



**Universidad Autónoma del Estado de México
Unidad Académica Profesional Tejupilco**

Licenciatura en Psicología

**Hábitos de estudio en estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en
Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2018.**

Tesis

**Que para obtener el título de
Licenciada en Psicología**

Presenta:

Vanessa Yoshelin Gutiérrez Guerrero

Director de tesis:

Dr. Daniel Cardoso Jiménez

Tejupilco, México; enero 2019.



Universidad Autónoma del Estado de México

Unidad Académica Profesional Tejupilco

FTO-9

Tejupilco, México a 6 de febrero de 2016.

**LIC. EN A. MERCEDES ALEJANDRA MOJICA HÉRNANDEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN
DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
PRESENTE.**

Por medio del presente y una vez realizadas las observaciones del Trabajo de tesis titulado:

**HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA DE LA UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO, 2018.**

De la alumna: Vanessa Yoshelin Gutiérrez Guerrero

Con número de cuenta: 1141823

Informamos a Usted que se otorga el Voto Aprobatorio de dicho Trabajo.

**ATENTAMENTE
PATRIA CIENCIA Y TRABAJO
"2018, Año del 190 aniversario de la Universidad Autónoma del Estado de México"**



DRA. EN. PSIC. LETICIA
CARREÑO SAUCEDO

M. EN. D. GISELA VARGAS
HERNÁNDEZ

UNIDAD ACADÉMICA
PROFESIONAL
TEJUPILCO
DEPARTAMENTO DE
TITULACIÓN

15-02-19
[Handwritten initials]

Domicilio Conocido Rincón de Aguirre
Tejupilco, México. C. P. 51412
Tel. (724) 26 75422
www.uaptejupilco.mx





Tejupilco, México a 6 de febrero de 2019.

**LIC. EN A. MERCEDES ALEJANDRA MOJICA HÉRNANDEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN
DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
PRESENTE.**

Por medio del presente informamos a Usted que una vez que se ha trabajado con la alumna Vanessa Yoshelin Gutiérrez Guerrero, con número de cuenta 1141823 en su Trabajo de tesis titulado: **HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO, 2018.** , consideramos que dicho trabajo está completo y damos por concluida la labor que nos fue asignada por este Departamento como Director y Asesor respectivamente.

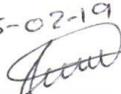
Sin otro particular por el momento, quedo de Usted.

**ATENTAMENTE
PATRIA CIENCIA Y TRABAJO
"2018, Año del 190 aniversario de la Universidad Autónoma del Estado de México"**



DR. EN ED. DANIEL CARDOSO JIMÉNEZ


UNIDAD ACADÉMICA
PROFESIONAL
TEJUPILCO
DEPARTAMENTO DE
TITULACIÓN

15-02-19


Domicilio Conocido Rincón de Aguirre
Tejupilco, México. C. P. 51412
Tel. (724) 26 75422
www.uaptejupilco.mx



AGRADECIMIENTOS

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, por haberme permitido cumplir con una de las metas propuestas en mi vida. Por haberme permitido llegar hasta este momento de mi vida con salud, y por haberme puesto a todas aquellas personas que han sido mi soporte y mi compañía en mi vida.

A mi madre, por ser mi compañera de vida, por siempre haber estado conmigo en este proceso, por saber orientarme cuando más necesitaba de tus consejos, gracias por ser el mejor ejemplo a seguir, y gracias por ser mi pilar fundamental para poder culminar este proceso y por siempre confiar en mí.

A mi padre, por ser un gran ejemplo a seguir, porque aunque físicamente no estuviste para mí yo sé que siempre tuve tu bendición, gracias por darme fortaleza para seguir adelante a pesar de tu ausencia, hoy sé que desde el cielo estas orgulloso de que este culminando esta etapa en mi vida.

A mis hermanas, gracias por siempre apoyarme en todo, por siempre haber sido mi motivación para salir adelante, gracias por la compañía que me brindaron y por estar para mí en todo momento durante este proceso.

A mi familia, amigos y a todas las personas que de alguna manera participaron y aportaron en este proceso.

PRESENTACIÓN	vii
ABSTRACT	viii
RESUMEN.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
CAPÍTULO I. APRENDIZAJE	4
2.1. Definición de aprendizaje	4
2.2 Teorías del aprendizaje	5
2.2.1. La teoría de Thorndike.....	5
2.2.2. Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel	6
2.3. Estilos de Aprendizaje	8
2.4. Motivacion en el Aprendizaje.....	10
CAPÍTULO II. HÁBITOS DE ESTUDIO	18
2.6. Definición de estudio.....	18
2.7. Hábitos de estudio según Pozar (2002).....	19
2.7.1. Condiciones ambientales del estudio.....	19
2.7.2. Planificación del estudio.....	23
2.7.3. Utilización de materiales según Genovard (2008) y Pozar (2002).....	24
2.7.4. Asimilación de Contenidos propuestos por Quintero (2013) y Pozar (2002).	25
2.7.5 Definición de los Hábitos de Estudio.....	27
2. 8. Hábitos de Estudio (Wiliam Brawn, 1982)	29
2.9. Hábitos de estudio según Olcese (2002).....	32
2.9.1. Aspectos importantes a considerar para tener mejor hábitos de estudio según Olcese (2002).....	32
2.10. Aprendizaje y Modificación de Hábitos de Estudio	37
2.11. Formación de los Hábitos de Estudio.....	38
2.12. Componentes de los Hábitos de Estudio.....	40
2.13. Factores que Intervienen en la Formación de Hábitos de Estudio.....	41
2.14. Importancia de los Hábitos de Estudio.....	42
2.15. Caracterización de los Hábitos de Estudio.....	44
2.16. Paradigmas de los Hábitos de Estudio según Gonzales (2015).....	45

2.17. Técnicas de Estudio.....	47
2.18. Dificultades para el Estudio	48
2.19. Construcción de un ambiente de aprendizaje independiente	49
2.20. Obstáculos y limitaciones externas para el estudio	50
2.21. Aprendizaje y Modificación de Hábitos de Estudio	51
III. MÉTODO.....	53
3.1. Objetivos	53
3.2. Planteamiento del Problema.....	53
3.4. Variable	57
3.5. Hipótesis	58
3.6. Población	58
3.7. Instrumento.....	59
3.8. Diseño de la Investigación	60
3.9. Captura de la información	60
3.10. Procesamiento de la Información	61
RESULTADOS.....	62
DISCUSIÓN.....	72
CONCLUSIONES.....	76
SUGERENCIAS.....	77
REFERENCIAS	78

PRESENTACIÓN

En esta investigación se estudió el grado de utilización de los hábitos de estudio de estudiantes de la licenciatura de Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco dependiente de la Universidad Autónoma del Estado de México. La cual consta de dos apartados el primero se refiere al marco teórico distribuido en dos capítulos, el primero conformado por las teorías de aprendizaje de Skinner, Piaget, Vygotsky y Ausubel. El segundo capítulo dedicado a los hábitos de estudio, sus definiciones de varios autores, así como todos los elementos que interfieren para poder tener buenos hábitos de estudio, como la motivación en el aprendizaje, los obstáculos que se pueden tener y los paradigmas del estudio.

El segundo apartado está constituido por la metodología explicando cómo se realizó el trabajo de investigación, objetivos, planteamiento del problema, variables, hipótesis, tipo de estudio, instrumento utilizado, población, diseño de la investigación, captura de información y procesamiento de la información.

Se hace mención de los resultados obtenidos dentro de la investigación realizada y por último se encuentra la discusión, las conclusiones, las sugerencias derivadas de este trabajo y referencias bibliográficas.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the degree of use of study habits in second semester students of the Psychology degree of the Tejupilco Professional Academic Unit (UAP Tejupilco), 2018.

The population was conformed by 70 students of second semester of the degree of Psychology of the UAP Tejupilco, of which 12 are males and 58 women with ages that oscillate between the 18 and 20 years.

To carry out this research, the instrument called Inventory of Study Habits "IHE" by Pozar (2002) was used. The information received a statistical treatment through the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 20, calculating and identifying the percentage of use of the study habits.

The percentage of use of the study habits according to their different scales resulted in the following way:

In the scale of environmental conditions the normal level predominates, which indicates that the physical environment that surrounds the students is the appropriate one to obtain a good performance in their studies.

In the planning scale of the study they are in a normal range, which means that if they know how to organize their schedules and contemplate rest spaces.

Regarding the scale of use of materials, the degree of use level that predominated was in the normal range, which indicates that students have a high degree of personalization that includes personal and team work.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el grado de utilización de los hábitos de estudio en estudiantes de segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco (UAP Tejupilco), 2018.

La población estuvo conformada por 70 estudiantes de segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la UAP Tejupilco, de los cuales 12 son varones y 58 mujeres con edades que oscilan entre los 18 y 20 años.

Para llevar a cabo ésta investigación se hizo uso del instrumento llamado Inventario de Hábitos de Estudio "IHE" de Pozar (2002). La información recibió un tratamiento estadístico por medio del programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 20, calculando e identificando el porcentaje de utilización de los hábitos de estudio.

El porcentaje de utilización de los hábitos de estudio de acuerdo a sus diferentes escalas resulto de la siguiente manera:

En la escala de condiciones ambientales predomino el nivel normal lo cual refiere que el ambiente físico que rodea a los estudiantes es el apropiado para obtener un buen rendimiento en sus estudios.

En la escala de planificación del estudio se encuentran en un rango normal, lo que significa que si saben organizar sus horarios y contemplan espacios de descanso.

Referente a la escala de utilización de materiales el nivel de grado de utilización que predomino fue en el rango normal, lo que refiere que los estudiantes tienen un alto grado de personalización que incluye el trabajo personal y en equipo.

I. INTRODUCCIÓN

Hacer educación y lograr aprendizaje, son los desafíos más complejos que enfrenta la humanidad, no importa la filosofía y propósito que mueva a sus actores. Este fenómeno es complicado porque el ser humano, en muchos aspectos, es impredecible y porque en el proceso educativo participan e interactúan diversos factores y variables difícilmente cuantificables. Pero a pesar de ser compleja, la educación es una de las actividades más apreciadas, practicadas y promovidas por la sociedad.

Las instituciones de educación son el marco que plantea el desarrollo de conocimientos y herramientas necesarias para aprovechar la diversidad, la convergencia de culturas, la gran cantidad de información disponible y nuevos descubrimientos que aportan a la ciencia. La actitud, responsabilidad, habilidades, destrezas, competencias, son aspectos que los egresados de la educación superior pondrán en práctica en el ejercicio profesional (Escalante, 2008).

Es por ello, que el estudiante ejerce en su proceso de aprendizaje diversas técnicas, el cual se enriquece cuando aprende a organizar sus recursos para el estudio, es decir, cuando adquiere conciencia de sus hábitos de estudio y de la manera en que, a partir de estos, se acerca o se aleja de su éxito académico.

Según Kancepolski y Ferrante (1992), los hábitos de estudio tienen por fin lograr el aprendizaje, entendido este desde una postura cognoscitiva como un proceso de comprensión, de integración, de interacción, de asimilación y acomodación de la información entre el sujeto y el medio ambiente. En este sentido, la capacidad que tiene el sujeto de pensar, percibir y relacionar hechos o ideas es determinante para lograr el aprendizaje. La importancia de que el sujeto logre tener un aprendizaje significativo consiste en que la memoria logre almacenar información que después sea fácilmente relacionada con el contexto, es decir, que al momento que se

requiera de los conocimientos aprendidos anteriormente, estos automáticamente sean recordados, lo que significa que el sujeto obtuvo un aprendizaje significativo.

Para Hernández (2000), el hábito de estudio es un paso imprescindible para desarrollar la capacidad de aprendizaje del alumno y garantizar el éxito en las tareas escolares. Aunque este hábito empieza a establecerse desde los siete u ocho años y depende de otros hábitos (concentración, orden, atención) que han de fijarse antes. En relación a lo que este autor nos establece, se puede decir que es desde pequeños en donde se va adquiriendo hábitos, es por ello que los hábitos de estudio se deben de estimular desde la infancia desarrollando la concentración, orden y atención, ya que estos hábitos a veces los queremos adquirir cuando nos encontramos en una edad más avanzada y es más difícil incorporar estos procesos a nuestros hábitos de estudio.

Según Phillips (2001), menciona que los estudiantes que ingresan a cualquier nivel académico necesitan de apoyo y una clara comprensión de los medios que pueden utilizar para lograr un mayor rendimiento académico, por lo antes expuesto es importante que los docentes animen a los estudiantes para adquirir diversos métodos de estudio, diferentes estrategias, desarrollar una variedad de herramientas útiles y descubrir qué es lo que mejor les funciona para su aprendizaje. De acuerdo a lo que este autor plantea es importante resaltar que dependiendo del nivel académico, cada vez es más exigente el aprendizaje que como estudiantes debe tener, es por ello que los hábitos de estudio que a lo largo de su trayectoria académica logre desarrollar y después identificar cuáles son los que más les ayudan a obtener aprendizajes profundos.

Al estudiar, se ponen en práctica los hábitos y las técnicas para investigar, comprender o aprender algo; sin embargo, se cuestiona: ¿Cuáles son las causas de los bajos resultados en los estudiantes universitarios?, se invierten horas estudiando y no se obtienen los resultados deseados, se olvida lo que se aprende, se cree que se va bien preparado al examen y a la hora de hacerlo, se comprueba

que no es así. Esto puede tener varias causas, pero la causa fundamental es el no tener buenos hábitos de estudio, o no se saben usar las técnicas adecuadas.

Es importante programar el tiempo de trabajo, organizar el material a leer, tomar apuntes correctamente, resumir y repasar lo aprendido. Con un buen método de estudio, una disciplina de horarios y de estrategias, los resultados positivos serán inmediatos. Los hábitos de estudio son las formas como se adquiere el conocimiento en ciertas condiciones ambientales, de tiempo y espacio. Las personas al adecuar sus hábitos de estudio a los requerimientos escolares, tienen mayores posibilidades de obtener un grado universitario.

II. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I. APRENDIZAJE

2.1. Definición de aprendizaje

Se entiende como aprendizaje a una experiencia pedagógica participativa en la que los estudiantes tienen oportunidad de aprender estrategias, las cuales se aprenden a partir de diferentes enfoques. El aprendizaje es una actividad social que resulta de la agrupación de factores sociales, como la interacción comunicativa entre pares, compartida en un momento histórico y con determinantes culturales particulares, a su vez el aprendizaje es más eficaz cuando el aprendiz intercambia ideas con sus compañeros y cuando todos colaboran o aportan algo para llegar a la solución de un problema (Vygotsky, citado por Morales y Landa, 2004).

El aprendizaje se define como un cambio en la capacidad o disposición humana, relativamente duradero y además no puede ser explicado por procesos de maduración. Este cambio es conductual, lo que permite inferir que sólo se logra a través del aprendizaje (Bigge y Hunt, 1981).

El aprendizaje puede definirse como un cambio en la conducta relativamente permanente, que ocurre como resultado de la experiencia. Al usar la expresión relativamente permanente, esta definición elimina la fatiga y los factores motivacionales como posibles causas del cambio. Al afirmar que el cambio se debe a la experiencia, también se excluyen como causas del cambio los factores madurativos. En este sentido existen diferentes teorías del aprendizaje, que se rescatan, la teoría de Thorndike y la teoría del aprendizaje significativo propuesta por Ausubel.

2.2 Teorías del aprendizaje

2.2.1. La teoría de Thorndike

Thorndike formula su teoría en 1913. Cree que todo el conocimiento consiste en una red de nexos asociativos entre situaciones y respuestas. Asume que el sujeto codifica y almacena la huella mental de los aspectos individuales que presenta cada situación. El conocimiento crece de acuerdo con las leyes del ejercicio y del efecto y consiste en una red de nexos de asociaciones entre situaciones o estímulos y respuestas. Así mismo, sostiene que el aprendizaje se logra por la asociación entre las conexiones sensoriales y los impulsos a la acción.

Thorndike citado en Puente (2003) propuso dos leyes, según las cuales se adquiere el conocimiento:

La ley del ejercicio o de la formación de hábitos alude al fortalecimiento de las conexiones estímulo-respuesta, mediante la práctica (ley del uso) y el debilitamiento de las conexiones u olvido cuando la práctica se interrumpe.

Por su parte, la ley del efecto corresponde al fortalecimiento de sus consecuencias, si un estímulo es seguido por una respuesta y después por un factor de satisfacción se fortalece la conexión estímulo-respuesta. Sin embargo, si un estímulo es seguido por una respuesta y después por un factor perturbador la conexión se debilita.

En síntesis podemos decir que Thorndike define al aprendizaje como la adquisición de modos de comportamiento producto de la asociación entre las impresiones sensoriales y los impulsos de la acción. A esta relación, asociación o vínculo le denominó conexión.

2.2.2. Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel

Ausubel propone defender y practicar aquel aprendizaje en el que se provoca un verdadero cambio auténtico en el sujeto. Si nos remitimos al concepto de aprendizaje; proceso de interacción que produce cambios internos, modificación de los procesos en la configuración psicológica del sujeto de forma activa y continua (González, 2000), se distingue que en el aprendizaje significativo estos cambios serán producidos por nuevos conocimientos, los que adquirirán un sentido personal y una coherencia lógica en las estructuras cognitivas del educando; se alude a la memorización y mecanización del aprendizaje de contenidos carentes de significados. He ahí la autenticidad del cambio que propone este tipo de aprendizaje. De esta manera el aprendizaje significativo debe contemplar el engranaje lógico de los nuevos conocimientos o materia a impartir con los conceptos, ideas y representaciones ya formados en las estructuras cognoscitivas del educando; se construye así un conocimiento propio, individual, un conocimiento de él y para él. Ausubel trabajó sobre cambios de conceptos, de significados, por esto se denomina su método aprendizaje verbal significativo.

