

## HÁBITOS DE ESTUDIO

### Elica Zuleyma Candray de Alarcón

Maestra en Asesoría Educativa  
Docente Investigadora

### Olga Yesenia Martínez F.

Licenciada en Ciencias de la Educación con especialidad en Educación Básica  
Docente Investigadora



### 1. Contexto

Muchos de los problemas respecto al éxito académico en la universidad, giran alrededor de buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa. Esto significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica. Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no sólo el acto de estudiar, sino también el cómo se realiza, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio del mismo y que permiten alcanzar el objetivo propuesto, es decir, “el estudio eficaz” depende del éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos (aprendizaje) y desde luego, la puesta en práctica de estas acciones.

Según Jones, Slate, Bell y Saddler (1991), cualquier esfuerzo que se realice para mejorar la educación obtendrá pobres resultados en la medida en que se descuide el importante papel que desempeña el estudiante en el proceso de aprendizaje; sobre todo cuando no se toma en cuenta si el estudiante posee las destrezas académicas necesarias para tener éxito en la escuela.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> (Catalina, sf)

Según Phillips (2001) es evidente que los estudiantes que están ingresando a los programas universitarios necesitan apoyo y una clara comprensión de los medios que pueden utilizar para lograr el éxito y recomienda que los maestros animen a los estudiantes a probar diferentes estrategias, desarrollar una variedad de herramientas útiles y descubrir qué es lo que mejor les funciona tanto para su aprendizaje como para lograr las metas de su vida.<sup>2</sup>

Entonces hablar sobre hábitos de estudio como una acción realizada por los estudiantes universitarios implica varias actividades por parte de ellos como memorizar grandes bloques de información, analizar, sintetizar, resumir etc. Lo cual ayuda a obtener calificaciones porque son parte de las actividades que hacen y de esta manera lograr un objetivo a corto plazo que puede ser aprobar una materia; pero en realidad tener hábitos de estudio implica todo un proceso de técnicas para realizar este proceso. Por otra parte, esto también implica obtener no solo buenas calificaciones en alguna actividad de carácter evaluativo, sino, aprender a retener lo estudiado para ayudar al trabajo que realizará en el futuro; es decir alcanzar las competencias necesarias para poder desenvolverse en la vida laboral.

En este caso se pensó en aplicar la Investigación Acción (I-A), porque se observó que la

<sup>2</sup> (Gabinete psicopedagógico UGR, sf)

mayoría de los estudiantes se dedican a realizar largas sesiones de estudio justo el día antes de las evaluaciones, no cuentan con hábitos de estudio permanente lo cual lleva que no se logre la retención de la información de manera permanente, sino por un corto período de tiempo, teniendo así que estudiar momentos antes del examen, lo que genera problemas a la hora de responder la evaluación, ya que no se está seguro de lo que se estudió o se confunden definiciones, acontecimientos, ecuaciones, o formulas debido al poco tiempo que se le dio al cerebro para fijar la información estudiada, lo que trae como consecuencia bajas calificaciones, y por ende un bajo rendimiento académico.

Por lo tanto, se determinó trabajar con los alumnos de Profesorado en Educación Básica, en la materia de Desarrollo Curricular de Estudios Sociales sección "A" durante el ciclo académico II -2011 de la Universidad Católica de El Salvador (UNICAES). La población estudiantil estaba conformada por 20 señoritas y 8 jóvenes.



Estudiantes de Profesorado en Básica



Estudiantes de Profesorado en Básica

## 2. Línea de base

### Indicadores que se monitorearon

Como grupo se llegó a la reflexión que en realidad necesitan más de un método para poder obtener buenos resultados académicos en la materia.

Se detectaron muchos factores que impedían el buen desempeño del trabajo en el aula y fuera de esta. Por lo tanto, los alumnos y la docente consideraron que estaban fallando, por ejemplo: no dedicarle el tiempo necesario

a los estudios, no tener un lugar ni horario fijo para estudiar lo cual afectaba en cuanto sus resultados académicos, ya que al momento de la evaluación no se obtienen los resultados esperados por la falta de tiempo asignado a las tareas que deben hacerse en casa, así como al estudio dedicado a cada asignatura.

