

**Facultad de Humanidades
y Ciencias Económicas**



CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo Final de Licenciatura

**“La incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento
académico universitario”**

Autor: María Cortiñas

Director: Lic. en Psicopedagogía Josefina Hernandez

Mendoza, 2024

Agradecimientos

A lo largo de mi trayectoria educativa fui obteniendo el sostén y apoyo de distintas personas que me gustaría, en este momento, detenerme a agradecer.

En primer lugar, agradezco a Dios, quien ha estado siempre a mi lado en cada uno de los pasos dados.

Agradezco a mi familia que supo acompañarme y apoyarme en este camino elegido. Fueron mi gran sostén en los distintos momentos atravesados. Su acompañamiento y comprensión fue fundamental para mi desarrollo académico y personal.

También, me gustaría agradecerle a mis amigas y compañeras de cursado, quienes supieron apoyarme y ayudarme en cada uno de mis proyectos, así como también, fueron gran parte de mi inspiración para llevar a cabo el presente trabajo de investigación.

Le agradezco a mi directora de tesis, Lic. Josefina Hernandez, por su disposición y paciencia en la elaboración del presente proyecto. Su conocimiento, experiencia y sobre todo su tiempo, fueron esenciales para alcanzar los objetivos propuestos.

Y por último, me gustaría agradecerle a toda la institución educativa y a sus agentes por mostrarse siempre predispuestos a resolver mis dudas y por impartir su enseñanza con entusiasmo y vocación.

ÍNDICE

ÍNDICE

Portada	1
Agradecimientos	2
Índice	3
Resumen	8
Palabras claves	10
Introducción	12
Desarrollo	16
I. FASE CONCEPTUAL	17
Capítulo 1: Estado de arte	18
Capítulo 2: Hábitos de estudio	21
2.1 Definición de hábitos	21
2.2 Definición de estudio	23
2.3 Definición de hábitos de estudio	26
2.4 Importancia de los hábitos de estudio	27
2.5 Hábitos de estudio eficaces	28
Capítulo 3: Estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio	32
3.1 Técnicas de estudio	32
3.2 Estrategias de aprendizaje	34
3.2.1 Enseñanza de las estrategias de aprendizaje	35
3.3 Aprendizaje autorregulado	37
Capítulo 4: Rendimiento académico universitario	40
4.1 Estudiante universitario	40
4.2 Estudiante universitario y sus hábitos a la hora de estudiar	42
4.3 Rendimiento académico	43
4.3.1 Tipos de rendimiento académico	43
4.3.2 Relevancia del rendimiento académico	44
4.3.3 Factores que inciden sobre el rendimiento académico	44
II. FASE EMPÍRICA	46
Capítulo 5: Marco metodológico	47
5.1 Tipo y nivel de investigación	47
5.2 Hipótesis	47
5.3 Diseño de investigación	47
5.4 Operacionalización de variables	48
5.5 Muestra	49

5.6 Recolección de datos e instrumentos	50
Capítulo 6: Presentación y análisis de los resultados	51
III. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN	76
Referencias Bibliográficas	84
Anexos	91
Índices de gráficos	
Gráfico N°1: Género de los participantes	51
Gráfico N°2: Edad de los participantes	51
Gráfico N°3: Carreras universitarias de los participantes	52
Gráfico N°4: Universidad en la que estudian los participantes	53
Gráfico N°5: Año de cursado en el que se encuentran los participantes	53
Gráfico N°6: Cantidad de carreras universitarias estudiadas por los participantes	54
Gráfico N°7: Autoconcepto de los participantes sobre su manera de estudiar	54
Gráfico N°8: Justificación de la respuesta anterior	55
Gráfico N°9: Planificación del estudio de los participantes	55
Gráfico N°10: Definición de los objetivos a alcanzar por parte de los participantes ...	56
Gráfico N°11: Análisis de las fuentes de información previo al estudio por parte de los participantes	56
Gráfico N°12: Análisis del estado de salud previo al estudio por parte de los participantes	57
Gráfico N°13: Características del lugar de estudio de los participantes: factores distractores	57
Gráfico N°14: Características del lugar de estudio de los participantes: <i>estabilidad</i>	58
Gráfico N°15: Características del lugar de estudio de los participantes: condiciones ambientales	58
Gráfico N°16: Obtención del material previo a dar inicio a los estudios por parte de los participantes	59
Gráfico N°17: Análisis de la voluntad de los participantes	59
Gráfico N°18: Motivación a la hora de estudiar por parte de los participantes	60
Gráfico N°19: Confianza por parte de los participantes a la hora de estudiar	60
Gráfico N°20: Concentración durante el periodo de estudio por parte de los participantes	61
Gráfico N°21: Uso de la técnica del subrayado por parte de los participantes	61
Gráfico N°22: Verificación de la comprensión a través de la autointerrogación	62