El significado es producto del aprendizaje significativo y se refiere al contenido diferenciado que evoca un símbolo o conjunto de estos después de haber sido aprendido. De esta forma Ausubel distingue tres tipos fundamentales de aprendizaje significativo (Aceituno, 1998):

- Aprendizaje representacional: tipo básico de aprendizaje significativo, en él se asignan significados a determinados símbolos o palabras con sus referentes objetos, eventos o conceptos.
- Aprendizaje de conceptos: los conceptos representan regularidades de eventos u objetos, son representados también por símbolos particulares o categorías y representan abstracciones de atributos esenciales de los referentes.

- Aprendizaje proposicional: la tarea no es aprender significativamente lo que representan las palabras aisladas o combinadas sino aprender lo que significan las ideas expresadas en una proposición, la cual a su vez constituye un concepto. En este tipo de aprendizaje la tarea no es aprender un significado aislado de los diferentes conceptos que constituyen una proposición, sino el significado de ella como un todo.

El autor se centra en el aprendizaje significativo dentro de los marcos del aprendizaje por recepción, o sea, aquel en el que se exponen los contenidos ya elaborados y que tienen que ser asimilados por el sujeto en forma de conocimientos. Es por eso que el autor se preocupa por métodos expositivos que permitan que estos contenidos sean potencialmente significativos para el alumno. En este proceso el lenguaje constituye un medio indispensable que permite transmitir, precisar y esclarecer los significados, algo que ocurre en virtud de la asimilación de la palabra.

Teniendo en cuenta la teoría integradora propuesta por Serra (2000), y utilizando sus términos, se puede decir que el aprendizaje significativo constituye un aprendizaje predominantemente externo, producido por la interiorización de contenidos y determinantes del medio físico y social. El contenido que se va a aprender viene de afuera, es dado u ofrecido al sujeto mediante la palabra, vehículo emocional simbólico, por lo que además es un aprendizaje externo comunicativo.

El aprendizaje significativo debe contar, por una parte, con una coherencia en la estructura interna del material y tener una secuencia lógica entre sus elementos. Así mismo, debe comprender la estructuración cognitiva del educando, los esquemas que ya posee, que le servirán de base y sustento para el nuevo conocimiento. Debe, además, implicar una disposición positiva por parte del alumno, en el que jueguen su papel los procesos motivacionales y afectivos (Lejter, 2000).

Es en la interacción de estas tres condiciones indispensables que se da la esencia del aprendizaje significativo, por lo que para Ausubel los nuevos significados son el producto del intercambio entre el material potencialmente significativo y la disposición subjetiva (emocional y cognitiva) del educando, modificándose esta última constantemente y que se refleja en los distintos estilos de aprendizaje, entendiendo los propuestos por Honey-Alonso.

2.3. Estilos de Aprendizaje

El estilo de aprendizaje es la forma de conducta adquirida por la repetición de atención concentrada hacia una tarea, con el propósito de adquirir información, resolver problemas o aprenderlo de memoria, dentro del ámbito escolar los estudiantes tienden a desarrollar estrategias, las cuales les permiten el mejoramiento de su rendimiento escolar (Lopez,2005).

Tipos de Estilos de Aprendizaje de acuerdo a Honey-Alonso (2008):

Aprendizaje activo:

Las personas que tienen predominancia en estilos activos se involucran plenamente sin prejuicios en nuevas experiencias. Son de mente abierta, nada escépticos y realizan con entusiasmo las tareas nuevas. Son personas que se desarrollan en el presente y les fascina vivir nuevas experiencias. Piensan que por lo menos una vez hay que intentarlo todo. Al terminar una actividad entran rápidamente a otra, les aburren los plazos largos, son personas leales al grupo, se involucran en los asuntos de los demás y se centran a su alrededor todas sus actividades.

Aprendizaje reflexivo:

Les gusta considerar las experiencias y observan desde diferentes perspectivas. Son personas prudentes que gustan considerar todas las alternativas posibles antes de realizar un movimiento. Disfrutan observando las actividades de los demás, escuchan a los otros y no intervienen hasta que se han adueñado de la situación. Crean a su alrededor un aire ligeramente distante y flexible.

Aprendizaje teórico:

Adaptan e integran las observaciones dentro de las teorías lógicas y complejas. Enfocan los problemas de forma vertical, escalonada, por etapas lógicas. Tienden a ser perfeccionistas. Integran los hechos en teorías coherentes. Les gusta analizar y sintetizar. Son profundos en sus sistemas de pensamiento, a la hora de establecer principios, teorías y modelos. Buscan la racionalidad y objetividad, huyendo de lo subjetivo y ambiguo.

Aprendizaje pragmático.

El punto fuerte de las personas con predominancia en estilo pragmático es la aplicación práctica de ideas. Descubren el aspecto positivo de las nuevas ideas y aprovechan la primera oportunidad para experimentarlas. Les gusta actuar rápidamente y con seguridad con aquellas ideas y proyectos que le atraen. Tienden a ser impacientes cuando hay personas que teorizan. Pisan la tierra cuando hay que tomar decisiones o resolver un problema. Su filosofía es, siempre se puede hacer mejor, si funciona es bueno.

Es importante identificar el tipo de aprendizaje que muestra el alumno para implementar las estrategias de aprendizaje que enriquezca los nuevos conocimientos los cuales forman parte de su aprendizaje.

2.4. Motivación en el Aprendizaje

Para la eficacia del acto educativo no basta hacer una planificación integral, estableciendo metas, estrategias para lograrlas e instrumentos para evaluar el logro. Es preciso que todo este proceso estimule al estudiante a formar parte de él. Por ello es importante, hablar de un tema complejo como lo es la motivación para el aprendizaje (Suarez, 2002).

Teoría de la Motivación, según Suarez (2002):

Motivar es incitar a una persona a hacer u omitir algo. Motivar para el aprendizaje es mover al estudiante a aprender, y crear las condiciones necesarias para su logro, quitando las barreras que se oponen a ello. ¿Qué es aquello que mueve a la persona a obrar y cuáles son las barreras que se lo impiden? El hombre reacciona movido por impulsos positivos (deseo, interés) o negativos (miedo, desprecio, desinterés) dichos impulsos proceden de necesidades sentidas y se dirigen al logro de determinados objetivos. Las necesidades u objetivos están condicionados por la situación o por el contexto en el cual se encuentra la persona.

Contexto o situación

Se refiere a las características, intereses y relaciones en cuyo marco se ejerce la educación. En dicha acción la influencia del ambiente es determinante. El estructuralismo nos hizo ver como toda acción se ejerce dentro de un fondo o contexto de relaciones. De la congruencia entre la acción y su ambiente depende en gran parte su eficacia.

La motivación para el aprendizaje requiere un contexto de relaciones favorables a él. Muchas de estas relaciones dependen del marco socio económico y cultural, y escapan en gran parte a la labor de la escuela. El marco conceptual, las costumbres, la carencia de recuerdos económicos, la falta de aspiraciones, son a menudo

obstáculos para el aprendizaje. Pero muchos de los obstáculos se deben a las estructuras escolares, a los programas demasiados rígidos, a los sistemas de evaluación y a la desmotivación de los educadores, o por la carencia de aptitudes o destrezas académicas y pedagógicas, o bien por la falta de motivación económica o profesional.

La desubicación de los estudiantes, consecuencia de su desorientación escolar, es una barrera fundamental para el aprendizaje. El estudiante debe seguir, por fuerza, una carrera o programas que le interesan, pues son requisitos para obtener el anhelado título “que le abrirá las puertas a la vida”.

En la motivación del estudiante cumple un papel primordial, el clima afectivo y humano de la escuela y de cada grupo escolar. El estudiante ante todo es un ser humano, sujetos de sentimientos para el cual, estos cuentan tanto como las razones. Un maestro rudo, autoritario, impersonal, porque ridiculiza y desprecia a los estudiantes, ignora sus sentimientos no es tan efectivo como el maestro cordial, amigable, demócrata, que se interesa personalmente por sus estudiantes.

Las necesidades y los deseos

Se aprende cuando se quiere aprender y cuando siente necesidad de hacerlo. El aprendizaje está condicionado por el nivel de aspiraciones, y estas se ven condicionadas por el ambiente. El marco social define la calidad y cantidad de aspiraciones, pero también el educador y la estructura escolar suscitan y orientan los deseos y necesidades de los estudiantes, buscando respuestas positivas a ellas y encauzando los impulsos hacia acciones benéficas para la persona y su conglomerado social. En efecto los mismos impulsos pueden dar lugar a acciones diferentes. El deseo de dominar, puede dar origen a una labor creadora, como también a la agresión. El deseo de libertad puede llevar a una vida de vagancia o también a la investigación científica.

¿Cuáles son los impulsos y deseos de la gente?. Al respecto hay múltiples respuestas. Para William James, la mayoría de los motivos son de carácter inconsciente y de índole instintiva. Según Freud, la conducta humana es motivada esencialmente por los instintos de auto conservación, sexuales y de muerte. Adler creía que la ambición de poder, compensación de los sentimientos de inferioridad desarrollados en la infancia, constituye el motivo humano fundamental. Otros recurren a motivos de índole social. Nosotros nos atendemos a Maslow y a su teoría del desarrollo secuencial.

Según Maslow, las necesidades y los deseos de las personas cambian continuamente debido a la diversidad de experiencias y situaciones. Existe una jerarquía de las necesidades humanas, y estas se desarrollan de acuerdo con un orden de inferiores a superiores.

Teorías antitéticas sobre la motivación para el aprendizaje según Suarez (2002).

EL secreto de toda motivación consiste en hacer que el estudio sea agradable y fuente de satisfacción para quien lo realiza. Todos concuerdan, además en planificar la acción educativa y en utilizar las técnicas que la hagan más eficaz. Las discusiones surgen cuando se trata de determinar cómo hacer que el estudiante estudie y aprenda. Todas las respuestas se pueden reducir a dos: la teoría del empujón que recurre a medios externos, al mismo acto de estudiar; y a la teoría de la atracción, que utiliza incentivos intrínsecos al mismo acto de aprender.

La motivación por atracción acarrea cambios pedagógicos profundos, supone una organización democrática de la escuela, lo mismo que un cambio en la mentalidad de nuestros educadores. Para realizarla, el educador deberá fomentar en sí mismo las siguientes actitudes:

1. Confianza en los educandos. El estudiante es el centro del proceso educativo no es enemigo ni rival del profesor, sino su colaborador.

2. Conciencia del valor de sus estudiantes, de su capacidad creadora, que es formidable. No hay estudiantes tan intelectuales pobres que no tengan una palabra para decir y una iniciativa que proponer.
3. Fe en la libertad y en la responsabilidad humanas. Dentro de un contexto de confianza y respeto al ser humano, reacciona positivamente. Da libertad y fomenta la participación, pero exige responsabilidad.
4. Fe en el progreso y en el éxito. No hay progreso sin cambio. El educador debe estar abierto al cambio.

Teoría de la motivación por empujón

El estudio es por sí mismo desagradable. Por eso los estudiantes buscan estudiar lo menos posible. Por lo mismo, hay que empujarlos a estudiar mediante premios y sanciones (notas, medallas, títulos). El estudio debe mitigarse mediante sucedáneos, para que el estudiante se someta a él en vista de satisfacciones no inherentes al mismo acto de estudiar.

Los estudiantes son inmaduros e irresponsables. Por lo mismo, debe dirigírseles y controlárseles mediante una autoridad rígida y reglamentos estrictos. El hombre desea ser dirigido y busca el orden, la seguridad, la autoridad, el estudiante es incapaz de auto dirigirse. Aún más, anhela ser dirigido por gente más competente; busca dimitir toda responsabilidad, busca lo más fácil y cómodo; anhela seguridad sin riesgos.

El control externo, la amenaza y el castigo son, en concreto, los medios más eficaces y apropiados para encauzar el esfuerzo humano. Las notas especialmente las bajas, son eficaz motor de aprendizaje.

Teoría de la motivación por atracción

El acto de estudiar es susceptible de ser gozado es, en sí mismo fuente de satisfacciones. La clave está en que sus objetivos sean claramente percibidos, positivamente aceptados, socialmente válidos y concretamente alcanzables. La conciencia de progreso hacia el logro de dichos objetivos es el mayor estímulo para el aprendizaje.

El hombre desea dirigirse y controlarse así mismo, en servicio de los objetivos a cuya realización se compromete. El ser humano anhela ser libre y responsable. Dentro de un ambiente de comunicación y participación democrático, el hombre no solo acepta si no busca responsabilidades. Cuando al estudiante se le trata como ser humano, reacciona humana y razonablemente, si al estudiante no se le dan responsabilidades, no tendrá otra salida que manejarse como irresponsable, al no tener nada que responder.

El elogio es superior al castigo, como medio de aprendizaje. El éxito genera éxito, el fracaso genera fracaso. Las sanciones producen frustraciones y crean actitudes desfavorables al aprendizaje, como el pesimismo y el aburrimiento. El temor es mal mensajero pues promueve pasividad, cierra la puerta a ideas e iniciativas, y es fuente de inseguridad, insatisfacción y conflictos.

2.5. Estrategias de Enseñanza Aprendizaje según Martínez-Otero y Torres (2001):

Son un procedimiento, pasos o habilidades, que el alumno adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente y solucionar problemas y demandas académicas.

Del mismo modo, es un proceso de toma de decisión conscientes e intencionales en los cuales el estudiante elige y recupera de manera coordinada los conocimientos

que necesita para complementar un determinado objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción. Por lo tanto, las estrategias de aprendizaje se pueden definir como conductas y pensamientos que un aprendiz utiliza durante su aprendizaje con la intención de influir en su proceso de formación académica.

❖ **Clasificación de las Estrategias propuestas por Gallejo (2002):**

Se han identificado cinco tipos de estrategias generales en el ámbito educativo. Las tres primeras ayudan al estudiante a elaborar y organizar los contenidos para que resulte más fácil el aprendizaje, la cuarta está destinada a controlar la actividad mental del estudiante para dirigir el aprendizaje y, por último, la quinta apoya al aprendizaje para que éste se produzca en las mejores condiciones posibles.

Estrategias de ensayo: Son aquellas que implica la repetición activa de los contenidos (diciendo o escribiendo), o centrarse en partes claves de él. Son ejemplos: repetir términos en voz alta, reglas mnemotécnicas, copiar el material objeto de aprendizaje, tomar notas literales o el subrayado.

Estrategias de elaboración: Implican hacer conexiones entre lo nuevo y lo familiar. Por ejemplo: oportunidad de experimentar la construcción del conocimiento, oportunidad de experimentar y apreciar múltiples perspectivas, incluir el aprendizaje en contextos reales y relevantes, incluir el aprendizaje de la experiencia social, en estas estrategias podemos, parafrasear, resumir, crear analogías, tomar notas no literales, responder preguntas las incluidas en el texto o las que pueda formularse el estudiante, describir como se relaciona la información nueva con el conocimiento existente.

Estrategias de organización: Son aquellas que agrupan la información para que sea más fácil recordarla. Implican imponer estructura a contenidos de aprendizaje, dividiéndolo en partes e identificando relaciones y jerarquías. Incluyen ejemplos

como: resumir un texto, esquema, subrayado, cuadro sinóptico, red semántica, mapa conceptual, árbol ordenado.

Estrategias de control de la comprensión: Estas son las estrategias ligadas a la meta cognición las cuales implican permanecer consciente de lo que se está tratando de lograr, seguir la pista de las estrategias que se usan y del éxito logrado con ellas y adaptar la conducta en concordancia. Si utilizamos la metáfora de comparar la mente con un ordenador, estas estrategias actuarían como un procesador central del ordenador. Son un sistema supervisor de la acción y el pensamiento del estudiante, y se caracterizan por un alto nivel de conciencia y control voluntario. Entre las estrategias meta cognitivas están: la planificación, la regulación y la evaluación.

Estrategias de planificación: Son aquellas mediante las cuales los estudiantes dirigen y controlan su conducta. Son, por tanto, anteriores a que los estudiantes realicen alguna acción. Se llevan a cabo actividades como: establecer el objetivo y la meta de aprendizaje, seleccionar los conocimientos previos que son necesarios para llevarla a cabo, descomponer la tarea en pasos sucesivos, programar un calendario de ejecución, prever el tiempo que se necesita para realizar esa tarea, los recursos que se necesitan, el esfuerzo necesario y seleccionar la estrategia a seguir.

Estrategias de regulación, dirección y supervisión: Se utilizan durante la ejecución de la tarea. Indican la capacidad que el estudiante tiene para seguir el plan trazado y comprobar su eficacia. Se realizan actividades como: formular preguntas, seguir el plan trazado, ajustar el tiempo y el esfuerzo requerido por la tarea, modificar y buscar estrategias alternativas en el caso de que las seleccionadas anteriormente no sean eficaces.

