimes, C., González, S. (2017). Los hábitos de estudio y su importancia en el proceso educativo de los estudiantes de tercer grado de básica primaria de la Institución Educativa Miguel Müller de la ciudad de Cúcuta [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. Recuperado de: <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/7965>

León G. (2004) *Técnicas de estudio. Claves para mejorar el rendimiento intelectual*. Madrid, Editorial Diana.

Malandar, N. (2014). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: diferencias según el año de cursado. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, vol. IV, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 922. Universidad Peruana Unión. San Martín, Perú. Recuperado de: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646128002.pdf

- Oré, R. (2012). Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana. Tesis para optar el grado de Magíster en Psicología con mención en Psicología Educativa. Unidad de Posgrado, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de: <https://core.ac.uk/reader/323346000>
- Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao. Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado a partir de: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/b2f2af80-91d3-4c74-96e5-20ba26d45c41>
- Quintero, M. (2004) Hábitos de estudio. Guía práctica de aprendizaje. México, Editorial Trillas.
- Reyes, E., Motrales, L., Ramírez, J., Estrada, F. (2022). La regeneración de los hábitos de estudio en universitarios durante la pandemia. Instituto para el futuro de la educación. Tecnológico de Monterrey. Recuperado de: <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/la-regeneracion-de-los-habitos-de-estudio-en-universitarios-durante-la-pandemia/>
- Tresca, M. (2012) Enseñar a estudiar a niños y adolescentes cómo desarrollar estrategias y hábitos para el aprendizaje. Buenos Aires.
- Valdez, A., Pérez, R., Cubillas, M., Moreno, I. (2008). ¿Deserción o autoexclusión? Un análisis de las causas de abandono escolar en estudiantes de educación media superior en Sonora, México. Revista electrónica de investigación educativa, 10(1), 1-16. Recuperado en 17 de enero de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412008000100007&lng=es&tlng=es.

- Valle, A., González, R., Cuevas, M., Fernández, P. (1998). Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar. *Revista de Psicodidáctica*, núm. 6, 1998, pp. 53-68 Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis, España.
- Villena, I., Parra, M., Cantos, L., Triviño, E., Robles, N. (2024). El docente como mediador de hábitos escolares: Una perspectiva desde la disciplina. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 791-806. Recuperado de: <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2402>
- Zambrano, M., Vélez, L. (2022). Influencia de los hábitos de estudio para el desarrollo de la autonomía personal en las niñas y niños de educación inicial del distrito de educación 23d01. *itsjapon a la vanguardia*, 17(3). Recuperado a partir de <https://revistas.itsjapon.edu.ec/index.php/itsjaponalavanguardia/article/view/87>

Anexos



Femenino ()
Masculino (☒)

1. ¿Sabes qué es un hábito de estudio?
Cuando se te rutinan a hacer tareas y cumplir con trabajos
2. ¿Tienes hábitos de estudio? ¿Cuáles son?
R= Pocos, y son el cumplimiento con tareas.
3. ¿Consideras que sea importante contar con un hábito de estudio? ¿Por qué?
Si por que aprendes mejor las cosas
4. ¿Conoces algunas estrategias de estudio? ¿Cuáles?
R= Estudiar un día antes
5. ¿En qué momento crees que es necesario estudiar?
 - a. Solo cuando hay exámenes
 - b. En todo momento
 - c. Cuando tengo que exponer
6. ¿Planificas el tiempo para estudiar?
R= No
7. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio en casa?
R= Como 2 a 3 horas

Femenino (X)
Masculino ()

1. ¿Sabes qué es un hábito de estudio?

algo que haces muy seguidamente.

2. ¿Tienes hábitos de estudio? ¿Cuáles son?

si, llegar a la escuela a la 1:45 y saliendo
irme a casa

3. ¿Consideras que sea importante contar con un hábito de estudio? ¿Por qué?

si, pues para ciertos trabajos lo piden

4. ¿Conoces algunas estrategias de estudio? ¿Cuáles?

llegar temprano a la escuela

5. ¿En qué momento crees que es necesario estudiar?

a. Solo cuando hay exámenes

b. En todo momento

c. Cuando tengo que exponer

6. ¿Planificas el tiempo para estudiar?

en algunos casos

7. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio en casa?

solo 30 min al día



Femenino (✓)
Masculino ()

1. ¿Sabes qué es un hábito de estudio?

Ponerle empeño a lo estudio ya sea estudiando los apuntes, trabajos o investigaciones que realizan en clase

2. ¿Tienes hábitos de estudio? ¿Cuáles son?

No, no aún no tengo el hábito del estudio

3. ¿Consideras que sea importante contar con un hábito de estudio? ¿Por qué?

Sí, porque es más fácil el empeño y poder entender mejor los trabajos

4. ¿Conoces algunas estrategias de estudio? ¿Cuáles?

Sí, escuchar música mientras estudias o estar en un lugar tranquilo

5. ¿En qué momento crees que es necesario estudiar?

a. Solo cuando hay exámenes

b. En todo momento

c. Cuando tengo que exponer

6. ¿Planificas el tiempo para estudiar?

A veces lo hago pero todavía no lo tengo muy bien planificado

7. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio en casa?

5 hrs a la semana y los fines de semana 3 hrs

Femenino ()
Masculino (X)

1. ¿Sabes qué es un hábito de estudio?

es tener el hábito de hacer cosas relacionadas al estudio.

2. ¿Tienes hábitos de estudio? ¿Cuáles son?

creo que al llegar a mi casa ponerme a hacer mis tareas

3. ¿Consideras que sea importante contar con un hábito de estudio? ¿Por qué?

si, por que asi somos mas responsables

4. ¿Conoces algunas estrategias de estudio? ¿Cuáles?

seria organizarme un dia para estudiar?

5. ¿En qué momento crees que es necesario estudiar?

- ☒ a. Solo cuando hay exámenes
- ☐ b. En todo momento
- ☐ c. Cuando tengo que exponer

6. ¿Planificas el tiempo para estudiar?

a veces

7. ¿Cuántas horas le dedicas al estudio en casa?

depende de que dia tengo tiempo, normalmente para tareas dedico 3 horas aproximadamente

Cuestionario sobre la importancia en la enseñanza del
hábito de estudio en docentes



CATEGORÍA 1. Hábito de estudio

1. ¿Define lo que considere que es un hábito de estudio?

Es una estrategia o varias técnicas utilizadas
para obtener un aprendizaje

2.- ¿Qué características tiene un hábito de estudio?

Que son una serie de instrucciones y
objetivos para llegar al aprendizaje

3.- ¿Fomenta en sus alumnos a contar con hábitos de estudio? De ser así ¿De
que manera fomenta el hábito de estudio? De no ser así ¿Por qué no fomenta en
sus alumnos el hábito de estudio?

Sí lo fomento.

Haciendo hincapié en tomar sus propios
apuntes, para facilitar el hábito.

4.- ¿Cuánta importancia considera que debería tener para la vida profesional el fomentar hábitos de estudio en los alumnos y por qué?

Muy importante para facilitar la forma del hábito y tener mejores resultados.

CATEGORIA 2. Técnicas de estudio

5.- ¿Defina lo que considere que es una técnica de estudio?

Estrategia que ayudan a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico

6.- Puede mencionar las que considere principales

Subrayar

Mapas

Apuntes a mano

7.- ¿Dónde o como aprendió las características que debe tener cada una de las técnicas de estudio?

En libros y material docente.