Gráfico N°23: Relación a la hora de estudiar por parte de los participantes	62
Gráfico N°24: Uso de las técnicas de representación de la información por parte de los participantes	63
Gráfico N°25: Memorización comprensiva del material por parte de los participantes	63
Gráfico N°26: Uso de la técnica del repaso a la hora de estudiar	64
Gráfico N°27: Desconfianza sobre el material de estudio al realizar un examen por parte de los participantes	64
Gráfico N°28: Modo de estudio: individual	65
Gráfico N°29: Modo de estudio: grupal.....	65
Gráfico N°30: Modo de estudio: grupal - repasos	66
Gráfico N°31: Preferencia de los participantes por la presentación visual de la información	66
Gráfico N°32: Preferencia de los participantes por la presentación auditiva de la información	67
Gráfico N°33: Preferencia de los participantes por la presentación kinestésica de la información	67
Gráfico N°34: Adaptación del método de estudio a las distintas materias por parte de los participantes	68
Gráfico N°35: Importancia de la asistencia a clases según los participantes	68
Gráfico N°36: Importancia de la buena toma de apuntes según los participantes	69
Gráfico N°37: Importancia de preguntar para mayor comprensión según los participantes	69
Gráfico N°38: Nervios a la hora de rendir exámenes por parte de los participantes ...	70
Gráfico N°39: Dificultades para estudiar por parte de los participantes	70
Gráfico N°40: Rendimiento académico de los participantes	71
Gráfico N°41: Promedio anual de materias rendidas por parte de los participantes ...	71
Gráfico N°42: Cambios en la manera de estudiar de los participantes a lo largo de la trayectoria educativa universitaria	72
Gráfico N°43: El motivo de los cambios producidos a lo largo de la trayectoria educativa	73
Gráfico N°44: Impacto del cambio en el rendimiento académico	73
Gráfico N°45: Mejoras en el rendimiento académico a través de los años educativos luego de haber modificado la manera de abordar los estudios	74

Gráfico N°46: Afectación de la autoestima por falta de hábitos de estudio eficientes.....	74
Gráfico N°47: Desarrollo de los métodos de estudio por parte de los participantes	75

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se elaboró con el propósito de adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre los hábitos de estudio, entendiéndose por tales como los “métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje” (Hernandez Herrera et al. 2012, p.72) y, su incidencia en el rendimiento académico universitario.

Para alcanzar dicho objetivo se llevó a cabo una investigación no experimental transaccional correlacional donde se indagó dicha incidencia a través de un cuestionario dirigido a 34 estudiantes universitarios.

Se consideró que este proyecto tiene relevancia académica para todos los profesionales que tratan con el grupo de estudio mencionado ya que, les proporcionará información sobre sus necesidades y les permitirá ofrecerles las ayudas pertinentes para lograr el éxito universitario.

Los resultados obtenidos lograron comprobar la hipótesis de que los hábitos de estudio inciden sobre el rendimiento académico universitario ya que, se logró confirmar que aquellos estudiantes que modificaron su manera de estudiar mejoraron su rendimiento académico. Sin embargo, se observó que si bien es un factor influyente, no es determinante. Dicha conclusión se basa en el hecho de que, a pesar de que algunos alumnos aplicaron en menor medida los hábitos de estudio considerados como eficientes, experimentaron un buen rendimiento académico.