Estrategias de evaluación: Son las encargadas de verificar el proceso de aprendizaje, se llevan a cabo durante y al final del proceso. Se realizan actividades

como: revisar los pasos dados, valorar si se han conseguido o no los objetivos propuestos, evaluar la calidad de los resultados finales, decidir cuándo concluir el proceso emprendido, cuando hacer pausas y la duración de las pausas.

Estrategias de apoyo o afectivas: Estas estrategias, no se dirigen directamente al aprendizaje de los contenidos. La misión fundamental es mejorar la eficacia del aprendizaje mejorando las condiciones en las que se produce. Incluyen establecer y mantener la motivación, enfocar la atención, mantener la concentración, manejar la ansiedad y manejar el tiempo de manera efectiva.

En conclusión para Martínez-Otero y Torres (2001) el aprendizaje de los estudiantes se fundamenta en teorías, en estilos de aprendizaje y estrategias que forman en los individuos hábitos de estudio los cuales le son caminos seguros para llegar a la meta cognición.

CAPÍTULO II. HÁBITOS DE ESTUDIO

2.6. Definición de estudio

El estudio como una actividad de aprendizaje intencional, intensivo y auto-regulado, basado en un texto, generalmente complejo y no familiar para el estudiante (González, 2004).

El estudio no es un área reciente de interés, durante muchos años se han venido examinando y analizando los distintos procesos involucrados en el estudio, bajo una perspectiva cognoscitiva. Portillo (2003) señala que el estudio es:

- Un proceso consciente y deliberado. Por lo tanto, requiere de tiempo y esfuerzo.
- Es una actividad individual. Nadie presta las alas del entendimiento a otro.
- Estudiar, involucra concentrarse en un contenido, es decir, implica entre otras cosas, la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones y procedimientos.

Estudiar depende del contexto, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje. Por ejemplo, no se estudia de la misma forma para un examen parcial que para una prueba escrita o una presentación oral.

Por ello, el estudiar es un proceso orientado hacia metas, lo cual quiere decir que cuando se estudia, se hace en función de objetivos o metas preestablecidos que se pretende alcanzar en un determinado lapso.

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permitan al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para

ejecutar una tarea. El querer estudiar alcanza eficiencia cuando se convierte en una tendencia estable, es decir, un hábito. Para ello debe haber un móvil o fuerza motriz que impulse a emprender y realizar tareas, estos móviles provienen de fines e intereses internos más que de factores externos. Estudiar, no es llenar o saturar nuestro cerebro de información, sino desarrollar una buena formación mental que nos ayude aprender del mundo y saber interpretar las cosas.

Para Mingrone (2007), el estudio es un aprendizaje en forma deliberada con el propósito de progresar en una determinada habilidad, obtener información y lograr una buena comprensión de las cosas. Y para ello existen diferentes técnicas de estudio.

2.7. Hábitos de estudio según Pozar (2002)

El estudio es entendido como una profesión o un oficio, en el cual se realiza la acción de aprender, para este fin se tienen que establecer actividades, acciones o actos cotidianamente que reciben el nombre de hábitos de estudio.

2.7.1. Condiciones ambientales del estudio

Estas se dividen en cuatro apartados que a continuación se mencionan:

- **Condiciones Ambientales Personales**

Los condicionantes ejercidos por el ambiente que los rodea (familia y compañeros) así como de las creencias, objetivos y metas. Son de tal forma importante que en la mayoría de los casos, si estos condicionantes no se aclaran, impactan negativamente en el rendimiento personal, escolar y profesional.

Ambiente Familiar: Las personas que conviven con el alumno ejercen un continuo motivo sobre él. Este influjo puede ser:

Familiar directo: Los familiares le ayudan o desaniman al hablar del estudio, pueden crearle una consciencia de estímulo positivo para mejorar o por el contrario, provocar con sus comentarios una actitud negativa hacia sus estudios. Así, pues, en caso de un comportamiento familiar injusto respecto a los estudios, acudirá al tutor (psicólogo u otra persona) para que este aclare la situación.

Familiar indirecto: Es la tónica general de armonía o desarmonía que reina en casa del alumno, y que viene dada por una serie compleja de factores: economía familiar, carácter de los padres y hermanos, relaciones conyugales, entre otros. Como resultante de todo ello, el estudiante respira un ambiente de seguridad o inseguridad, de alegría o de tristeza, de acción o de pereza, que se traduce directamente en resultados positivos o negativos, académicamente hablando.

Ambiente Escolar: Compañeros y profesores constituyen el círculo vital del alumno durante la mayor parte del día (Márquez, 1995 y Pozar, 2002).

Los compañeros aclaran la existencia en tres categorías:

- 1) estudiante expectativo - pasivo cada día pierde la oportunidad de formarse un poco más, no trabajan y su rendimiento es bajo.
- 2) estudiante activo - perturbador su intervención casi siempre tiene la finalidad de molestar. Dan la sensación de actividad, arrastran a los demás a no hacer nada. El alumno "gracioso", el falso líder y el protestón crónico.
- 3) estudiante activo - constructivo trabajan, preguntan, desean aprender. Son los auténticos profesionales.

Llegar al convencimiento de que el estudio es una auténtica profesión, el hombre se hace más libre, más capaz, más útil para algo y para alguien. Ponerse a estudiar con firmeza sin "darle vueltas".

No guardarse para si los problemas personales. Con ellos es muy difícil estudiar con fruto. Cuando se tengan estos problemas lo mejor es intentarlo solucionarlo lo antes posible, hablar con la persona adecuada para que nos ayude.

- **Condiciones Ambientales Físicas**

El estado físico de nuestro cuerpo y el lugar donde trabajamos tienen mucho que ver con nuestro rendimiento. Son pues, importantes las siguientes notas:

Procurar mantenerse en forma para estudiar, el cansancio, la falta de sueño, el hambre, el dolor de cabeza, de la vista, entre otros., son serios obstáculos para un estudio provechoso. Estar en “forma física” es una de las primeras condiciones para el estudio.

Estudiar en un lugar que permita la concentración. Debe evitarse todo aquello que distraiga la atención en el estudio y buscar un lugar donde no haya ruidos.

Estudiar en un lugar cómodo y evitar hacerlo en lugares incómodos, ya que no se logrará una concentración. Estudiar en un lugar “íntimo y personal”. Debe lograr que el lugar de estudio sea algo personal.

Comportamiento Académico

El estudiante dentro una institución debe acatar normas, estas le beneficiaran a corto y largo plazo. En primera instancia debe estar atento durante las explicaciones de los profesores, así mismo de preguntar cuando algo no se comprende esta es una de las causas que generan un bajo rendimiento, ya que por pena, burlas, desconfianza no preguntan y siempre se quedan con la duda. El tomar nota y después analizar lo que el profesor dio durante la clase es un paso indispensable para el alumno ya que la memoria no es tan confiable, además de realizar las tareas pertinentes.

Rendimiento

Todo trabajo tiene una remuneración de alguna forma, la remuneración del trabajo del alumno son las calificaciones. Hay que tener en cuenta que hay dos tipos de rendimiento académico:

Rendimiento afectivo: es aquel que tiene el alumno como el reflejo de sus calificaciones en exámenes tradicionales, pruebas objetivas, trabajos personales y trabajos en equipo. Es decir, es el comportamiento real del alumno en determinada asignatura. Esto se traduce en términos de sobresaliente, notable, suficiente e insuficiente. Lo interesante de este rendimiento, es que las calificaciones vienen dadas por varias oportunidades al alumno (diversas formas de trabajar) y no como un mero examen donde se juega la calificación a una sola carta.

Rendimiento satisfactorio: es la diferencia que existe de lo que ha obtenido realmente el alumno y “lo que podría haber obtenido”, tomando en cuenta su inteligencia, esfuerzo, circunstancias personales y familiares. El conjugar los factores que intervienen en ambos tipos de rendimiento y ponerlos en juego ante los estudiantes constituye toda una obra magistral. Como consecuencia de lo anterior. Se debe de evaluar al alumno teniendo en cuenta su inteligencia y esfuerzo, ofrecer la oportunidad de que el alumno obtenga su máxima calificación, no dar lugar a acumulaciones en las asignaturas, informar frecuentemente de la marcha de las asignaturas, procurar que el alumno no se ponga nervioso en los exámenes, esto genera que los estudiantes antes de entregar su examen lo deben de revisar y además deben de analizar lo que están contestando para que se vean beneficiados en sus calificaciones y en su rendimiento académico (Quintero, 2013 y Pozar, 2002).

2.7.2. Planificación del estudio

Para que el estudiante obtenga un buen rendimiento escolar debe de realizar una planificación de horarios, en el cual se tomara en cuenta horario de estudio incluyendo todas las asignaturas, incluir periodos de descanso, es aquí donde el estudiante debe de retomar esta planeación como un hábito de estudio hasta lograr que modifique su conducta respecto al estudio. Hacer que los estudiantes retomen estos hábitos en su vida diaria no es fácil pero es necesario que se tome en cuenta sus necesidades es por ese motivo que debe de organizar lo necesario antes de dedicarse a estudiar, tener cada cosa en su sitio y estar satisfecho de la organización que ha retomado.

Horarios

Los puntos fundamentales que giran alrededor del aprovechamiento del tiempo de estudios son: confeccionar un horario de estudio personal, cada uno sabe las horas en la que más le agrada estudiar, por que rinde más, el número de las horas que necesita, la asignatura que ha de prepararse, incluir en ese horario todas las asignaturas. En el horario todas las asignaturas que el alumno curse debe de colocarle un número de horas proporcional a su importancia y a la dificultad personal del alumno, incluir en el horario periodos de descanso tras una hora de estudio debe de haber un periodo aproximado de 15 minutos de descanso, se rinde más que si se intenta aprovechar las dos horas seguidas, incluir días de descanso a la semana, es formula saludable el trabajar bien durante toda la semana y descansar los fines de semana, la deseada semana inglesa, cumplir verdaderamente este horario hasta ser un hábito dedicándole horas diarias al estudio que garantizan la tranquilidad del éxito final.

Organización

Inculcar en los estudiantes los hábitos de una buena organización no es tarea fácil. Sin embargo, se pueden tomar en consideración los siguientes puntos: preparar

todo lo necesario antes de sentarse a estudiar, apuntes, lápices, libros, diccionario entre otros materiales que deben de estar al alcance del estudiante dispuesto a trabajar. Solo así se evitara pérdida de tiempo y energía.

Estar satisfecho con la propia organización, porque es rentable. El estudio es un trabajo muy complejo, por cierto. El estudiante organizado lleva una gran ventaja sobre el estudiante desorganizado. El hecho demostrado de que la inmensa mayoría de los estudiantes opinen que rendirán mucho más si adoptan otro sistema de organización en los estudios, demuestra claramente cuando hay que insistir en este aspecto.

2.7.3. Utilización de materiales según Genovard (2008) y Pozar (2002).

Lectura

Es uno de los instrumentos principales de trabajo, muchos de los problemas del rendimiento escolar tienen este origen; una lectura defectuosa del alumno que no lee a una velocidad adecuada o que no comprende bien lo leído.

Unas normas muy sencillas a este respecto pueden ser, leer por frases y no palabra por palabra, la vista debe barrer un área extensa al leer, ir palabra a palabra, es cansarse y perder un tiempo precioso. Aunque al principio cuesta da buen resultado el método de lectura por frases.

Leer con intención de mejorar la velocidad, es decir, una medida de trescientas palabras por minuto en trozos normales de lectura es ideal en el adolescente, es importante animar al alumno a auto-comprobar su velocidad lectora y corroborar si han retenido las ideas principales.

Saber distinguir al leer los puntos importantes, volver a releer cuando algo no se ha comprendido del todo bien y hacer pautas en la lectura para pensar y reflexionar sobre aspectos problemáticos.

Libros y otros materiales

El empleo de libros de texto, de consulta, de ampliación, de apuntes, de gráficos o revistas, es un elemento a tener en cuenta a la hora de la formación integral de los estudiantes. La clasificación de estos libros y de todo el material auxiliar es un hábito de leer frecuentemente los índices, enseñar y habituar a saberse desenvolverse en una biblioteca.

Esquemas-Resúmenes

Es sumamente necesario que los estudiantes estén preparados en la elaboración de síntesis, como técnica intelectual de trabajo engendradora de hábitos de orden, claridad y asimilación. Generar el hábito de subrayar libros y apuntes de puntos importantes, la construcción de un esquema de toda lección estudiada, siguiendo principalmente las pautas de los puntos subrayados, se debe ser breve, significativo y debe ser capaz de construir, seguir y comprender el esquema, con la capacidad de confeccionar el auténtico y definido resumen de la lección o cuestión del esquema.

2.7.4. Asimilación de Contenidos propuestos por Quintero (2013) y Pozar (2002).

Memorización

La memoria juega un papel importante en la formación de sujetos, y muchos de ellos presentan un rendimiento escaso debido a una debilidad de memorización, y lo cierto es que el estudiante con buena capacidad de memoria está mejor preparado para el éxito. Se debe tener en cuenta que los estudiantes deben tener confianza en su propia memoria, la comprensión es elemental y fundamental, así

mismo debe de emplear unos minutos de descanso lo cual ayudara a recuperar fuerzas que actuaran positivamente al reanudar el estudio.

Emplear el mayor número de entradas sensoriales para memorizar; la retención será tanto más fuerte y duradera cuanto más numerosas sean estas vías, por tanto, la lectura oral, mental, subrayado y dibujos ayudan a que las impresiones sean más duraderas.

Personalización

Se entiende por personalización el tratamiento que cada alumno como individuo particular con sus características y no como número indiferenciado perteneciente a una masa. Como forma concreta de actuación personalizadora se propone el doble sistema de trabajo en equipo y trabajo personal.

El trabajo en equipo es importante ya que permite el desarrollo de hábitos de sociabilidad, colaboración y ayuda mutua.

La formación de equipos es indispensable debido a que sus integrantes tienen capacidades heterogéneas con las cuales todos pueden obtener beneficios.

La actuación de los equipos es importante que una vez propuesto y elegido el tema, que cada integrante debe de tener un tiempo personal de trabajo, para pensar sobre los puntos y perspectivas que elaboren.

Existen diferentes tipos de equipos de trabajo entre ellos se encuentran; a largo y mediano plazo, de una sesión, manipulativos, fuera y dentro del salón, escritos de búsqueda de datos y materiales, de resumen y de composición personal. La conveniencia de cada uno de ellos radica en la edad de los estudiantes, en la materia y de la escuela.

El trabajo personal también es importante ya que se plasma el estudio personal, donde entra en juego su capacidad para asimilar, transformar y crear cultura, de tal forma impacta directamente en el desarrollo de hábitos de estudio.

2.7.5 Definición de los Hábitos de Estudio

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia. Los antiguos filósofos decían que el hábito es una segunda naturaleza; eso significa que la naturaleza del hombre se enriquece o empobrece, se perfecciona no se denigra, con el hábito (Gongora ,2010).

Para Parlebas (2001), define el hábito como un sistema de disposiciones duraderas, adquiridas durante una historia personal en un medio social dado y que genera unas prácticas socialmente determinadas, como modos de comer, andar y hablar, comportamientos de cortesía, contenido de las preferencias, gustos.

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 se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido. Estos se adquieren voluntaria o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros proporcionando por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad (Correa,1998).

Hábito según el Diccionario de la Lengua Española significa costumbre, es una forma de conducta adquirida por la repetición de los mismos actos. Los hábitos de estudio tienen por fin lograr el aprendizaje, entendido este desde una postura cognitivista como “un proceso de comprensión, de insight, de integración, de interacción entre el sujeto y el medio, de asimilación y acomodación. En este

sentido, la capacidad que tiene el sujeto de pensar, percibir y relacionar hechos o ideas es determinante para lograr el aprendizaje (Kancepolski y Ferrante, 1992). Pensamiento, inteligencia y aprendizaje están íntimamente aplicados en este enfoque teórico, a continuación se describen algunos conceptos que determinan el aprendizaje.

Para Guitart (2002), hábito se entiende como la práctica continua de acciones concretas. Así pues, los hábitos están formados por acciones mecánicas y automáticas que forman maneras de responder, de actuar y que tiene objetivos determinados. Siendo el hábito automático da la posibilidad de ahorros cognoscitivos, ya no se tiene la necesidad de tocar, analizar, reflexionar, tomar una decisión, dudar de estar bien o mal sino que responde naturalmente a la actividad encontrada.

Continuando con el mismo autor, los hábitos se han considerado desde antes, como un medio educativo, ya que posibilitan, a quien los tiene incorporados, agilizar la actividad cognitiva. Aportan, además, seguridad a quien lo realiza, ya que no se ha de plantear cada vez lo que tiene que hacer.

Hábitos de estudio es el conjunto de actividades que hace una persona cuando estudia, todo lo anterior viene a estar encerrado en el método de estudio que posee cada persona (González, 2000) Por ello, los hábitos de estudio se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

De acuerdo a Poves (2001), el hábito de estudio es una acción que se realiza todos los días aproximadamente a la misma hora, la reiteración de ésta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente que hace más fácil y efectiva. El estudiante organiza su tiempo y espacio; aplica técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar, por ello recurre a éstos aspectos en beneficio de lograr hábitos. Saber estudiar significa saber cómo hay que pensar, observar, concentrarse,

organizar y analizar, es decir, ser más eficiente. En consecuencia, el estudio, como cualquier otro oficio, tiene una serie de instrumentos (herramientas) y técnicas (métodos) que hemos de conocer y utilizar para que sea una tarea eficaz y agradable. Los hábitos de estudio son el conjunto de actividades que hace una persona cuando estudia. Han sido descritos como el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.