Los estudiantes manifestaron hacer el mejor esfuerzo; pero a veces el cansancio les impidió estudiar con eficiencia, ya que a partir de este ciclo los de Profesorado en Educación Básica asisten a su primera práctica docente, a pesar que solo es de “Observación Institucional”, al llegar a los Centros Escolares la tarea es distinta, en relación a esto porque los docentes tutores les asignan todo tipo de tareas, especialmente la curricular (dar clase). Esto significa que las actividades que generalmente hacen como sólo estudiar, cambia y tiene roles de docente en el aula; lo que genera mayor cansancio físico y mental en ellos, aunque con buena organización y un horario adecuado pueden formar hábitos adecuados y obtener buenos resultados académicos.

Tomándose a bien entonces, establecer ciertas medias de estudio para lograr un mejor resultado en la asignatura. Estando de acuerdo en la metodología que se implementará a partir del mes de septiembre, comprometiéndose con la firma de un compromiso con ellos mismos y la encarga de la asignatura se concientizaron de la necesidad de mejorar y lo importante que es tener buenos hábitos de estudio, más aun en el nivel universitario.

### 3. Búsqueda de solución

#### Descripción de las estrategias

Estas actividades se dividieron en dos etapas: La primera fue durante el segundo período y luego durante el tercer período se reafirmó el trabajo por medio de otras actividades.

#### Primera etapa:

##### Mini laboratorios (mini quizz)

Esto se realizó durante el segundo período en donde se hizo uso de la plataforma virtual Moodle para que los alumnos observaran en el momento sus resultados y eso provocara mayor entrega y responsabilidad para el siguiente.

Estos fueron cinco y se realizaban cada viernes haciéndolo de manera individual y e ingresaban a hacerlo por grupos de 10 personas luego se conversaba con ellos sobre el laboratorio y se procedía a trabajar en la clase de la asignatura.



Realización de mini quizzes

## Entrega de resumen

Actividad que se realizó como complemento del material proporcionado en clase. Se anexaba material de lectura de cada tema que servía de base para la realización de los cuestionarios los cuales deberían ser entregados cada martes que ayudaban además para que pudieran estudiar y complementar la información sobre el tema recibido. Se realizó en parejas, eran revisados para que sirvieran de base para estudiar de manera periódica las clases recibidas; reportando inclusive avances por medio de la lectura que hacían del material.



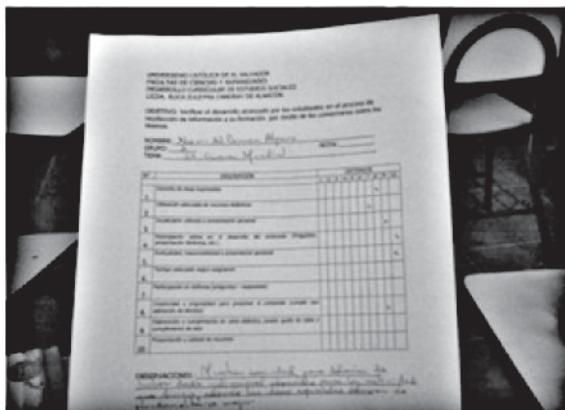
Elaboración de resúmenes

## Entrega de cuestionario de las clases

Acción que se realizó de manera individual, cada semana los alumnos entregaban un cuestionario que les ayudaba a estudiar y profundizar aún más en las temáticas que se trabajaban a la hora de la clase. Este fue entregado de manera on - line a través del aula virtual de la asignatura. Verificándose de al-

guna manera el avance de estudio que los estudiantes iban logrando; y de alguna manera obligarlos a estudiar semanalmente para los minis laboratorios que se hacían semana a semana.

## Segunda etapa:



Escala de valoración

Durante la aplicación de esta estrategia, los alumnos formaron cinco grupos de expositores, a cada grupo se les asignó un tema para documentar. Se les proporcionó una guía que indicaba los criterios a evaluar tanto para el trabajo escrito como la presentación del tema al pleno, por medio de una escala de valoración.

Al finalizar la exposición, la docente encargada de la materia se reunía con el grupo, entrando en un proceso de preguntas y respuestas lo cual era parte de la evaluación de la exposición; así también se definían algunas observaciones de manera general hacia algunos puntos que no se retomaron durante la exposición del tema.