PALABRAS CLAVES

- Hábitos de estudio
- Rendimiento académico universitario
- Estrategias de aprendizaje
- Técnicas de estudio
- Aprendizaje autorregulado
- Estudiante universitario

INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad suele generar en los jóvenes ansiedad y preocupación por el rendimiento futuro. En la mayoría de los casos, podemos notar que los estudiantes comienzan a cuestionar sus propias capacidades y potencialidades manifestando cierto temor hacia el fracaso ya sea, por rendir mal en los exámenes o por no conseguir terminar la carrera.

Por lo que, Zapata (2011) en su libro “Claves para el éxito universitario” menciona una serie de condiciones necesarias para lograr un estudio eficiente. Las mismas, se dividen en dos grandes grupos: intrínsecas (motivación, voluntad, memoria, concentración, salud, etcétera) y extrínsecas (dentro de las cuales se encuentran la planificación, el orden de los materiales, el ambiente en el que se llevará a cabo el estudio, entre otras).

Ahora bien, es importante entender que todos estos factores pueden desencadenar el éxito en el estudio siempre y cuando se realicen de manera constante, es decir, se conviertan en un hábito. Por ello, en el presente trabajo se abordará la temática “La incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico universitario”.

Asimismo, dicho tema busca dar respuesta al problema que enfrentan los jóvenes hoy en día, el cual es: no saber estudiar. En la actualidad, es muy frecuente escuchar a los alumnos quejarse por dicho acontecimiento, sobre todo en la universidad ya que, es el momento en el que empiezan a notar que los hábitos de estudio que habían adquirido en el colegio no resultan efectivos. Por lo que, dicho fenómeno trae como consecuencias estrés, frustración, enojo, problemas de autoestima e incluso, puede llevar a abandonar la carrera.

Por otro lado, se considera necesario aclarar que, se abordará el tema desde la concepción de buenos y malos hábitos de estudio y no de falta de hábitos de estudio, dado que en el colegio de nivel secundario, nos encontramos con adolescentes que han convertido en un hábito estrategias de aprendizaje ineficientes.

Por ende, se hará hincapié en la necesidad de fomentar la metacognición para desarrollar buenos hábitos de estudio en los estudiantes, ya que, como mencionan Marcaida y Nazar Anchorena (2020) “ser conscientes de cómo cada uno procesa mejor la información, ser metacognitivos acerca de ello, da por resultado, una mayor eficacia a la hora de estudiar, dado que se pone énfasis en las áreas de fortaleza” (p.795). Además, si el adolescente consigue desarrollar una buena metacognición, logrará autorregular su propio aprendizaje.

Por lo tanto, en el presente trabajo, tratando de abordar la problemática que experimentan los jóvenes hoy en día, se busca dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué son los hábitos de estudio? ¿Los hábitos de estudio influyen sobre el rendimiento académico universitario? ¿Qué consecuencias trae la falta de buenos hábitos de estudio? ¿Los alumnos empiezan a desarrollar buenos hábitos de estudio en el transcurso de la carrera universitaria? ¿Qué estrategias de aprendizaje existen?

De esta manera la hipótesis de investigación de la que parte el trabajo es que, los hábitos de estudio inciden sobre el rendimiento académico universitario. En cuanto a las hipótesis alternativas se plantea que dichos hábitos son el principal factor determinante en el rendimiento académico universitario, así como también que, los alumnos ingresan a la universidad con hábitos de estudio deficientes.

Por otro lado, con respecto a los objetivos, se puede decir que el objetivo general es relacionar la incidencia de los hábitos de estudio con el rendimiento académico universitario, mientras que, los objetivos específicos son: describir las consecuencias provocadas por la adquisición de hábitos de estudio inadecuados; indagar acerca de las distintas estrategias de aprendizaje que aplican los estudiantes universitarios; describir los cambios producidos en los hábitos de estudio en el transcurso de la carrera universitaria; y, demostrar la necesidad de “enseñar a aprender”, es decir, ayudar a que los alumnos conozcan la manera en que aprenden (dado que no todos lo hacen de la misma manera) para luego, generar hábitos y lograr un estudio eficiente.