Rondón (1991), define hábitos de estudio como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente. Siguiendo en la misma línea, se puede definir a los hábitos de estudio como las diferentes acciones y/o actividades aprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de sus apuntes en clase, libros de texto, guías entregadas por el docente, páginas de internet o cualquier fuente consultada mediante repetición constante de actos iguales o semejantes en el aspecto educativo, practicados por los estudiantes para conocer, comprender y aplicar nuevos contenidos y así alcanzar una meta propuesta por él mismo. De esta manera se forman hábitos de estudio, donde interviene factores en la formación de estos, destacando la importancia de los hábitos de estudio, sus características y paradigmas que existen.

2. 8. Hábitos de Estudio (William Brawn, 1982)

Siguiendo la línea, contar con buenos hábitos de estudio significa saber cómo administrar el tiempo, mejorar la concentración y la memoria, leer libros de texto, tomar apuntes, escribir temas e informes, presentar exámenes, hacer informes orales, mejorar la motivación escolar y las relaciones interpersonales (William Brawn, 1982). En lo que respecta al concepto hábito, se le asocia con costumbre; esto es, como una actitud o conducta que se repite, la cual puede ser o no favorable. Por su parte, Thomas Staton define hábito como un comportamiento que se repite en la misma situación o en la misma circunstancia.

Los seres humanos son sujetos de hábitos y costumbres. Los que aquí se analizan son los hábitos de estudio; es decir, aquellas actividades o experiencias que se realizan por obtener un mayor provecho de la actividad de aprendizaje. A esto se le puede agregar o aplicar técnicas a la lectura en forma analítica y crítica, preguntarse siempre el qué, cómo y por qué de las cosas o fenómenos, respetar los derechos de autor cuando se realiza un apunte, cuidar la buena ortografía como si se tratara de una especie de higiene personal, mantener una actitud participativa para salir siempre de dudas, ordenar la biblioteca personal, conocer antes de juzgar, diferenciar la opinión personal de fuentes objetivas, escuchar antes de opinar, prepararse antes de hacer los exámenes, investigar antes de presentar un trabajo, analizar la lectura antes de hacer un resumen, conferir a cada actividad el tiempo que requiere (ni más, ni menos), crear un ambiente de aprendizaje independiente para el estudio (Negrete, 2010).

Es indudable que si no todos, la mayoría de los estudiantes tiene hábitos de estudio, sin embargo, algunas estrategias para mejorarlos pueden ser: reunir todo el material didáctico antes de iniciar el estudio, ya sea en copias, apuntes, textos, periódicos o impresiones de internet; realizar un estudio preliminar, una revisión del material; subrayar o remarcar las tesis fundamentales, (nombres de autores, fechas, títulos, lugares que se encuentren en la lectura); subrayar, circunscribir y hacer notas al margen en los textos, si es que son propios; elaborar apuntes, mapas conceptuales y cuadros sinópticos de todos los temas; hacer una introducción, desarrollo y conclusión de todo trabajo escrito u orales, pensar ejemplos de cada concepto clave; hacer un borrador antes de elaborar un trabajo definitivo, leer y corregir un escrito antes de presentarlo, conservar copia o respaldo de cada trabajo entregado, investigar lo aprendido en sesión: informarse de los contenidos de las clases a las que no asistió; conservar un directorio del grupo. Todas estas estrategias sugieren el mejoramiento de los hábitos de estudio y la retroalimentación de aprendizaje.

Administración del Tiempo

Muchas personas suelen quejarse por que el tiempo no les alcanza para concluir sus actividades. En la oficina, algunos empleados trabajan tiempo extra para avanzar o terminar sus trabajos. Detrás de esta ola de quejas existe toda una programación de las actividades que quizá abarca de un semestre a un año, según sea el caso. Las empresas planean sus negocios, trazan sus metas u objetivos para el siguiente año fiscal; se fijan cuotas de ventas y actividades de producción, promoción, distribución, sueldos y prestaciones con un año de anterioridad. La palabra tiempo viene del griego cronos, concepto que se refiere al origen del universo como algo infinito y amorfo. La sociedad civilizada, de manera convencional, puso tiempo al límite al tiempo desde épocas remotas. Al pensar en lo difícil que es el hecho de que el tiempo alcance para todo, menciona que “la investigación ha demostrado constantemente que la administración eficiente del tiempo es un factor importante en el éxito escolar, porque es fácil desperdiciarlo en actividades improductivas y sin ningún objetivo” (William Brawn, 1982). El tiempo, al igual que cualquier producto se desperdicia cuando no se hace uso de él o cuando esté es inadecuado. Por supuesto que en el descanso, pero sin excederse. Cuando una persona descansa más tiempo del adecuado podría tener alguna enfermedad como desnutrición, parasitosis, infección o depresión; la flojera es sintomática de algún problema mayor, lo mismo que el desgano y la apatía. Considérese que detrás del síntoma esta la enfermedad, y que lo que hay que atacar de raíz es el problema real y no su manifestación.

William Brawn (1982) menciona tres dificultades que impiden la administración del tiempo, a saber:

- Complicación para empezar a trabajar
- Estudiar diferentes cosas a la vez
- No realizar un estudio efectivo

La primera dificultad va unida al desperdicio del tiempo por no hacer nada, hay pereza mental, falta de motivación, flojera, resistencia al estudio. La segunda se propicia por falta de hábitos de estudio, por querer abarcar todo lo que no se hizo en su debido tiempo; es decir, debido a que el trabajo se atrasa, ahora se pretende recuperar el tiempo perdido. La tercera se genera por no utilizar los métodos y técnicas de estudio adecuadas; recuérdese que leer por leer, en abstracto, sin objetivo, análisis ni crítica, sin hacer apuntes ni cuestionar, no retroalimenta al lector.

2.9. Hábitos de estudio según Olcese (2002).

Los humanos somos criaturas de hábitos y estos son los que guían la mayoría de los actos. No reconocemos conscientemente su poder porque su control sobre nosotros es automático, por lo que ejercen un efecto incalculable sobre nuestra salud física y mental. Son por tanto, imprescindibles para la vida humana, tanto en el ámbito corporal como en el psicológico, y sin su existencia nada puede ser conseguido en el mundo material e inmaterial.

El principio fundamental de la conquista de los hábitos es la repetición de los actos. Cada acto positivo deja una predisposición para repetir otros semejantes; por lo tanto, cuanto más se repiten más aumentara la disposición para repetir otros semejantes; por lo tanto, cuanto más se repiten más aumentara la disposición, para convertirse en permanentes, es decir en virtud.

2.9.1. Aspectos importantes a considerar para tener mejor hábitos de estudio según Olcese (2002).

Actitudes

- La capacidad más importante que una persona puede tener es una actitud de confianza en sí misma

- El hombre crea su propio ambiente mental, emocional y físico, mediante las actitudes que tenga
- Somos los dueños o las víctimas de nuestras actitudes, es cuestión de elección personal, seleccionar un premio o castigo
- Todo cambio de actitud debe provenir de una comprensión y de una aceptación interna. El hombre es la única criatura conocida que puede desarrollar actitudes sanas hacia las circunstancias
- Una actitud positiva se arraiga en una confianza clara, tranquila y sincera en sí mismo
- Cuando la verdad se entienda así misma, su aptitud reflejará esa comprensión
- La actitud que tenga una persona, y no su aptitud, es la principal causa determinante de su éxito
- Has llegado a ser lo que eres por los pensamientos predominantes que ocupan tu mente

Observamos que cuando por un tiempo abandonamos nuestros estudios, nos volvemos menos aptos para aprender y discutir correctamente, notamos, lo que hemos perdido, la dificultad y la destreza que antes poseíamos. Lo mismo ocurre cuando dejamos por un tiempo de escribir a máquina o conducir un automóvil, nos volvemos más torpes y hasta olvidamos la ubicación de los dispositivos necesarios para su correcto manejo.

El buen hábito entonces es una condición adquirida y debemos practicarla para vencer. En el sentido social somos un conjunto de actitudes y comportamientos, es por eso que debemos desarrollar actitudes favorables a la forma de pensar más rica y constructiva para nuestros sentimientos y anhelos de vida.

La práctica constante de la memoria y la destreza mental encontraras la fuente de toda inspiración y disciplina moral y material.

La imagen de sí mismo

- La personalidad consiste en numerosas ideas que son más o menos compatibles entre sí, y en el centro de todas esas ideas está el concepto que en una persona tiene de sí misma
- Una saludable imagen de sí mismo resulta vital para lograr el éxito. Esto no significa arrogancia o un ego demasiado engreído, sino más bien un sano respeto hacia si mismo y el reconocimiento del potencial humano del que se dispone
- Es una sencilla verdad psicológica que las personas actúen de acuerdo con la imagen que tienen de sí mismas. Es imposible que actúen de otra forma durante cualquier periodo, sin importar cuanta fuerza de voluntad invertirán en lograrlo
- El hombre debe respetarse así mismo. No tiene por qué disculparse por vivir u ocupar un lugar en un mundo que está destinado a conquistar y dominar
- Una persona no puede hacer nada positivo si tiene un concepto negativo en general de si misma. Debe aprender a sentir que es un ser de valor e importante

La confianza de sí mismo

- La única forma de tener confianza en sí mismo es por medio de un conocimiento práctico; este proviene de la información y la experiencia, y esta última se recaba solo a la buena disposición para enfrentarse a obstáculos y situaciones que las personas en general tienen
- El verdadero secreto de una persona que ha tenido éxito es la confianza absoluta que tiene en ella misma y sus habilidades
- Una persona que tiene confianza en sí misma gobierna a las demás porque se gobierna a ella misma
- La confianza en sí mismo ayuda a enfrentarse con toda la honradez a los propios defectos y en consecuencia obliga a efectuar correcciones

- La confianza de sí misma dá una clara visión de la meta y crea un deseo que tiene la suficiente fuerza como para acabar con todos los obstáculos
- La acción es la prueba de la verdadera confianza en uno mismo
- La confianza en sí mismo es la clave de todo el logro; refuerza la habilidad, duplica la energía, expande la capacidad mental y aumenta la fuerza personal

El deseo

- El deseo produce triunfadores en todas las sendas de la vida
- El grado de éxito que logres dependerá de la cantidad de deseo sincero que poseas
- La fuerza del deseo legítimo hace que una persona se enfrente a un problema mientras que otras la esquivan
- El deseo le da a una persona el valor necesario para que se diga así misma: “Soy bueno pero no tanto como debería serlo”
- El deseo desarrolla y engendra el respeto hacia aquellos que tienen autoridad. La falta de deseo produce resentimiento
- El deseo constituye el antídoto mental perfecto del miedo, el desaliento, el resentimiento y la envidia
- El deseo es la motivación dinámica que se encuentra detrás de todo propósito de valor. Es la inspiración que mantiene encendida la llamada del progreso

Los cambios

- No todas las personas pueden cambiar el mundo, pero todas han sido dotadas copiosamente por un creador generoso. Por lo tanto, todos los individuos pueden modificarse así mismos
- La gente no cambia, que se niega a reconocer los cambios, que tiene una mente cerrada que no puede transformarse, ha dado al mundo una gran cantidad de datos estadísticos, y nada más
- El cambio es una motivación que obliga a crear algo nuevo, a tratar de alcanzar algo una estrella rutilante
- La persona que busca el cambio constructivo tienen en mente airosa y cada vez que se aviva su ansia, el mundo mejora un poco
- No hay que temer ni resentirse al cambio. Hay que cultivarlo día tras día, hora tras hora, hay que concentrarse en la persona que se quiere llegar a ser

El liderazgo

- Los líderes de mayor éxito son aquellos que reconocen el potencial creativo de cada persona, que trabajan con él y lo utilizan en forma productiva
- Nuestro país cuenta literalmente con miles de líderes en potencia. Todo lo que necesitan es la autorrealización y la automotivación para cumplir con su destino
- Un buen líder no se ve restringido por la manera “en que siempre se han hecho las cosas”. Su liderazgo es una búsqueda continua para encontrar la mejor forma; no la más cómoda
- La persona que se motiva así misma para fungir como líder no debe tener el tiempo ni la capacidad de sentir miedo
- El liderazgo más efectivo se ejerce por miedo del ejemplo; no por decretos
- Todos los líderes que logran éxito: Tienen una capacidad que lo atrae, tienen hábitos que lo fomentan y saben cuál es su posición y hacia donde se dirigen.

Metas

- Si no estás logrando los adelantos que quieres y puedes alcanzar, se debe sencillamente a que tus metas no están definidas
- Cuando te fijas tus propias metas, estas funcionan en dos sentidos: tu trabajas para lograrlas y ellas actúan sobre ti
- El establecimiento de las metas no debe confundirse nunca con los deseos o con las ilusiones. El establecimiento de metas es la fuerza humana más potente para lograr la automotivación
- El mundo esta lleno de gente que se ha quedado donde está, sencillamente porque sus metas no tienen alcances suficientes

2.10. Aprendizaje y Modificación de Hábitos de Estudio

El aprendizaje de hábitos de estudio, consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formados, las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente. Cabe señalar, que las intervenciones más exitosas dirigidas a desarrollar hábitos y estrategias de estudio (herramientas de trabajo) son aquellas que conjugan el desarrollo de:

- a) Habilidades, la estimulación de conciencia meta cognitiva (énfasis en la forma de conciencia de las estrategias utilizadas para la solución de problemas).
- b) Sentido de responsabilidad ante el trabajo académico.

Las investigaciones muestran que aunque sean efectivas las técnicas de modificación de conducta respecto a las habilidades de estudio, el desarrollo de estas técnicas no bastara para mejorar el promedio académico, puesto que la modificación de hábitos de estudio depende primordialmente del compromiso del estudiante para el cambio.

El estudiante al ser auto responsable y auto dirigido adquiere valor y flexibilidad, lo cual le permite crecer como profesional. Cuando el estudiante participa en la responsabilidad de su educación se integra como persona completa y une su intelecto y su emoción al proceso de aprendizaje. Otro aspecto que posibilita el cambio de hábitos de estudio y que se debe considerar es que el alumno se sienta atendido, acogido, apoyado por su docente y familiares.

Finalmente para modificar los hábitos de estudio también se requiere de una organización adecuada (plan de estudio) y distribución del tiempo de estudio. Si esta no se modifica inicialmente no tiene mucho sentido hablar más adelante de técnicas de estudio, ya que un buen trabajo se basa en una constante y adecuada organización.

2.11. Formación de los Hábitos de Estudio

Para la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios. En ese sentido, Mira y López (1978), señalan que el docente debe iniciar a 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 su actividad, 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.

De acuerdo con Santrock (2002), la motivación es el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen, el comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido. A su vez, Ajello (2003), señala que la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma.

Lammers, Onwuegbuzie y Slate (2001), han venido reportando que los hábitos, técnicas y actitudes de estudio de los estudiantes son aspectos que influyen significativamente en sus rendimientos académicos, en conjunto los hábitos y particularmente la motivación por aprender influye no sólo en el éxito académico sino también en su desempeño profesional.

García (2007), asegura que el papel educativo de la escuela es indiscutible, pero no suficiente. La ayuda de padres y madres irá siempre encaminada a favorecer la autonomía de los niños, ya que son altamente responsables del desarrollo adecuado de actitudes, valores y hábitos para alcanzar el éxito académico.

En la misma dirección, Vásquez (1986), reitera que si un educador se propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus estudiantes, utilizará eficientemente todo el material de apoyo con que cuenta la escuela para reforzar al estudiante en su aprendizaje, entre ellos se pueden tener: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente.

Santiago (2003), resume normas sencillas, o recomendaciones, que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio, señalando lo siguiente:

- Establecer un horario de estudio
- Distribución y organización adecuada del tiempo
- Preparación continua entre lo que destaca: repasar diariamente las asignaturas, preparar las asignaciones con regularidad y no dejarlo todo para el final
- Desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales y hacer uso del diccionario
- Estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación

Para reforzar lo anterior Cutz (2003), coincide en señalar que muchos de los problemas respecto al éxito en la escuela, giran en torno al desarrollo de los buenos

hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa y, afirma que los padres desempeñan un papel importante proveyendo estímulos, ambiente y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa.

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, especialmente en la primaria, 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, la cual se considera sumamente importante para el futuro del individuo.

2.12. Componentes de los Hábitos de Estudio

Escalante (2005), menciona que el éxito o fracaso de nuestros estudios dependen en gran parte de los hábitos de estudio, los cuales están formados por las siguientes variables:

- Estrategias de higiene: Aquí se encuentran los actos que permiten mantener y propiciar la salud, tanto física como mental. Condiciones de materiales: se consideran todos los recursos y materiales necesarios para abordar los contenidos propuestos en nuestras materias, además de considerar el espacio físico y sus características.
- Estrategias de estudio: Son la forma de estudio que la persona tiene para adquirir conocimiento. Crear el hábito de estudio integra la voluntad, la motivación y el aislamiento psicológico.
- Capacidad de estudio: Son todas las acciones mentales que debemos poseer y dominar para mejorar el aprendizaje, en las que se pueden citar: la observación, la asociación y la síntesis.