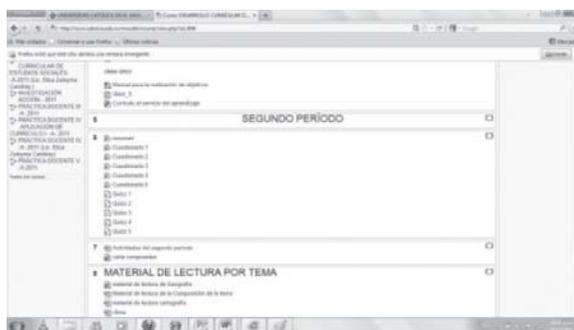


Evaluación grupo expositor

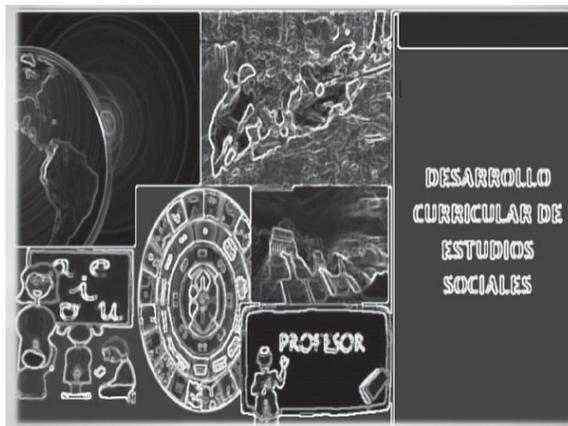
Luego los alumnos tenían que colgar un cuestionario del contenido del tema expuesto en la plataforma del aula virtual, que se usaba para la asignatura el cual serviría de base para la realización del quizz (laboratorios cortos), este cuestionario era solamente del tema que ellos habían expuesto a sus compañeros.

### Mini laboratorios

Fue utilizada de la misma manera que en el período anterior, en donde se llevó un control del trabajo que los alumnos hacían y los avances que estos fueron alcanzando; existiendo una variante en esta ocasión se hicieron tres y desde la comodidad de su hogar o en donde existiera la posibilidad de realizarlo.



Plataforma virtual



Plataforma virtual, interfaz

### Elaboración de libro de texto

Este se hizo con la idea que esto reforzaría el conocimiento de toda la asignatura, ya que en este debían de incluir todos los contenidos desarrollados en la cátedra durante el ciclo; el cual debía estar dividido en tres unidades de estudio y cada una con su respectiva evaluación e ilustraciones acordes a los temas vistos.



Producto textual de los estudiantes

## 4. Reflexiones sobre la intervención

### a) Sobre el proceso de reflexión

Con la aplicación de las estrategias, se logró mejorar aquellas debilidades que los alumnos presentaban en el desarrollo de los hábitos de estudio, logrando mejorar las destrezas y

aptitudes en cuando a la dedicación que se le debe de presentar a la preparación académica, la cual demanda que pueda haber mejores profesionales, si están mejor preparados. Esto se hizo no solo para lograr tener unas buenas calificaciones, sino al mismo tiempo crear el hábito de estudio en cada una de las materias cursadas en su camino universitario.

El uso de cada estrategia dejo una reflexión y una enseñanza útil tanto a alumnos como a las docentes investigadoras.

### **b) Reflexión sobre cada estrategia**

Con la elaboración de los “mini quizz”, se obtuvo una gran ventaja ya que los alumnos mostraron mayor interés, motivación y responsabilidad, ya que por el mismo hecho de ser algo tan espontaneo y rápido, al finalizar cada mini quizz obtenían los resultados de su laboratorio y esto sirvió de motivación para que ellos mostraran mayor interés en aquello que estaban fallando y poner mayor atención y ser mas responsables en todas las asignaciones de las tareas encomendadas por su docente

En las primeras aplicaciones, algunos de los alumnos no se mostraron muy satisfechos, ya que manifestaron que en lugar de mejorar estaban disminuyendo sus notas, porque se sentían muy nerviosos al momento de realizarlos el tiempo que tenía cada quizz hacia que se enfrascaran en esto y no en responder de manera adecuada. Por lo que las 15 interrogantes se aumento a partir del segundo laboratorio el tiempo con que contaban para poder realizarlo. Pero conforme se iban desarrollando

cada mini quizz todos se fueron adaptando a la manera de realizarlos y al finalizar todos obtuvieron buenos resultados.