Es por ello que, se llevará a cabo una investigación no experimental transaccional correlacional donde se indagará, a través de un cuestionario dirigido a estudiantes universitarios, la incidencia que tienen los hábitos de estudio en su rendimiento académico.

Por último, se considera importante destacar que, la presente investigación está formada por tres fases.

Por un lado, se encuentra la fase conceptual conformada por cuatro capítulos que se explicarán a continuación: El primer capítulo se denomina “Estado de Arte” y describe las investigaciones realizadas sobre la temática de la presente investigación presentadas años anteriores. El segundo capítulo nombrado “Hábitos de Estudio” se dedica a definir las variables “hábitos”, “estudio” y “hábitos de estudio”, así como también, brinda información sobre la importancia de éste último y los pasos que requiere el proceso de aprendizaje. Por su parte, el tercer capítulo, explica las distintas técnicas y estrategias de aprendizaje existentes, su enseñanza y el aprendizaje

autorregulado. Mientras que, el cuarto y último capítulo, trata sobre el estudiante universitario y su rendimiento académico dentro del cual se describen los distintos tipos de rendimiento existentes, su relevancia y factores que inciden en él.

Luego, se encuentra la fase empírica donde se realiza una descripción sobre la investigación, objetivos, hipótesis, muestra e instrumento utilizado así como también, se presentan y analizan los resultados obtenidos.

Y, por último, se encuentra la fase de discusión de los resultados y conclusión.

DESARROLLO

I

FASE CONCEPTUAL

Capítulo 1: Estado de Arte

Se comenzará el presente trabajo de investigación comentando estudios previos que se han realizado con respecto a la influencia que tienen los hábitos de estudio sobre el rendimiento académico universitario y que han sido de gran utilidad.

Por un lado se encuentra la investigación realizada por Garzuzi en el año 2013, cuyo objetivo era estimar el desarrollo (o ausencia) de competencias académicas a lo largo del programa educativo comparando los resultados obtenidos por alumnos que se encontraban en los dos primeros años de la carrera (Proyecto 2007- 2009 y 2009-2011) con los resultados obtenidos por aquellos que se encontraban en el tramo final (Proyecto 2011-2013) (p.81).

La técnica utilizada fue un cuestionario dónde se indagaba si la persona consideraba que aprendía fácilmente o con cierta dificultad, así como también, se cuestionaban las distintas estrategias que aplicaban a la hora de estudiar (p.72).

La muestra de la investigación estaba conformada por 30 estudiantes de cada una de las carreras estudiadas: Ciencia Política, Ciencias de la Educación, Trabajo Social, Medicina y Pedagogía. Las primeras cuatro carreras son de la Universidad Nacional de Cuyo mientras que la última, pertenece a la Universidad Federal de Río de Janeiro (p.72).

Los resultados alcanzados, demostraron un avance en la adquisición y empleo de las siguientes estrategias a lo largo de los años educativos: planificación de los tiempos, participación activa en las clases (opinar, preguntar, tomar apuntes, etcétera) y, aplicación de estrategias de relación de la información. Mientras que, las estrategias de orden del material e identificación del material de estudio más relevante, se emplearon desde el inicio de la carrera (p.82).

Asimismo, se reconoce que, a pesar de los años de trayectoria académica, hay ciertas estrategias de aprendizaje que no se han desarrollado adecuadamente tales como: dedicarle suficiente tiempo al estudio, asistir a clases de consulta, y en el caso de alumnos que presentan dificultades, aplicar estrategias de análisis y de repaso (p.82).

Por último, la autora mencionó la existencia de una relación positiva entre el aprender sin dificultad y ciertas estrategias de aprendizaje empleadas por dicho alumnos tales como: presentar una actitud activa frente a la situación de aprendizaje, dedicarle tiempo al estudio, no acudir a la repetición memorística- mecánica para aprender sino que emplear estrategias de elaboración y organización del material de

estudio, y, realizar repasos sobre el contenido de la materia antes de presentarse a rendir (p.82).