2.13. Factores que Intervienen en la Formación de Hábitos de Estudio

Horna (2001), plantea tres tipos de factores que se deben tener en cuenta para la formación de hábitos de estudio; factores personales o psicofísicos, factores ambientales y factores instrumentales.

Factores personales: Empiezan con la actitud positiva y el deseo, así como la disciplina, la persistencia organización personal, saber manejar el tiempo; encontrarse bien, física y mentalmente, ayuda enormemente al estudio, éstos aspectos muchas veces no están bajo control, pero si pueden ser mejoradas con actividad física y relajación adecuada, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos.

Factores ambientales de acuerdo a Soto (2004), inciden directamente en la formación de hábitos de estudio siendo los principales; disponer de un lugar de estudio de uso exclusivo, el cambiar de sitio no favorece a la concentración; el lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su lado izquierdo, el aseo y el orden complementan las condiciones. Contando con el mobiliario adecuado, una mesa de trabajo amplia, una silla con un respaldo firme que facilite una postura erguida y unas estanterías cercanas para que se dispongan rápidamente del material de trabajo habitual y de consulta, también es muy útil disponer de un tablón de corcho que sirve para colocar el horario, fecha de exámenes, trabajos, avisos y otros, relacionados con el estudio.

Para Tapia (1998), sostiene que un estudiante debe saber elegir el lugar más adecuado para estudiar, y si no lo hubiera acondicionarlo (temperatura, iluminación y equiparlo de la mejor manera).

Factores instrumentales, Horna (2001), manifiesta que las condiciones instrumentales convencionales se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar incorporándolo al esquema de conducta de

los estudiantes y que en conjunto constituye la psicotécnica para aprender a estudiar, disfrutando de ésta tarea, reteniendo lo que se estudia y utilizándolo en el momento oportuno; todo esto significa acción, el hacer cosas, es el concepto básico relacionado al éxito en el estudio.

2.14. Importancia de los Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio tienen por fin lograr el aprendizaje, entendido este desde una postura cognitivista como un proceso de comprensión, de insight, de integración, de interacción entre el sujeto y el medio, de asimilación y acomodación. En este sentido, la capacidad que tiene el sujeto de pensar, percibir y relacionar hechos o ideas es determinante para lograr el aprendizaje (Kancepolski y Ferrante, 1992). Pensamiento, inteligencia y aprendizaje están íntimamente implicados en este enfoque teórico, a continuación se describen algunos conceptos que determinan el aprendizaje.

Siempre es importante hacer un plan de trabajo o de estudio en la cual estén contenidos todas las cosas que se deben realizar y cuánto tiempo se dispondrá para cada una de ellas. Una buena planificación permite dedicar el tiempo necesario a cada cosa sin que alguna se lleve más tiempo de lo normal o menos del que necesita (Harry, 2010).

Covey (1989), refiere que el hábito de estudiar es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje; el estudio es una vertiente del proceso de crecimiento personal que supone desarrollo armónico de la inteligencia, la voluntad y la creatividad, para ello se requiere que éstos respondan a las necesidades, capacidades, afectos, actitudes y valores de los estudiantes.

Para corroborar lo anterior Grajales (2002), sostiene que el desarrollo de hábitos de estudio apropiados es necesario para el buen desempeño del estudiante; es un

tema que interesa a docentes, padres, estudiantes, psicólogos, pedagogos y otros profesionales de la educación de ahí nacen su importancia. Así mismo, afirma que se estudia para adquirir y asimilar conocimientos que permitan desarrollar y organizar mejor la vida de los estudiantes. Pero el estudio no solo nos permite este logro, sino que es parte de la preparación para la vida.

El éxito escolar, que contribuye de manera importante al desarrollo de una buena autoestima en los estudiantes, es el resultado de una óptima interacción entre el alumno, los profesores y la familia. Estos tienen una importante tarea en la adquisición de hábitos de estudio, en el interés por el aprendizaje y la facilitación de un ambiente adecuado para la realización del trabajo escolar (Hernández, 2004).

Menciona la Asociación de Maestros de Puerto Rico (1987) que el establecimiento de patrones o esquemas de estudio tiene muchas ventajas, entre las que destacan:

- Aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo
- Reducir el número de repeticiones hasta su asimilación y consecuentemente reducir el tiempo que podría dedicársele. Deben por lo tanto, cultivarse en la escuela como metas que los estudiantes han de alcanzar bajo la orientación segura del professor.

Maddox (1980), afirma que vale la pena aprender unos métodos de estudio eficaz no solo en vista a proyectos inmediatos de estudio, sino porque son hábitos que se adquieren e internalizan y tienen una duración infinita.

Por lo que, las escuelas deberían tratar de enseñar a los estudiantes, de tal manera que no solo acumulen conocimientos aplicables a las situaciones de la vida cotidiana, sino también a que desarrollen una técnica para adquirir independientemente nuevos conocimientos (Bigge y Hunt, 1981).

Por su parte, Pardinás (1991), señala que aprender a estudiar significa conocer el método de estudio. Todo individuo necesita para afrontar la vida moderna saber leer y escribir, poseer entrenamientos manuales y sobre todo requiere hábitos metodológicos de estudio y de pensamiento, que lo guíen con mayor seguridad en sus proyectos académicos y mejoren su rendimiento académico.

Por último, Ruiz, (2003), afirma que 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.

2.15. Caracterización de los Hábitos de Estudio

Secadas (1971), distingue cuatro aspectos diferentes que caracterizan los hábitos de estudio:

- Es un proceso informativo y formativo por su contenido ya que al ser asimilado forma parte substancial del entendimiento
- Requiere de actividades eficaces como repasar, controlar el rendimiento y elaborar una crítica constructiva
- Requiere de circunstancias y condiciones externas que lo favorezcan como tener un horario y una secuencia ordenada de movimientos que acompañan a la acción
- Es algo condicionado, de carácter automático y rutinario.

2.16. Paradigmas de los Hábitos de Estudio según Gonzales (2015)

Paradigma conductista

Se considera el estudio como una compleja secuencia de acciones: elección del tema, organización del material, lectura del texto y adquisición de contenidos. Lo que se busca es conocer las situaciones, antecedentes de la conducta de estudio y utilizar refuerzos apropiados que permitan obtener rendimientos satisfactorios.

Algunas de las consideraciones ofrecidas por este paradigma respecto al estudio son:

Las condiciones del estudio deben ser apropiadas en temperatura, ventilación, mobiliario, iluminación, organización de materiales, tiempo de estudio, horarios, entre y otros.

Hay que dar a conocer al alumno técnicas de estudio: diferenciación entre ideas principales y secundarias, realización de esquemas y resúmenes, utilización de diccionarios, manejo de ficheros.

Estructurar la tarea de estudio, dividiéndola en sus componentes específicos y desarrollando el aprendizaje gradualmente.

Tener en cuenta la curva de aprendizaje: precalentamiento, ascenso, meseta, descenso y fatiga.

Incluir períodos de descanso que permitan disminuir el cansancio y potenciar el aprendizaje.

Potenciar la motivación del alumno por el estudio

Utilizar refuerzos que faciliten y consoliden los hábitos y técnicas de estudio por parte de los docentes y padres de familia.

Paradigma cognitivo

Se centra sobre todo en el aprendizaje de contenidos y, por tanto, enfatiza la importancia de la memoria, la codificación y la recuperación informativa. Las principales aportaciones son:

La memorización de contenidos informativos representa el proceso más característico de la conducta de estudio.

Hay un interés especial por las estructuras y procesos cognitivos más relevantes: almacenes informativos, representaciones mentales, relación entre informaciones viejas y nuevas, leyes del olvido.

La mente es un “sistema constructor” de la información.

La estructura del texto corresponde con las estructuras mentales. De acuerdo con este principio, el texto es un medio extraordinario para comprender el funcionamiento de la mente humana y la actividad de estudiar.

Para mejorar el estudio es imprescindible desarrollar ciertas operaciones cognitivas. Las técnicas de trabajo intelectual adquieren especial importancia en el estudio, porque permiten entrenar al alumno en determinadas estrategias de atención, elaboración y organización de la información, al tiempo que se favorece la meta cognición o regulación de los propios procesos de pensamiento y de aprendizaje.

Así pues, este paradigma se interesa principalmente por los procesos mentales, la comprensión de textos y la meta cognición. Tiene el inconveniente de desatender aspectos no cognitivos que pueden influir en el estudio y en los logros escolares.

Para ello Pozar (2002), propone hábitos de estudio que permiten al estudiante eficiencia en la capacidad de aprender tales como las condiciones ambientales del estudio, la planificación, la utilización de materiales y la asimilación de contenidos.

2.17. Técnicas de Estudio

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.

Para Jiménez y González (2005), las técnicas de estudio son el conjunto de trucos, recursos y procedimientos que posibilitan un aprendizaje del alumno más activo, entretenido, rápido y eficaz.

Así mismo, Alameda (2002), propone que las técnicas de estudio son una ayuda que les permite a los estudiantes a aprovechar mejor el tiempo que le dedican al estudio y este tiempo sea, a su vez, más eficaz. Estas sirven para que mejoren su forma de estudiar, de tal manera que aprendan más, y mejor en el menor tiempo posible, y que lo aprendido les sea útil en el futuro.

Carrasco (2004) se refiere a los procedimientos que exige el procesamiento de la información en sus tres formas de adquirirlas, la codificación, almacenamiento y recuperación de información. Su finalidad consiste en la integración de nuevos materiales de aprendizaje con los conocimientos previos.

Jiménez y Sousa (2004) mencionan las siguientes técnicas de estudio:

- ❖ La organización del horario y lugar de estudio
- ❖ El desarrollo de velocidad y comprensión lectora
- ❖ El desarrollo de la memoria
- ❖ Las ideas principales y las notas al margen

- ❖ El subrayado
- ❖ El resumen
- ❖ Los gráficos y esquemas
- ❖ La toma de apuntes
- ❖ Los mapas conceptuales

Sin embargo, como en todas las facetas de la vida de las personas, también existen dificultades que afectan la efectividad del estudio.

2.18. Dificultades para el Estudio

Para Barca (2002), son aquellos pequeños obstáculos o incapacidades que tiene el alumno para aprender alguna cosa determinada. Estas dificultades pueden ser de tipos muy diversos: total, parcial, intelectual, físicas, psicológicas, ambientales, entre otras. Son barreras o problemas que los estudiantes van encontrando durante su aprendizaje y que les obstaculizan para tener un ritmo fluido. Se pueden presentar por problemas psicológicos o emocionales y provocan que los estudiantes se estanquen en su aprendizaje.

Así mismo, menciona que las necesidades especiales que presentan ciertas personas para poder alcanzar satisfactoriamente los objetivos educativos propios del nivel en el que se encuentran, se deben a factores biológicos y/o del contexto social en el que se encuentra.

Principales dificultades que presentan los estudiantes en el estudio (Jiménez y González, 2005):

- ❖ Ausencia de métodos para estudiar
- ❖ Inadecuadas condiciones del lugar de trabajo
- ❖ Inexistencia de una planificación racional

- ❖ Incapacidad para discriminar lo fundamental de lo accesorio en cualquier tema de estudio
- ❖ Graves problemas de atención y concentración para estudiar
- ❖ Ignorancia de técnicas mnemónicas que les faciliten la retención de información
- ❖ Incapacidad para tomar apuntes
- ❖ Deficiente preparación de los exámenes
- ❖ Escasa información sobre el sueño necesario y la alimentación más idónea para un buen estudiante
- ❖ Absoluto desconocimiento sobre el estrés, sus causas y las maneras de superarlo

Sin embargo, la probabilidad de fortalecer el enriquecimiento de información en el estudio es posible con el establecimiento de hábitos de estudio.

2.19. Construcción de un ambiente de aprendizaje independiente

Los hombres primitivos vivieron integrados con su entorno, ellos mismos formaban parte de su ambiente o naturaleza. Tomaron de ella lo que necesitaban para subsistir, eran seres naturales que ocupaban cierto lugar en el mundo al igual que los otros seres y generaron cierta dependencia hacia él. La dependencia consistió en que, según las características del medio, ellos pudieron vivir en él. Si no les resultaba apto se movilizaban en busca de un ambiente más propicio. Los recolectores, por ejemplo al terminarse los frutos de los árboles o al llegar tiempos otoñales, se vieron en la necesidad de cambiar de hábitat (Negrete, 2010). Cuando el sujeto desarrolla condiciones, conceptos y estrategias que permiten transformar su ambiente de aprendizaje para dejar de depender de aquel que no siempre es del todo favorable, deja de depender del ambiente de aprendizaje y crea el propio, no solo se incrementa la capacidad de aprender, sino que obtiene un mayor provecho de las experiencias de aprendizaje. De la misma manera como en el pasado el hombre desarrollo la capacidad para crear su propio mundo.

En este texto se analiza la categoría inventada por Vygotsky referente a la zona de desarrollo próximo, y se ha conceptualizado como la relación del sujeto de aprendizaje con su ambiente. Toda vez que el sujeto transforme su ambiente se estará transformando así mismo y viceversa; cada vez que el sujeto se transforme ha de transformar su ambiente para seguir creciendo e integrar nuevos conocimientos.

De acuerdo a lo que este autor nos dice, queda claro que el aprendizaje cuando lo queremos crear, se vuelve independiente, es decir cada persona crea su propio mundo, y en la manera de aprender es diferente, cada ser humano tiene la capacidad para buscar sus propias estrategias para aprender, así como lo menciona Negrete (2010) el crear un aprendizaje propio, es transformar los conocimientos adquiridos haciendo que estos se vuelvan más significativos.

2.20. Obstáculos y limitaciones externas para el estudio

Gaston Bachelard (Citado por Negrete 2010) llama obstáculos epistemológicos a todas aquellas situaciones, vicios o tergiversaciones que obstruyen o impiden el desarrollo de la investigación científica; entre ellos cita al pensamiento esponja o memorístico. La falsa generalización, la experiencia básica, las cuales no necesariamente son inaplicables en materia de aprendizaje, salvo en el caso de que se les considere como únicos recursos para aprender. En muchas ocasiones, los obstáculos y limitaciones para la realización de una experiencia de aprendizaje, no dependen tanto del sujeto sino de la situación material; es decir, del ambiente externo de aprendizaje. En este sentido, se hace referencia al hecho de que el estudiante o empleado que se involucra con la tarea en la que se ocupan cuenten con el material didáctico suficiente y adecuado (manuales, textos, diccionarios), un lugar específico para la ejecución de la tarea de aprendizaje, una atmosfera propicia para realizar la actividad, instrucciones claras y concisas sobre el proceso y actividad de aprendizaje, centros de información (bibliotecas o hemerotecas),

acceso a trabajar con sistemas de computación (pública o personal), elaboración de guías de estudio, aclaración de todas las dudas, ambiente familiar adecuado, apuntes ordenados, y fechados, libertad de factores físicos como ruido o distractores externos.

Tanto los obstáculos internos como los externos hay que tratar de superarlos y transformar el ambiente de aprendizaje de manera que el sujeto desarrolle la capacidad de construcción de un aprendizaje efectivo. Crear o transformar el ambiente de aprendizaje trae como consecuencia la realización de un estudio independientemente; si las condiciones no fueran favorables, el sujeto se las arreglaría para efectuar sus tareas programadas. Por lo tanto, en materia de aprendizaje no hay excusa ni pretexto (Negrete, 2010).

2.21. Aprendizaje y Modificación de Hábitos de Estudio

El aprendizaje de hábitos de estudio, consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formados, las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente. Cabe señalar, que las intervenciones más exitosas dirigidas a desarrollar hábitos y estrategias de estudio (herramientas de trabajo) son aquellas que conjugan el desarrollo de:

- a) Habilidades, la estimulación de conciencia meta cognitiva (énfasis en la forma de conciencia de las estrategias utilizadas para la solución de problemas).
- b) Sentido de responsabilidad ante el trabajo académico.

Las investigaciones muestran que aunque sean efectivas las técnicas de modificación de conducta respecto a las habilidades de estudio, el desarrollo de estas técnicas no bastará para mejorar el promedio académico, puesto que la modificación de hábitos de estudio depende primordialmente del compromiso del estudiante para el cambio.

El estudiante al ser auto responsable y auto dirigido adquiere valor y flexibilidad, lo cual le permite crecer como profesional. Cuando el estudiante participa en la responsabilidad de su educación se integra como persona completa y une su intelecto y su emoción al proceso de aprendizaje. Otro aspecto que posibilita el cambio de hábitos de estudio y que se debe considerar es que el alumno se sienta atendido, acogido, apoyado por su docente y familiares.

Finalmente para modificar los hábitos de estudio también se requiere de una organización adecuada (plan de estudio) y distribución del tiempo de estudio. Si esta no se modifica inicialmente no tiene mucho sentido hablar más adelante de técnicas de estudio, ya que un buen trabajo se basa en una constante y adecuada organización.

III. MÉTODO

3.1. Objetivos

3.1.1. Objetivo General

Determinar el grado de utilización de los hábitos de estudio de los estudiantes de segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco (UAP Tejupilco), 2018.

3.1.2. Objetivos Específicos

- Aplicar el instrumento de hábitos de estudio a estudiantes de segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la UAP Tejupilco.
- Identificar el grado utilización de los hábitos de estudio en estudiantes de segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco en función de las escalas: Condiciones ambientales del estudio, Planificación del estudio, Utilización de Materiales, Asimilación de contenidos y Sinceridad.