### **Resúmenes**

Actividad que se fundamentó en mejorar el hábito de la lectura, ya que se adicionaba material extra de cada clase, para que ellos extrajeran las ideas principales de cada temática desarrollada y la estructuraran en no más de una página; esto hizo que el estudiantado sintiera un avance en relación a los contenidos vistos, despertando inclusive mayor interés en el tema porque hubieron estudiantes que realizaban búsquedas que complementarían la información proporcionada.

### **Cuestionarios**

Estos fueron cinco, los cuales correspondían a cada uno de los temas vistos durante el segundo período de clase; que reforzaban las dudas de los estudiantes porque analizaban el material de clase y profundizaban las ideas expuestas en los resúmenes de trabajo que ya habían hecho.

### **Producto textual**

Este sirvió para fundamentar aun más los hábitos adquiridos, hasta el momento ya que se dedicó mucho tiempo, según los estudiantes a la elaboración del mismo. Esto ayudó a que tuvieran la teoría fundamental para el parcial (examen de período final) Ya que en la Universidad este se hace de manera acumulativa y el texto poseía los tres períodos de clase;

despertando la creatividad y originalidad de los jóvenes, este se hizo en pares lo cual ayudo a que fundamentara los valores sociales, y éticos ya que se respetaban las ideas que se manifestaban por parte de los participantes.

## 5. Aprendizajes

### Mejora de la escritura y la lectura

Según el profesor de Harvard, Fernando Reimers, en su presentación Maestras, Libertad e Independencia señala lo siguiente: “Al enseñar a leer y escribir de forma inquisitiva se propiciará la capacidad de pensar críticamente, de utilizar la lectura para conocer al mundo, se ampliarán los horizontes”<sup>3</sup>. Por lo tanto este es uno de los procesos aprendidos en dos vías por los estudiantes que con la lectura de material extra de cada clase y la realización de resúmenes ayudo a pensar críticamente, porque tenían que señalar cuales eran las ideas principales del documento para luego formar su trabajo. En el caso de la docente se confirmó que los alumnos poseen capacidades que hay que desarrollarlas o motivarlas para que puedan ser observadas en los jóvenes.

### El uso de las TICs y el desarrollo de competencias tecnológicas

El sector educativo no es la excepción de ver y sufrir esos cambios que se han venido dando en toda la sociedad en diversas áreas. Y el aprendizaje más grande esta en relación a la parte ética que los estudiantes adquieren como parte de su responsabilidad en este tipo

<sup>3</sup> (Picardo J., 2011)

de formación, ya que ellos asumen un rol en el cual deben ser respetuosos y éticos al realizar las actividades más aun las que implican evaluación.

### Mejora de la metacognición

Este proceso de experiencia referido al conocimiento adquirido del conocimiento de la asignatura por medio de las distintas actividades realizadas, además de que los estudiantes adquirieron la responsabilidad de entregar documentos, laboratorios y trabajos a tiempo porque existía un lapso en el que se hacían cada uno de estos.

Esto significa que con este proceso además la persona adquiere la conciencia y consideración por parte de la propia persona de sus estrategias y procesos cognitivos.<sup>4</sup>

Además por medio de la metacognición se adquirió la capacidad de evaluar, planificar y regular el propio proceso de aprendizaje mediante la autovaloración de las propias competencias y la autodirección en la consecución de las mismas.

Esto significa que los estudiantes lograron adquirir habilidades cognitivas útiles para controlar el conocimiento que iban adquiriendo.

### Relación motivación-aprendizaje

El ser humano no actúa por azar, sino por causas concretas que conllevan a satisfacer una necesidad.

<sup>4</sup> (Sanjurjo, 2002)

La motivación es un concepto psicológico que tiene diversas acepciones, pero puede ser utilizado como sinónimo de la causa o necesidad interna del hombre que le mueve a obrar.<sup>5</sup>

En este caso el mayor aprendizaje se relaciona con el conocimiento de la teoría de la motivación, la cual sugiere que cuando hay horas difíciles para trabajar con los alumnos se deben utilizar estrategias más participativas, las cuales no requieren una atención elevada. Así también se enfocó el trabajo que se realizaba en informar a los estudiantes sobre el significado del aprendizaje de conocimientos que estaban adquiriendo y la incidencia de este en el mundo laboral, inclusive en las prácticas docentes que ellos realizan como parte de su formación.