Por el contrario, los alumnos que aprenden con dificultad son aquellos que, “aplican escasas estrategias de análisis y de organización de la información, realizan una repetición no significativa del contenido a aprender y les falta repaso antes de enfrentar la situación de examen” (p.82).

Por otro lado, en el año 2019, Diaz Cabrera realizó una investigación cuyo objetivo era “determinar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Ingeniería Mecánica y de Energía (FIME) de la Universidad Nacional del Callao” (p.7). La muestra de la investigación mencionada estaba conformada por 62 alumnos inscriptos en el segundo semestre del primer ciclo educativo de la carrera en el año 2017 (p.55). Por otro lado, los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 de Vicuña, y, las actas de las notas finales de las materias estudiadas en el ciclo académico mencionado (pp.56-57).

Con respecto a los resultados obtenidos en la investigación, el autor menciona que, a pesar de que los alumnos posean buenos hábitos de estudio, su rendimiento académico tiende a ser bajo (pp.76- 77). Por lo tanto, no existe correlación entre las variables indagadas.

Por su parte, Moreno, Chiecher y Paoloni llevaron a cabo un estudio (2020) con el fin de examinar las estrategias de aprendizaje que aplicaban los ingresantes en carreras de ingeniería de la Universidad Nacional de Río Cuarto, Córdoba, Argentina durante la primera etapa de sus estudios universitarios. Asimismo, las autoras investigaron la relación existente entre dichas estrategias y las trayectorias educativas de alto y de bajo rendimiento. Es importante resaltar que los resultados de este estudio se derivaron del análisis de las respuestas al “Cuestionario sobre trayectorias en el primer año universitario” brindadas por 86 estudiantes de la cohorte 2018. En el mismo, se observó que el 53% poseía trayectorias de alto rendimiento y el 47% de bajo rendimiento.

Las autoras destacaron que, aquellos alumnos con un alto rendimiento académico prefieren utilizar estrategias cognitivas de elaboración y organización que les posibiliten examinar el material de estudio con mayor profundidad. Además, consideran importante el ir a clases y tomar buenos apuntes, así como también, reconocer aquello que no comprenden para luego pedir ayuda.

Por otro lado, con respecto a estudiantes con trayectorias de bajo rendimiento, se menciona que, al indagar sobre cómo se preparaban ante una situación de examen, los alumnos destacaron la cantidad de horas que le dedican al estudio sin detenerse a pensar sobre las estrategias de aprendizaje que emplean. Además, observaron que, aplican en menor medida las estrategias mencionadas por el grupo anterior y que, suelen realizar lecturas reiteradas, lo que, podría relacionarse con el hecho de estudiar de memoria.

Por último, el estudio indagó acerca de si los encuestados habían cambiado sus hábitos de estudio desde que se encuentran en la universidad. Los resultados destacaron que, en ambas cohortes, más de la mitad del grupo indicó haber modificado en cierta medida sus hábitos de estudio. Sin embargo, no todos fueron capaces de precisar qué cambios implementaron.

Para finalizar, se mencionará la investigación realizada por Soto y Rocha en el año 2020 cuyo objetivo era “determinar el nivel de asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo y tercer ciclo de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Perú)” (p.434). La muestra estudiada, estaba constituida por 77 estudiantes de dichos cursos, correspondiente al año académico 2019. Y, con respecto a las técnicas aplicadas se mencionaron: una encuesta, el Inventario de Hábitos de estudio de Vicuña y el registro cualitativo de notas (p.434).

Los resultados de dicha investigación mostraron que los hábitos de estudio adecuados se asocian con un buen nivel de rendimiento académico en su mayoría, mientras que, los hábitos de estudio inadecuados tienden a asociarse predominantemente con un nivel de rendimiento académico regular (p.436). Por lo que, teniendo en cuenta la hipótesis de la que parte dicho trabajo, se puede decir que sí existe una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería (p.431).

Por ende y en base a lo expuesto anteriormente, en la presente investigación se abordará dicha temática con el fin de comprobar si realmente existe una relación entre las dos variables o si el rendimiento académico depende de otros factores tales como, el nivel de inteligencia.