3.2. Planteamiento del Problema

Hoy en día, la educación superior no responde a los continuos retos que plantea el creciente desarrollo de nuestro país y las exigencias del mundo actual, tal como lo indica Vega (2004), situación que pone en relieve las deficiencias del sistema educativo dado que la enseñanza en este nivel continua prevaleciendo la memoria y muchas de las veces incentivándose la repetición de contenidos; así mismo, los docentes mantienen el uso de metodologías tradicionales impidiendo la formación de habilidades creativas e innovadoras obteniendo como resultados rendimientos muy bajos en los estudiantes, a lo que se suma la falta de hábitos de estudio en ellos.

La educación en México presenta desde hace varias décadas problemas muy variados como altas tasas de reprobación, rezago y deserción, acompañadas de una baja eficiencia terminal (COEPES, 2002). Considerando que el alto índice de fracaso académico en las asignaturas tanto indispensables como complementarias es constante a pesar de las actividades realizadas en algunos programas educativos; por ende, se ha motivado el análisis de los hábitos de estudio y su relación con el desarrollo de habilidades cognitivas mismas que pueden ser estimuladas mediante las estrategias pedagógicas que cada docente utilice.

Hernández (1988; citado por Vildoso, 2003), indica que “Aprender mediante un proceso de comprensión e investigación acerca de todos los elementos que entran en relación con la cosa aprendida, no puede olvidarse, ni con el tiempo, ni con las circunstancias, formando parte de la estructura mental para toda la vida”. Pues el bajo rendimiento surge debido a que el alumno no sabe estudiar puesto que no organiza sus actividades ni posee métodos de trabajo ni técnicas de estudio adecuados que le permitan su aprendizaje.

Una de las razones más frecuentes que se presenta para explicar el bajo rendimiento académico de los estudiantes, en todos los niveles del sistema educativo, es el no contar con hábitos de estudio como son: el uso adecuado del tiempo, leer y sacar buen provecho de lo que lee, como tomar notas, hacer un bosquejo, utilizar adecuadamente el centro de acceso a la información. Situación que según Santiago (2003) hace que se pierda mucho tiempo y a su vez, provoca desaliento y frustración en el alumno. Es por ello que muchos investigadores han dedicado tiempo a indagar sobre el desarrollo de alternativas para apoyar al estudiante y dotar de herramientas que le permitan un mejor desarrollo académico.

Cabe mencionar que en su aprovechamiento académico del estudiante intervienen diversos factores, destacando que en algunos casos se tienen deficiencias en la adquisición de los hábitos de estudio que el alumno es capaz de poner en práctica, así como las habilidades de razonamiento verbal y abstracto tradicionalmente

vinculadas al trabajo intelectual, cotidiano en las aulas (Dos Santos et al., 2006; Thelwell, Lane y Weston, 2007; Wenbin, 2006).

Según Kancepolski y Ferrante (2006) los hábitos de estudio tienen por fin lograr el aprendizaje, entendido este desde una postura cognitivista como "un proceso de comprensión, integración, asimilación y acomodación de la información, así como la interacción entre el sujeto y su medio ambiente". En este sentido, la capacidad que tiene el sujeto para pensar, percibir y relacionar hechos o ideas es determinante y cuando esto no se logra, no se puede llegar al aprendizaje.

Las capacidades genéricas no se pueden enseñar con manuales, ni repitiendo, ni memorizando, porque se adquieren en la práctica, con la experiencia y siempre se están renovando.

Por otra parte, las actividades humanas más complejas y trascendentales involucra todo el potencial humano individual, que actúan en los procesos sociales transmitidos por los educadores, la familia, los maestros y los que participan en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta situación obedece a una sencilla razón, el no cumplir con la encomienda, obligación y responsabilidad, derivado de la ausencia de la ética profesional adquirida al momento en que se da el rol de docente y que se adquiere un compromiso con el estudiante.

Es necesario comprender que el contexto también influye en la forma de ser del estudiante, considerando que el ambiente en el que se desarrolla el educando influye para adquirir en los primeros años de vida, los hábitos de estudio que en el futuro utilizará; siendo el contexto a su vez, un educador más.

Para que el aprendizaje pueda efectuarse se requiere que el individuo aprenda de modo gradual una forma de actuar y con el transcurrir del tiempo esta se fije, gracias al entrenamiento progresivo y de esta manera poder adquirir un hábito, consistente

en la ejecución repetida de la acción, de manera organizada y con un fin determinado.

Una particular característica de los hábitos es que, una vez formados los hábitos, las acciones se ejecutan sin recapacitarlas nuevamente y de forma constante (Smirnov Leontiev, 1969; citado en Márquez, 2003).

Los cambios logrados en el estudiante no sólo se refieren al aspecto de cómo él conoce la información, sino que involucran al conjunto de hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, ideales, intereses, inquietudes, realizaciones, entre otros, que el alumno debe adquirir y hacerlos suyos. Es decir, el que se tenga un efecto en el rendimiento escolar no sólo se refiere a la cantidad y calidad de conocimientos adquiridos por el alumno en la escuela, sino a todas las manifestaciones de su vida.

Hay estudiantes que regularmente tienen problemas para adquirir conocimiento, con ellos es necesario implementar alternativas que mejoren su desempeño académico, una de ellas pudiera ser el mejorar sus hábitos de estudio. Los estudiantes normales se les catalogan, a todos aquellos que no presentan ninguna dificultad para sobresalir aunque las tareas sean difíciles, la gran ventaja es que ellos utilizan en forma correcta diversas técnicas de aprendizaje como estrategias de aprendizaje, hábitos de estudio entre otras.

El sujeto que ha crecido respetando límites, rutinas y hábitos (sueño, alimentación, higiene) no presentará muchas dificultades cuando afronte la tarea de adquirir el hábito de estudiar. Sin embargo, aquél que no ha conocido rutinas, límites ni orden le será muy difícil adquirir un hábito como el del estudio que exige concentración y atención (Hernández, 2000).

Lo anterior contextualiza el problema de esta investigación formulando la siguiente interrogante **¿Cuál es el grado de utilización de los hábitos de estudio de los estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco en el año 2018?**

3.3. Tipo de Estudio

El tipo de estudio es el nivel de conocimiento científico al que espera llegar el investigador, para ello se debe formular el tipo de estudio, es decir, el tipo de información que se espera obtener, así como el nivel de análisis que se deberá realizar (Tapia, 2000).

Para la realización de la presente investigación se requiere de un estudio descriptivo que sirve para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos. Estos estudios describen la frecuencia y las características más importantes de un problema. Para hacer estudios descriptivos hay que tener en cuenta dos elementos fundamentales: población e instrumento (Ander-Egg, 2001).

3.4. Variable

Es un atributo o cualidad, que puede ser presente o no en los individuos y grupos, puede presentarse en grados o modalidades de una población (Bernal, 2000).

Hábitos de estudio

Definición conceptual:

Es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para

activar y desarrollar la capacidad de aprender en los estudiantes (García y Huidobro, 2000).

Definición Operacional:

Los hábitos de estudio se identificarán con la aplicación del instrumento llamado "IHE" de Pozar (2002).

3.5. Hipótesis

Es una suposición respecto algunos elementos empíricos y conceptuales, que surge más allá de los hechos y las experiencias conocidas, con el propósito de llegar a una mayor comprensión de la misma (Bernal, 2000).

Hipótesis alterna es la hipótesis inicial que plantea el investigador al dar una respuesta anticipada al problema de investigación (Bernal, 2000). De tal manera que la hipótesis planteada es la siguiente:

- Hi: Los estudiantes de segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la UAP Tejupilco presentan grado de utilización de los hábitos de estudio es normal.

3.6. Población

Para la realización de la presente investigación la población estuvo formada por 70 estudiantes de segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la UAP Tejupilco, de los cuales 12 fueron hombres y 58 mujeres, con edades que oscilan entre los 18 y 20 años.

3.7. Instrumento

Se aplicó el instrumento llamado Inventario de Hábitos de Estudio “IHE” de Pozar (2002), el cual sirvió para identificar el grado de utilización de las escalas ambientales, planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenidos y sinceridad. El IHE de Pozar (2002), es una prueba elaborada con el propósito de detectar hasta qué punto el estudiante conoce sus hábitos de estudio para desarrollar sus capacidades en la escuela.

Consta de 90 elementos organizados en once factores, distribuidos por escalas, de la siguiente manera:

Escala I. Condiciones ambientales de estudio

Nos permite recopilar los condicionamientos del ambiente que rodean al estudiante, como son los aspectos personales, el ambiente físico, el comportamiento académico y el rendimiento.

Escala II. La planificación del estudio

Incluye horarios de todas las actividades, además de contemplar espacios de descanso, la organización de los materiales y elementos necesarios para el estudio.

Escala III. Es la utilización de materiales

Establece el manejo de los libros, fuentes de información, lecturas y resúmenes.

Escala IV. Asimilación de contenidos

Determina tanto el grado de memorización como la personalización que incluye el trabajo personal y en equipo.

La fiabilidad del instrumento IHE para estudios profesionales, según Pozar (2002) para las escalas de condiciones ambientales de estudio, planificación del estudio, utilización de materiales y asimilación de contenidos presenta un coeficiente de

fiabilidad de 0.965, 0.951, 0.934 y 0.951 respectivamente. El coeficiente de validez del instrumento para estudios profesionales es de 0.840.

El perfil de evaluación según el grado de utilización de hábitos de estudio es la siguiente según Pozar (2002):

Grado de utilización	Valor
Mal	1
No satisfactorio bajo	2
No satisfactorio alto	3
Normal Bajo	4
Normal moderado	5
Normal Alto	6
Bien bajo	7
Bien alto	8
Excelente	9

3.8. Diseño de la Investigación

La investigación fue de tipo no experimental, ya que no se manipularon los sujetos a estudiar, también fue transaccional porque se obtuvo la información en un solo momento.

3.9. Captura de la información

La aplicación del Inventario de Hábitos de Estudio, se llevó a cabo mediante el siguiente procedimiento:

- Se solicitó autorización al Director de la Unidad para la aplicación del instrumento
- Se determinó la hora y día para dicha aplicación

- Se dio a conocer los objetivos de la investigación
- Se dispuso de las instalaciones necesarias
- Se preparó el material suficiente para la aplicación del cuestionario (fotocopias del cuestionario y lápices)
- El día acordado para la aplicación, se inició comentando a los participantes que su participación es muy importante y que la información recaba será estrictamente confidencial y sobre todo será para fines de investigación
- Se les entregó un cuestionario a cada participante
- Se les dio a conocer las indicaciones en voz alta, se proporcionó una explicación detallada a cada grupo; la aplicación del instrumento fue individual, proporcionándoles las instrucciones para contestar la hoja de respuesta apoyándose del cuadernillo de preguntas en sus contenidos del IHE, resolviendo las dudas que se presentaron antes de la aplicación, una vez que todos los estudiantes entendieron las indicaciones se dio inicio con la aplicación del instrumento
- Se les indicó que posteriormente se les darían a conocer los resultados, así mismo se les agradeció su participación.

3.10. Procesamiento de la Información

El procesamiento de calificación y determinación de perfil de utilización de hábitos de estudio fue mediante la metodología recomendada por Pozar (2002).

Finalmente con la información recabada y organizada, se analizó con el paquete estadístico SPSS versión 17, se calcularon las frecuencias y porcentajes de la aplicación de los hábitos de estudio.

Con la información arrojada por el programa SPSS versión 17, se procesaron los resultados, generando una discusión sustentada con la información teórica.

RESULTADOS

Una vez recabada y organizada la información obtenida en campo se procedió al procesamiento de la información obteniendo los siguientes resultados:

Escala de condiciones ambientales

A continuación, se puede observar, el comportamiento del grado de utilización de los hábitos de estudio en su escala de condiciones ambientales; destacando un mayor porcentaje de utilización en puntuación normal moderado con 25.7%, seguido de normal bajo con 15.7% y finalmente el que muestra menor porcentaje fue el grado de utilización excelente con 4.3% (tabla 1).

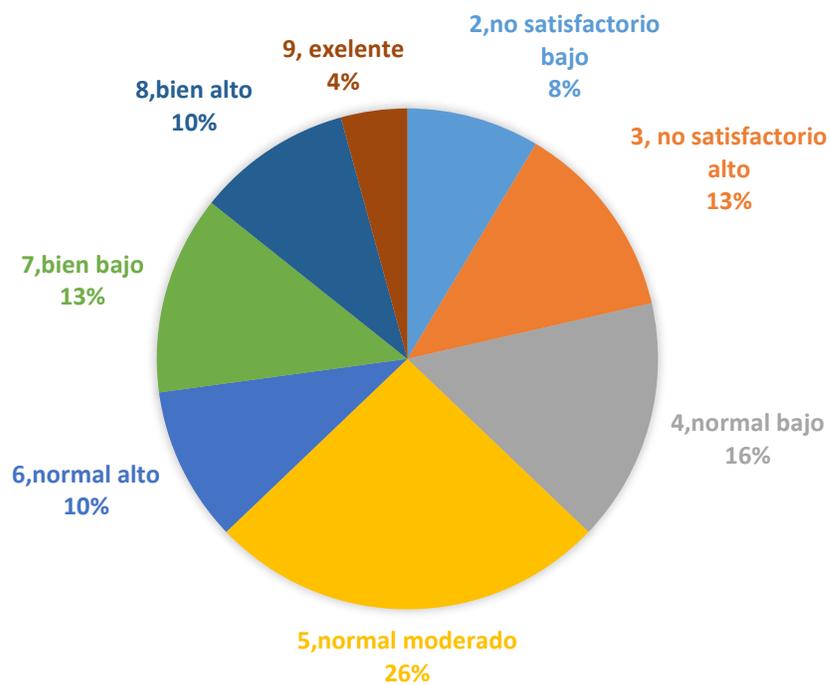
Tabla 1. Porcentajes de utilización de los hábitos de estudio en estudiantes de segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la Unidad Académica Profesional Teajupilco en su escala de condiciones ambientales.

Grado de utilización	Valor	Frecuencia	Porcentaje (%)
No satisfactorio bajo	2	6	8.6
No satisfactorio alto	3	9	12.9
Normal bajo	4	11	15.7
Normal moderado	5	18	25.7
Normal alto	6	7	10.0
Bien bajo	7	9	12.9
Bien alto	8	7	10.0
Excelente	9	3	4.3
	Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia

De una manera más ilustrativa se puede apreciar el comportamiento del grado de utilización en su escala de condiciones ambientales ver gráfica 1.

Figura 1. Porcentajes de grado de utilización de la escala de condiciones ambientales



Fuente: Elaboración propia

Escala de planificación de estudio

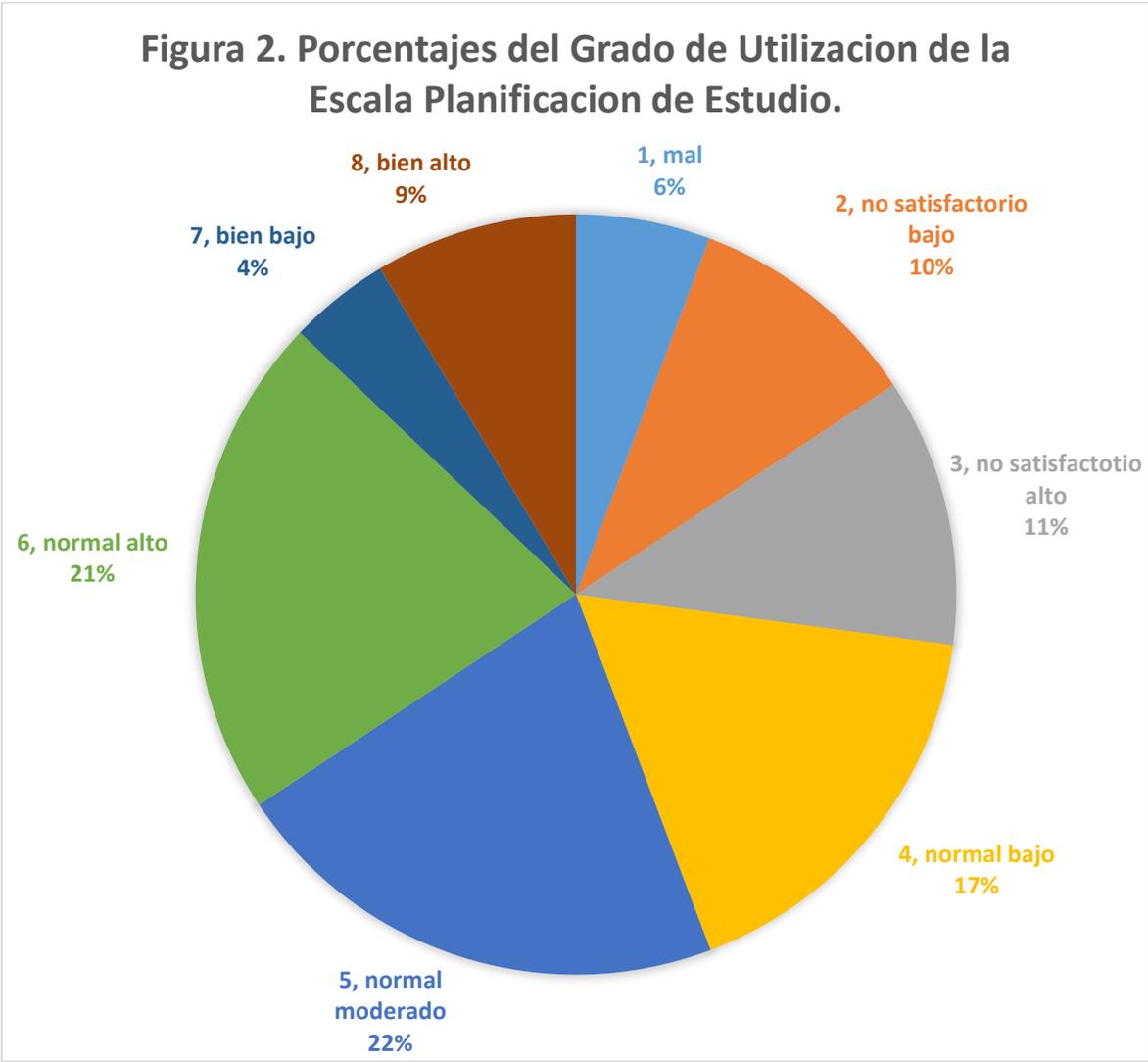
Se identificó una puntuación normal alta y moderada con 21.4% como los mejores comportamientos y el menor porcentaje fue grado de utilización de bien alto con 4.3% (tabla 2).