### **Cambio de actitud**

A pesar de la dificultad que se expresó por lo cargado de actividades que se generaron para mejorar los hábitos de estudio los estudiantes, reconocieron que esto les ayudaba a mejorar corrigiendo errores, reflexionando sobre el trabajo que se hacía constantemente, como parte de las estrategias de trabajo que se realizaron, influyendo en cambiar los hábitos negativos que ya se tenían o mejorando los que ya se poseían; esto al final generó una actitud positiva por parte de los estudiantes como de la docente, que observó cambios significativos en el trabajo de los estudiantes.

<sup>5</sup> (Herraiz, 1999)

## **6. Conclusiones**

- Los resultados muestran mejora en el trabajo, cada una de las actividades realizadas con los estudiantes, lo cual llevó a mejorar en un promedio general los hábitos que los estudiantes presentaron al inicio del desarrollo de la asignatura. Esto por su puesto que se logró con la implementación de nuevas técnicas, llevando a obtener un rango superior al que ya se poseía.
- A pesar que los hábitos se optimizaron, la búsqueda de información bibliográfica no se mejoró en gran medida, este proceso fue observado a través de los trabajos escritos realizados para las exposiciones.
- El conocimiento de la teoría de la motivación es necesaria para el docente, con lo cual facilita los efectos del aprendizaje.
- Las competencias digitales en la actualidad son muy necesarias para que los docentes se desempeñen con mayor satisfacción y seguridad de mejorar la calidad de la enseñanza.

## **7. Recomendaciones**

- Los hábitos de estudio son necesarios para aprender, pero también para obtener una mayor superación académica, por lo tanto, deben optimizarse en los alumnos más aún desde los primeros años de estudio universitario para lograr ese éxito deseado en su formación.

- Las técnicas para la mejora del trabajo académico en las aulas debe ser el más adecuado y satisfactorio para los estudiantes por lo tanto hay que enfocarlo y orientarlo a lo necesario que se hacen en relación a su formación y lo mucho que les ayudarán en su futuro profesional.
- El orientar adecuadamente la enseñanza por medio de diversas dinámicas de trabajo, pueden ayudar a la formación de los estudiantes, puede ser un obstáculo también si no se muestran cambios de actitud ante el hecho de la ayuda que estas propician si se realizan con entusiasmo y reconocimiento de la autorrealización que la práctica de estas pueden conllevar.

## Bibliografía

Catalina, E. (s.f.). <http://www.katalinerauso.org/habitoestudioc.html>. Recuperado el 28 de septiembre de 2011, de <http://www.katalinerauso.org/habitoestudioc.html>

Gabinete psicopedagógico UGR. (s.f.). <http://www.urg.es/~vepdfestudio.pdf>. Recuperado el 19 de septiembre de 2011, de <http://www.urg.es/~vepdfestudio.pdf>

Grajales, T. (s.f.). <http://tgrajles.net/habitosdeestudio.pdf>. Recuperado el 30 de septiembre de 2011, de <http://tgrajles.net/habitosdeestudio.pdf>

Herraiz, M. L. (1999). *Formación de formadores*. Mexico: Limusa.

Pensante, D. G. (s.f.). [http://academic.uprm.edu/dpensante/docs\\_apicultura/apuntes-estudiar.PDF](http://academic.uprm.edu/dpensante/docs_apicultura/apuntes-estudiar.PDF). Recuperado el 20 de septiembre de 2011, de [http://academic.uprm.edu/dpensante/docs\\_apicultura/apuntes-estudiar.PDF](http://academic.uprm.edu/dpensante/docs_apicultura/apuntes-estudiar.PDF)

Picardo J., O. (2011). *Espacios y Tiempos de la Educación*. San Salvador, El Salvador: Servicios Educativos.

Sanjurjo, L. (2002). *La formación práctica de los docentes*. Santa Fe Argentina: Homo Sapiens.