Capítulo 2: Hábitos de estudio

Es importante destacar que para comprender qué son los hábitos de estudio primero debemos conocer los términos que lo conforman.

2.1. Definición de Hábitos

Según la Real Academia Española (2014, definición 1), un hábito es un “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originados por tendencias instintivas”.

Por su parte, Silvana Zalazar Ayllón (2005) lo define como un “término que se asocia comúnmente a la repetición mecánica, autómatas o inconsciente de una conducta” (p.22). Asimismo, destaca que la formación de un hábito requiere de un alto grado de “conciencia, voluntad y afectividad” (p.22).

Por otro lado, Covey (2016) define al hábito como una “intersección de conocimiento, capacidad y deseo. El conocimiento es el paradigma teórico; el qué hacer y el porqué, la capacidad es el cómo hacer, y, el deseo es la motivación, el querer hacer” (p.70).

Así, teniendo en cuenta lo expresado, se puede presumir que, cuando desarrollamos un hábito es porque lo hemos automatizado, por lo cual, ya no necesitamos estar pensando la acción a realizar paso por paso; simplemente la ejecutamos. Por ello, Duhigg (2012) menciona que para varios científicos la importancia de los hábitos radica en que nos permiten ahorrar esfuerzos (p.38). Y, gracias a ellos, se pueden realizar más de una actividad a la vez, tales como manejar y conversar al mismo tiempo.

Por otro lado, es importante entender que los hábitos pueden ser clasificados en dos categorías: buenos o malos. Según Moreano (2021) “adoptar buenos hábitos de trabajo, de estudio o simplemente de diversión, ayuda a una persona a cumplir con sus objetivos de manera ordenada”, mientras que, internalizar hábitos que son considerados como negativos o malos “afecta en gran medida a la toma de decisiones, el autocontrol y, por consiguiente, la estructura de vida de una persona” (p. 35).

De acuerdo a lo observado, se puede decir que, los hábitos han sido un tema de interés a lo largo de los años. Por lo que, a continuación, se indagará más sobre dicho fenómeno para tener una concepción mucho más amplia y así poder comprender mejor la importancia que tienen para el rendimiento académico de los alumnos.

En la década del 90, investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) empezaron a cuestionar las bases neurobiológicas que fundamentan a los hábitos, destacando la importancia que tienen los ganglios basales. Se realizaron estudios con animales, especialmente con ratas, en el que se trató de estudiar la participación de los ganglios basales en sus rutinas. Uno de los estudios consistió en colocar al animal dentro de un laberinto en el que tenía que encontrar el camino que lo llevaría hacia la comida. El mismo reveló que, luego de varias repeticiones, las ratas encontraban la comida mucho más rápido que al comienzo y que la actividad cerebral disminuía. Esto se debe gracias a que los ganglios basales lograron identificar el hábito que había almacenado el animal en su cerebro, para poder resolver el laberinto (Duhigg, 2012, pp.34-37). A su vez, los investigadores del MIT destacaron que los animales que presentaban una alteración en los ganglios basales, mostraban mayores dificultades para realizar la tarea (p.34).

Otro concepto importante que se debe tener en cuenta cuando hablamos de hábitos es el del “bucle del hábito” que menciona Duhigg, el cual, contiene tres pasos: señal, rutina y recompensa. El autor, destaca que la señal, es la encargada de notificarle a nuestro cerebro qué hábito debe activar; la rutina, es aquella que puede manifestarse de diversas maneras, ya sea a nivel físico, mental o emocional, dependiendo del hábito activado; y, la recompensa, es la encargada de ayudarlo a nuestro cerebro a determinar si vale la pena o no recordar dicho ciclo en un futuro (p.39). A su vez, es sumamente importante la participación de otro componente el cual es el deseo debido a que, es el encargado de alimentar al bucle (p.53).