Tabla 2. Porcentajes de utilización de los hábitos de estudio en estudiantes de la licenciatura de Psicología en su escala de planificación de estudio de la Unidad Académica Profesional Tejupilco.

Grado de utilización	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Mal	1	4	5.7
No satisfactorio bajo	2	7	10.0
No satisfactorio alto	3	8	11.4
Normal bajo	4	12	17.1
Normal moderado	5	15	21.4
Normal alto	6	15	21.4
Bien bajo	7	3	4.3
Bien alto	8	6	8.6
	Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia

De una forma ilustrativa se observa el comportamiento del grado de utilización en su escala de planificación de estudio en la gráfica 2.



Fuente: Elaboración propia

Escala de utilización de materiales

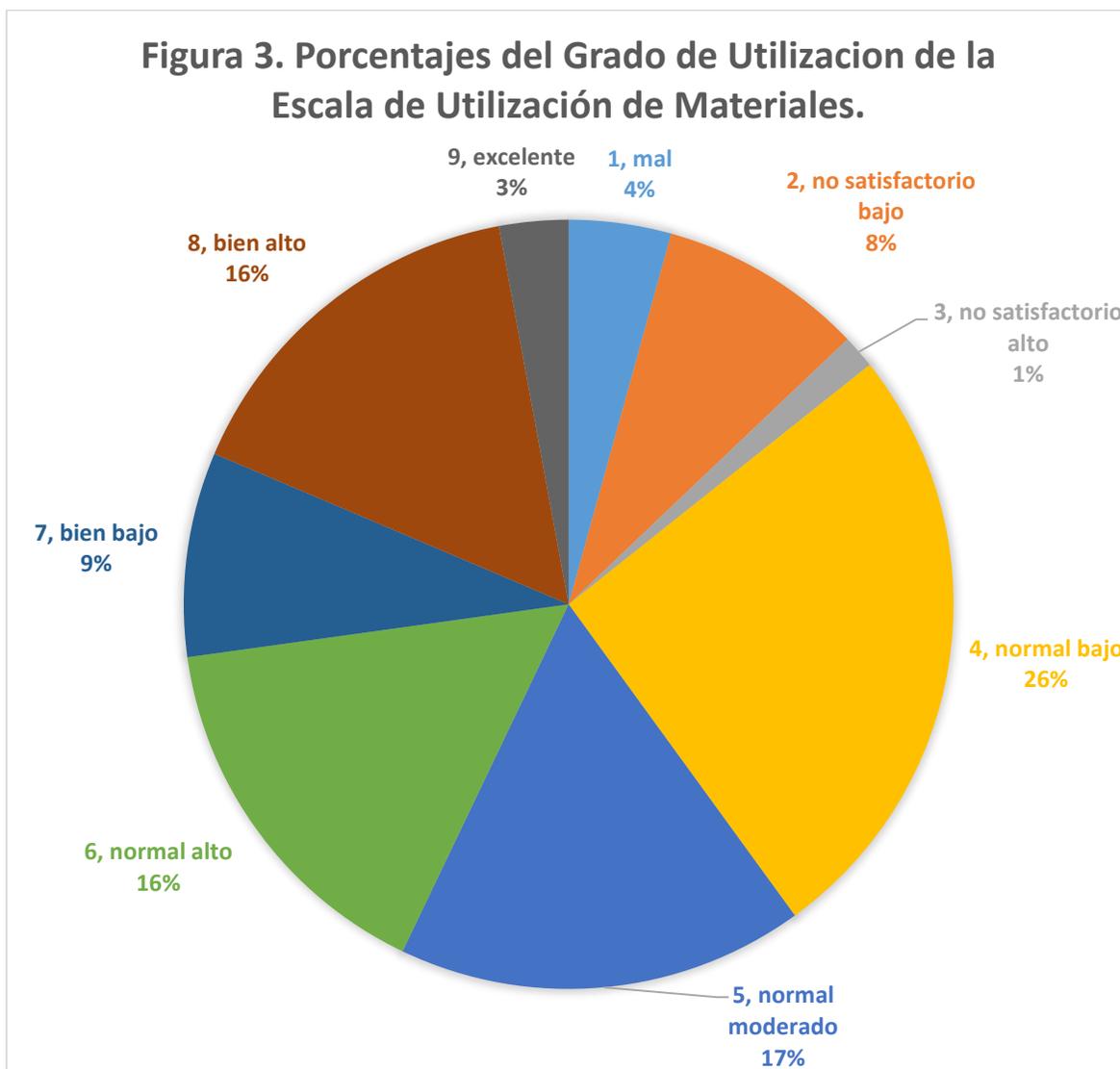
En la figura 2 se analiza, el comportamiento del grado de utilización de los hábitos de estudio en su escala de utilización de materiales; en donde predomina más la puntuación normal bajo con 25.7%, seguido de un nivel de puntuación normal alto con 15.7% y finalmente el que muestra el menor porcentaje fue el grado de utilización excelente con un 2.9% (tabla 3).

Tabla 3. Porcentajes de utilización de los hábitos de estudio en estudiantes de la licenciatura de Psicología en su escala de utilización de materiales de la Unidad Académica Profesional Tejupilco.

Grado de utilización	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Mal	1	3	4.3
No satisfactorio bajo	2	6	8.6
No satisfactorio alto	3	1	1.4
Normal bajo	4	18	25.7
Normal moderado	5	12	17.1
Normal alto	6	11	15.7
Bien bajo	7	6	8.6
Bien alto	8	11	15.7
Excelente	9	2	2.9
	Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia

De un modo ilustrativo se aprecia el comportamiento del grado de utilización de los hábitos de estudio en su escala de utilización de materiales ver Figura 3.



Fuente: Elaboración propia

Escala de asimilación de contenidos

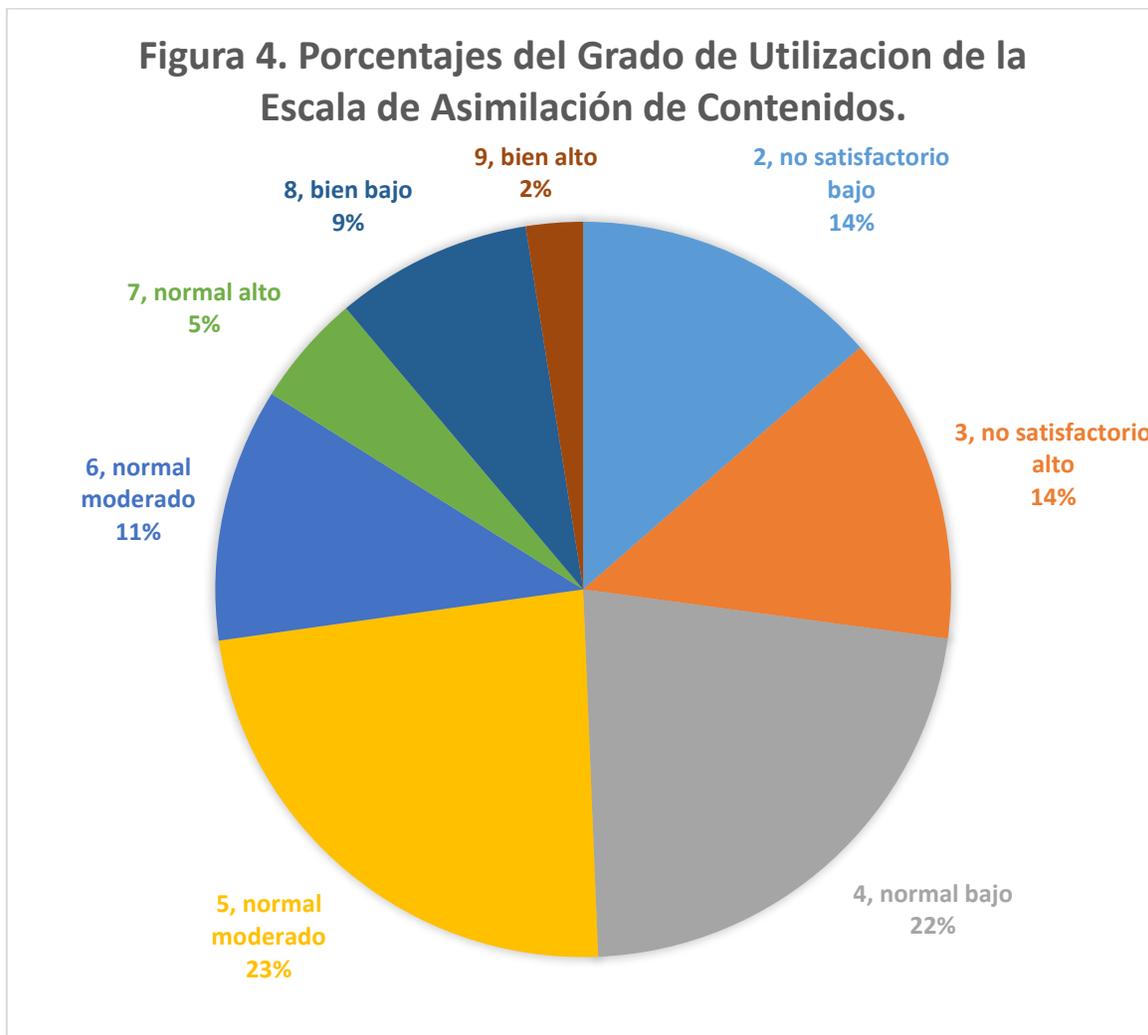
A continuación se observa, el comportamiento del grado de utilización de los hábitos de estudio en su escala de asimilación de contenidos; destacando un mayor porcentaje de utilización en puntuación normal bajo con 27.1, seguido de no satisfactorio alto con 25.7% y finalmente el que muestra el menor porcentaje fue el grado de utilización excelente con un 2.9 (tabla 4).

Tabla 4. Porcentajes de utilización de los hábitos de estudio en estudiantes de la licenciatura de Psicología en su escala de asimilación de contenidos de la Unidad Académica Profesional Tejupilco.

Grado de utilización	Valor	Frecuencia	Porcentaje
No satisfactorio bajo	2	11	15.7
No satisfactorio alto	4	18	25.7
Normal bajo	5	19	27.1
Normal moderado	6	9	12.9
Normal alto	7	4	5.7
Bien bajo	8	7	10.0
Bien alto	9	2	2.9
	Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia

De una forma demostrativa se aprecia el comportamiento del grado de utilización de los hábitos de estudio en su escala de asimilación de contenidos, ver figura 4.



Fuente: Elaboración propia

Escala de sinceridad

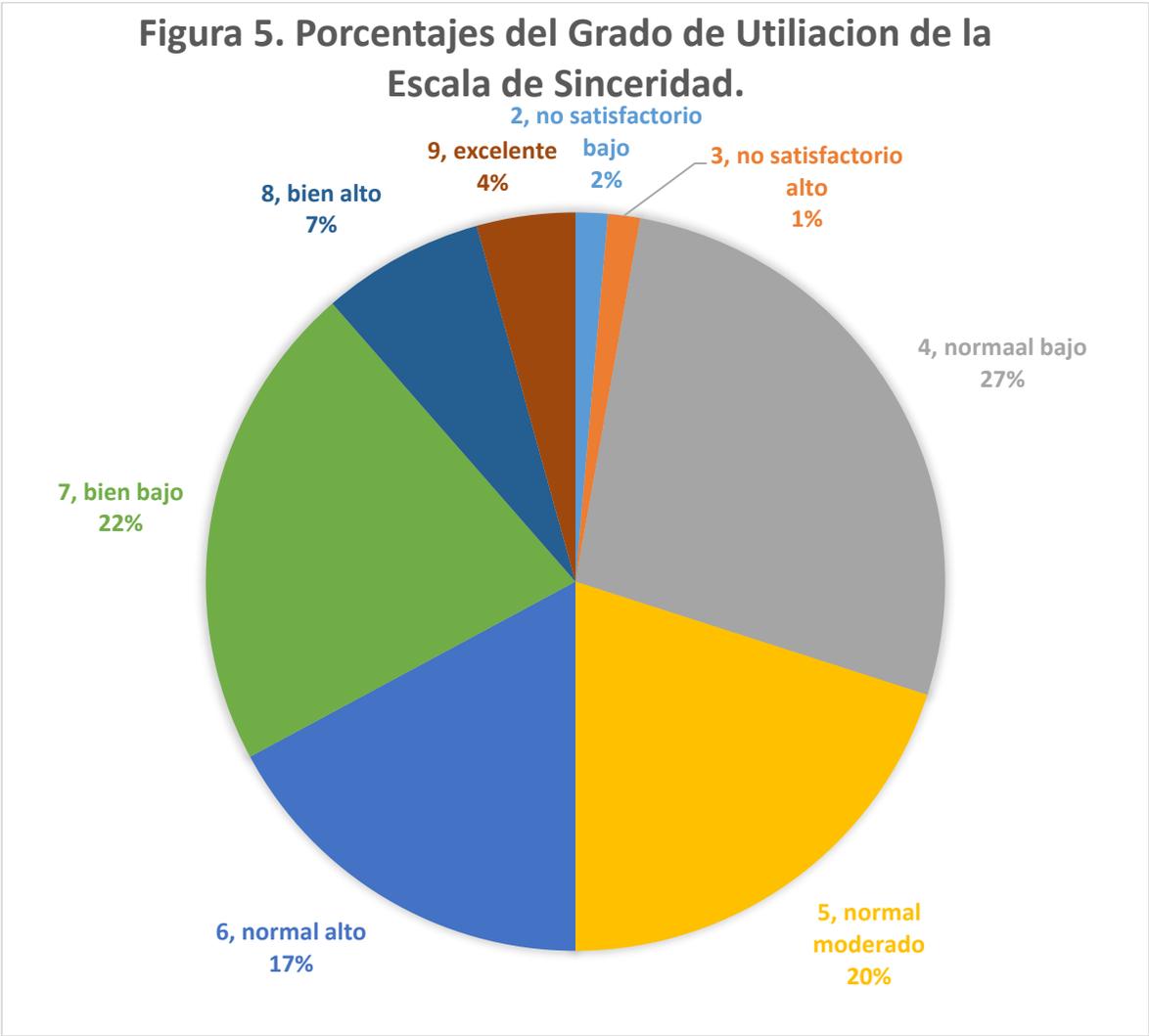
Se puede analizar, el comportamiento del grado de utilización de los hábitos de estudio en su escala de sinceridad; en donde se observa que los puntajes más altos se encuentran en el rango de puntuación normal, lo que quiere decir que más del 50% de la población estudiada contestó de manera honesta (tabla 5).

Tabla 5. Porcentajes de utilización de los hábitos de estudio en estudiantes de la licenciatura de Psicología en su escala de sinceridad de la Unidad Académica Profesional Tejupilco.

Grado de utilización	Valor	Frecuencia	Porcentaje (%)
No satisfactorio bajo	2	1	1.4
No satisfactorio alto	3	1	1.4
Normal bajo	4	19	27.1
Normal moderado	5	14	20
Normal alto	6	12	17.1
Bien bajo	7	15	21.4
Bien alto	8	5	7.1
Excelente	9	3	4.3
	Total	70	100

Fuente: Elaboración propia

Gráficamente se aprecia el comportamiento del grado de utilización en su escala de sinceridad ver figura 5.



Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos y al realizar un análisis con otras investigaciones, se da pauta a la discusión.

Los resultados de la presente investigación en sus escalas de condiciones ambientales, planificación del estudio, utilización de materiales y asimilación de contenidos se comportaron de una manera similar a lo reportado por Cárdenas (2018) en su investigación titulada Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una Universidad Peruana Estatal, similar comportamiento se observa en lo reportado por Mondragón (2017) en su investigación titulada Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016, con grado de utilización de hábitos de estudio en las cuatro escalas de normal.

Estas similitudes de resultados entre investigaciones se pueden deber al nivel educativo en el cual se realizaron, ya que para estos casos fueron con estudiantes universitarios, y que en la mayoría de los estudiantes son foráneos al lugar donde están establecidas las instituciones, pues los estudiantes tienen la necesidad de rentar o alquilar un cuarto o en algunos casos un pequeño departamento donde pueden vivir más de un estudiante, así mismo muchos de estos casos, son lugares en donde se cuenta con poco espacio, poca luz y ventilación, que son características importantes que impactan en el proceso de los hábitos de estudio y por ende en el aprendizaje.

Lo anterior coincide con lo mencionado por Piaget (1969) y Vygotsky (1978) quienes indican que las condiciones ambientales del lugar donde el estudiante realiza cualquier actividad académica deben ser las adecuadas en espacio, luz y ventilación del lugar, lo cual permite un ambiente agradable y motivante para desarrollar los hábitos de estudio y beneficiar al estudiante en su proceso de aprendizaje.

Lo anterior concuerda con Ausubel y Robinson (1969) al mencionar que para lograr un aprendizaje significativo de cualquier temática es necesario contar con un espacio adecuado y cómodo que le permita al estudiante una concentración para estudiar.

Escala de planificación del estudio

Los resultados de esta investigación son similares a los reportados por Cárdenas (2018) y Mondragón et al. (2017), con grado de utilización normal en hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer grado de estudios.

Las similitudes encontradas entre investigaciones se deben al grado de avance de su formación académica, pues los estudiantes cursan su primer grado de licenciatura por lo que presentan un esquema de planeación y organización de las actividades académicas similar, pues estos se organizan para desarrollar actividades dentro y fuera del aula, según sus horarios de clase distribuyen el resto del tiempo a otras actividades como visitas a biblioteca, leer, jugar o descansar en casa.

Piaget (1969) y Vygotsky (1978), confirman que el grado de avance de estudios de los estudiantes influye directamente en la planificación y distribución de su tiempo para dedicarse a sus clases, tareas o actividades fuera de la escuela. Al referirse que las actividades académicas tanto dentro como fuera de la escuela están directa influenciadas por el contexto en el que conviven maestros y estudiantes, así como su grado de estudios que cursan.

Pozar (2002) coincide con Piaget y Vygotsky mencionado que los estudiantes deben realizar una adecuada distribución de su tiempo acorde a una planificación de las diversas actividades que realiza el alumno, todo ello con el fin de fortalecer su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Escala de utilización de materiales

Los resultados de esta investigación son similares a Cárdenas (2018) y Mondragón et al. (2017), los cuales reportan que los estudiantes muestran grado de utilización normal en la utilización de materiales.

La similitud de resultados entre investigaciones, se puede deber al nivel social y económico de cada estudiante. Pues para esta investigación el nivel social y económico de los estudiantes en un 40% es bajo, pues la actividad de la mayoría de los padres de familia trabajan en actividades del sector agropecuario con salario bajos, lo que impacta directamente en el estudiante, quien, en un primer momento, no tiene hábitos de estudio consolidados pues tiene que ayudar en las actividades del campo para obtener un beneficio económico para cubrir sus gastos escolares, y por ende carece de libros y materiales en casa, también no hay bibliotecas públicas en su comunidad o escuela, lo cual trae como consecuencia que no saben utilizar los materiales adecuadamente para realizar sus tareas o actividades extra clase, aunado a la falta de hábitos para realizar estas actividades.

Además, se ha detectado que algunos estudiantes realizan lectura defectuosa y no consultan fuentes de información para fortalecer esta debilidad.

Lo anterior, concuerda con Pozar (2002) al mencionar que el logro del aprendizaje de algún tópico de alguna asignatura depende de la dedicación y motivación del estudiante, pero sobre todo contar con la información a estudiar, los materiales necesarios para escribir, cuadernos, lápiz, goma, hojas blancas, colores, entre otros, así como un diccionario para aclarar cualquier palabra que desconozca el estudiante, con el fin de no perder tiempo por no contar con los insumos necesarios durante su estudio.

Bruner (1988) coincide al referirse que el progreso intelectual de los estudiantes está determinado por la actividad académica que se formaliza al interior del aula,

con la utilización de fuentes de información, materiales, equipos y tecnologías que ayudan a consolidar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Escala de asimilación de contenidos

Los resultados en esta escala son similares a los obtenidos por Cárdenas (2018) y Mondragón et al. (2017), quienes reportan que los estudiantes muestran grado de utilización normal.

Las similitudes de resultados entre investigaciones, se puede deber a que los estudiantes no entienden los contenidos antes de memorizar, por lo tanto, no se logra la asimilación ni acomodación de los contenidos.

Piaget (1969) menciona que la asimilación de contenidos se da cuando el sujeto incorpora eventos, objetos o situaciones, es decir, debe existir un pensamiento ordenado, lo que resulta en estructuras mentales organizadas. Para el caso de la acomodación las estructuras mentales se reorganizan para incorporar contenidos nuevos, y durante este acto el sujeto se adapta a las necesidades reales de su entorno, pero, al mismo tiempo, las estructuras mentales mantienen una dinámica constante.

Vygotsky (1978) propone que la asimilación y la acomodación del conocimiento se pueden lograr más fácilmente mediante un trabajo colaborativo entre pares; es decir, formando pequeños grupos de estudiantes que presenten alguna debilidad académica y que serán apoyados con un estudiante sobresaliente académicamente mediante asesorías, de tal forma que al emplear un lenguaje común al grupo logren darse a entender más fácilmente a sus pares, con lo cual se genera la asimilación y la acomodación del conocimiento.

CONCLUSIONES

Una vez procesada y analizada la información obtenida en campo, se concluye lo siguiente:

- Los estudiantes del segundo semestre de la licenciatura de Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, presentaron un nivel de utilización de los hábitos de estudio normal en las cuatro escalas. Esto significa que la educación que se brinda si genera competencias para la meta cognición a partir de sus hábitos de estudio.
- Para estudiar, es importante que el alumno esté concentrado a mayor concentración mayor capacidad de memoria. Es relevante que antes de comenzar a estudiar se atiendan las necesidades básicas de sueño, alimentación y/o relajación para poder concentrarse al máximo, así como contar con todos los materiales para desarrollar la actividad académica planeada aunado con excelentes condiciones del lugar de estudio.
- En relación a la hipótesis, se acepta la H_1 , ya que el nivel de hábitos de estudio de los alumnos de primer año en la Licenciatura en Psicología resultó en un rango normal en sus diferentes escalas analizadas.
- Las escalas que más predominaron, obteniendo un mayor porcentaje de toda la población, fueron la de planificación de estudio y la de utilización de materiales.
- De acuerdo a la última escala de sinceridad se puede observar que más de la mitad de la población contestó de honestamente, lo que refiere una mayor veracidad de los datos obtenidos.

SUGERENCIAS

- Ampliar y profundizar la investigación expuesta, puesto que las variables consideradas son importantes para el desarrollo académico, personal y profesional.
- Es necesario que los docentes incentiven el desarrollo de hábitos de estudio en sus clases, trabajos académicos e investigaciones.
- Proponer a los directivos, maestros y orientadores sobre las ventajas de hacer un diagnóstico a principio del ciclo escolar, para medir los hábitos de estudio de todos los estudiantes.
- Es importante que los docentes implementen diferentes estrategias para que los estudiantes desarrollen habilidades que les permitan mejorar sus hábitos de estudio y tengan un mejor rendimiento académico.
- Implementar talleres donde se orienten a los estudiantes como poder organizar sus horarios y de esta manera mejorar los tiempos de estudio que se debe de contemplar para trabajos, exámenes etc.
- Ejecutar programas donde se incremente la capacidad de leer en los estudiantes, siendo esta habilidad una de las más importantes para tener buenos hábitos de estudio.
- Promover la implementación de tutores para proveer nuevas maneras de estudiar o de mejorar su concentración.

REFERENCIAS

- Aceituno, P. (1998). El fenómeno del niño. Bulletin de l'Institut français d'études andines [en línea] 1998, 27 (Sin mes) : [Fecha de consulta: 5 de junio de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12627309>> ISSN 0303-7495
- Ajello, A. M. (2003). *La motivación para aprender*. Manual de psicología de la educación). España: Popular.
- Alameda, J. (2002). *Aprender a estudiar no es imposible. Técnicas de estudio para hijos en edad escolar*. España: Palabra.
- Alonso C, Gallegos D, Honey P. 2008. Cuestionario Honey-Alonso de estilos de aprendizaje. En Estilos de aprendizaje. Procedimientos de diagnósticos y mejora. Ediciones Mensajero. Bilbao, España 1994.
- Ander-Egg. (2001). Introducción a la planificación. Buenos Aires: Humanista.
- Asociación de Maestros de Puerto Rico (1987). ¿Le Preocupan los hábitos de estudio de sus estudiantes?. Puerto Rico: El Sol, Volumen 15.
- Ausubel, D. P. y Robinson, K. G. (1969). *Aprendizaje en la escuela*. Una introducción a la psicología educativa. New York: Holt, Rinehart y Winston.
- Barca, A., Peralbo, M., y Brenilla, J.C. (2004). *Atribuciones causales y enfoques de aprendizaje*. La escala Siacepa. *Psicothema*, 16(1), 94 - 103.
- Bernal, A. C. 2000. *Metodología de la investigación*. *Administro economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Person.
- Bigge, G y Hunt, M. (1981). *Bases Psicológicas de la Educación*. México: Trillas.
- Brawn, W. (1982). *Guía de estudio efectivo*. México: Trillas.
- Bruner, J. S. (1988). *Desarrollo cognitivo y educación*. Madrid: Morata.
- Cárdenas, Z. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una Universidad Peruana Estatal. *Summa Psicológica UST*, Vol. 15.
- Carrasco, J. B. 2004. *Hacia una enseñanza eficaz*. Madrid: Rialp.
- COEPES. (2000). Programa Estatal de Educación Superior. Para el Estado de Guanajuato 2001 – 2025, México. Gobierno del Estado de Guanajuato.

- Correa, M. (1998). *Programa de Hábitos de estudios para estudiantes de la segunda etapa de educación básica*. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Siso Martínez.
- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Cutz, G. (2003). *Hábitos de estudio y tarea en casa*. USA: Ediciones de la Universidad de Illinois.
- Dos Santos, et al. (2006). Thelwell, Lane y Weston, (2007); Wenbin, (2006). Una experiencia de formación docente sobre lectura comprensiva de textos científicos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 45(3). 1-5
- Escalante, I. (2005). Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio. *Revista electrónica actualidades investigativas en educación*, 8(2), 1-15.
- Escalante, I. (2008). Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio. *Revista electrónica actualidades investigativas en educación*, 8(2), 1-15.
- Gallejo, J. (2002). *Enseñar con Estrategias: Desarrollo de Habilidades en el aprendizaje escolar*. México: Pirámide.
- García H. V. 2007. *Educación personalizada*. Bogotá, Colombia: Ed. Quinto.
- García, E. y Huidobro J. 2000. La deserción y el fracaso escolar. En educación, pobreza y deserción escolar. Santiago de Chile: UNICEF.
- Genovard, C. (2008). *Habitos de Estudio: Como estudiar para aprender*. España: Barcelona.
- Góngora, C. (2010). El mejor método para estudiar. Mailxmail- cursos para compartir lo que sabes. Recuperado de <http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacion cultura/estrategias habitas estudio/gro upslpublicldocumentsledomex archivoldae pd>.
- Gonzales D. (2015). Habitos de estudio y distribución de tiempo. Disponible en: <http://deliagonzalezrami.blogspot.com/2015/04/sugerencias-para-lograr-habitos-de.html>.

- González, J. F. (2000). *¿Sabemos estudiar?. El estudio eficaz en los exámenes*. Madrid: Edimat Libros. .
- González, M. (2004). El aprendizaje autorregulado. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. Recuperado de http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/3/espannol/Art_3_27.pdf
- Grajales, T. (2002). Hábitos de estudio universitario. Lima: Centro de Investigación Educativa.
- Guitart, E. M. 2002. La Multimetodología autobiográfica extendida (MAE). Una estrategia cualitativa para estudiar la identidad, los fondos de conocimiento y las formas de vida. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*. Vol. 17 nº 2.
- Harry, M. M. 2010. *¿Cómo estudiar?* Barcelona: Oikos-Tau.
- Hernández, A. (2000). La enseñanza de estrategias de aprendizaje. *Revista actas pedagógicas*. 9(3), 19-35.
- Hernández, A. (2004). La enseñanza de estrategias de aprendizaje. *Revista actas pedagógicas*. 9(3), 19-35.
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Pero: Editorial Renalsa
- Jiménez Ortega José y González Torres Juan. (2005). Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio. Ediciones la Tierra Hoy. España.
- Jiménez, O. J. y Sousa, S. F. 2004. *Los mejores hábitos y técnicas de estudio*. Madrid, España. Ed. La tierra hoy.
- Kancepolski, M. y Ferrante, (1992). *El proceso de enseñanza y aprendizaje. docente pedagógica, programa de formación*. Buenos Aires: Paidós.
- Lammers, W.; Onwuegbuzie, A. y Slate, J. (2001). Academic Success as a Funtion of the Gender, Class, Age, Study Habits, and Employment of College Students. *Research in Schol*, 8 (2), 71-81.
- Lejter, B. J, (2000). *Instrucción y Aprendizaje Significativo*. Venezuela: Editores Universidad Pedagogica Experimental Libertatd.
- López, M. (2005). *Como estudiar con eficacia*. Madrid: Ed. Reducido.
- Maddox, H. (1980). *Como Estudiar*. Barcelona: Oikos Tau, Ediciones, S.A.

- Márquez, E. (1995). *Habitos de Estudio y Personalidad*. México. Edit:Trillas.
- Márquez, E. (2003). *Hábitos de estudio y personalidad*. México: Trillas.
- Martinez-Otero, V y Torres, L. (2001). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de educación*. Vol 32, número 2.
- Mingrone, C. P. L. (2007). *Metodología del estudio eficaz ¿Cómo estudiar? ¿Cómo aprender?*. Argentina: Banum.
- Mira, C. y López, M. (1978). *Hábitos de Estudio en la Escuela*. México: Trillas.
- Mondragón, A., Cardoso, J. D. Bobadilla, B. S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, vol. 8.
- Morales, B. P. y Landa, F. B. (2004). Aprendizaje Basado en Problemas. *Revista Theoria*. Vol.13: 145- 157.
- Negrete, A. (2010). *Estrategias para el Aprendizaje*. México: Limusa.
- Olcese, A. (2002). *Como estudiar con exito*. Mexico: Trillas.
- Pardinas, E. (1991). *Metodologia y Tecnicas de Investigación en Ciencias Sociales*. México: Siglo Veintiuno.
- Phillips. L. H. (2001). Colegio habilidad estudio (Reseña de libro). *Diario de los Adolescentes y la Alfabetización de Adultos*. 44 (7): 662-663.
- Piaget, J. (1969). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid: Aguilar.
- Pick, S. y López, V. (1998). *Como Investigar diferencias sociales*. México: Trillas.
- Portillo, V. (2003). El estudio. Disponible en: <http://www.monografias.com>
Consultado 20 de Mayo de 2018.
- Poves, M. (2001). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. España: Editorial Tarancón.
- Pozar, F. (2002). Inventario de hábitos de estudio. Manual (9a. Ed.). Madrid: Publicaciones de psicología aplicada, Tea Ediciones, S. A.
- Pozar, F. (2014). Inventario de hábitos de estudio. Madrid: Publicaciones de Psicología aplicada. ed. TEA.

- Puente, A. (2003). *Cognición y Aprendizaje: Fundamentos Psicológicos*. Madrid: Pirámide.
- Rondón, C. (1991). *Internalidad y hábitos de estudio*. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Barquisimeto, Venezuela.
- Ruiz, B. (2003). *Lectura Efectiva*. Universidad Rafael Landívar, Facultades de Quetzaltenango, Dep. de Investigación.
- Santiago, A. (2003). *Habitos de Estudio*. Disponible en: <http://www.google.com>
Consultado Marzo 18 de 2018.
- Santiago, A. (2003). *Lectura efectiva*. Universidad Rafael Landívar, Facultades de Quetzaltenango, Dep. de Investigación.
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: Mc Graw-Hill.
- Serra, G. M. (2000). Aproximación conceptual a los sectores y ámbitos de intervención de la educación social. *Revista Pedagogía Social*, núm. 10, 2ª. Época 233-251.
- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Lima, Perú: Editorial Palomino.
- Suarez D. (2002). *La Educación y Teorías educativas*. México: Trillas
- Suarez, R. (2002). *La Educacion*. Mexico: Trillas.
- Tapia, B. (2000). *Apuntes de la Metodología de la investigación*. México: Trillas.
- Vásquez, J. (1986). Descripción de las Técnicas y Hábitos de Estudio Utilizados por Estudiantes del Instituto “Juan Pablo Rojas Paúl” de El Tigre, Estado Anzoátegui. UDO, Escuela de Humanidades y Educación.
- Vega, G. R. (2004). “Aplicación y evaluación de las tecnologías de la información y la comunicación en la educación”, en *Evaluación y tendencias en la educación profesional técnica en Hispanoamérica en el siglo XXI*, México, Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica y Agencia Española de Cooperación Internacional.
- Vildoso, V. (2003). *Influencia de hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía*. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú.

Vygotsky, L. (1978). *Mente en sociedad. El desarrollo más alto de los procesos psicológicos*. Editado por M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner y E. Souberman. Cambridge. ed. Harvard University Press.