Por consiguiente, Duhigg menciona que, al reconocer las señales y recompensas que sostienen al ciclo, tenemos la capacidad de modificar nuestra rutina (p.47). A continuación, se brindará un ejemplo para ilustrar mejor lo comentado por el autor. Supongamos que para aliviar el estrés que me generan la cantidad de ejercicios de matemática que debo resolver (señal) tiendo a posponer la tarea (rutina), ya que me ayuda a sentir alivio (recompensa). Habiendo identificado la señal y la recompensa, puedo modificar la rutina. Entonces, sé que si lo que busco es aliviar el estrés voy a empezar a buscar otro método para lograrlo, como por ejemplo, dividir los ejercicios en diferentes días con el fin de no tener que hacer todos juntos al final y así, evitar sentirme abrumado por la cantidad de trabajo.

De esta forma, el conocimiento de dicho bucle es sumamente importante para estudiar los hábitos de estudio, ya que ayuda a saber cómo funcionan y de qué manera se puede ayudar a los estudiantes a transitar una vida universitaria exitosa.

Cabe destacar que si bien parece una tarea simple, la realidad es que no lo es. Cambiar un hábito requiere de esfuerzo, voluntad y entender que no existe una forma universal sobre cómo modificarlos. Según Hernández Herrera et al. (2012) para la persona “el cambio que implica no es tarea sencilla, debido a que tiene que estar motivado por un propósito superior, por la disposición a subordinar lo que uno cree que quiere ahora a lo que querrá más adelante” (p.72).

2.2. Definición de Estudio

De acuerdo con Quiñones (2008, citado en Mena et al, 2001) el estudio es el “proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto” (p.4).

Maya y Rueda Restrepo (1976) mencionan que “estudiar es concentrar todos los recursos personales en la captación y asimilación de datos, relaciones y técnicas con el objeto de llegar a dominar un determinado tema” (p.10).

Por su parte, Chuzón Ugaz (2017) lo define como “una actividad tendiente a la obtención de informaciones, conocimientos, formas de solucionar problemas, etcétera”. Asimismo, destacan que el estudio “se caracteriza básicamente por ser intencional, deliberado, voluntario y tener objetivos claros y definidos” (p.29).

Teniendo en cuenta las definiciones brindadas por los autores se puede observar que el estudio está muy influenciado por las características personales de cada uno de los alumnos, lo que subraya la importancia del componente individual en el proceso educativo. Es por ello que, a lo largo de la historia, se han encontrado diversos autores que se han dedicado a explicar los distintos estilos de aprendizaje que existen, haciendo referencia a las diferentes maneras en las que los estudiantes pueden enfrentar el proceso de aprender.

Para comenzar, se definirá el término “aprendizaje” para luego explicar los estilos del mismo. Según Gallardo Vázquez y Camacho Herrera (2008) el aprendizaje es “un proceso de cambio que tiene lugar como consecuencia del estudio o de la experiencia, donde el individuo adquiere una serie de conocimientos, habilidades, destrezas, valores y actitudes que le permiten desarrollarse personal, profesional y socialmente” (p.24).

Ahora bien, los estilos de aprendizaje hacen referencia al método o estrategia que el alumno utiliza de manera frecuente al momento de aprender (Cazau, s.f). Es por ello que se pueden encontrar alumnos que procesan y retienen mucho mejor la información si se les proporciona de manera visual (por ejemplo a través de un video o

mapa conceptual) mientras que otros, lo prefieren de manera auditiva o kinestésica (Neira Silva, s.f.).

Por otro lado, Serafini (1991), establece otra distinción sobre dichos estilos basándose en el hemisferio cerebral que predomina en los alumnos a la hora de estudiar. Según la autora, los alumnos que utilizan el hemisferio derecho se caracterizan por elaborar la información de una manera más holística, global; así como también, son personas que aprenden mejor en contextos inestructurados, con personas de su misma edad y que no se sienten molestas por los ruidos externos a la hora de estudiar, entre otras características. Mientras que, aquellos estudiantes en los que predomina el hemisferio izquierdo tienden a estudiar de una manera completamente diferente. Son personas que les gusta que predomine el orden a la hora de estudiar y elaboran la información de una manera mucho más analítica (pp.170-71).

Vermunt (1996, pp.32-45) también llevó a cabo un estudio sobre los estilos de aprendizaje existentes, clasificándolos de la siguiente manera en cuatro estilos:

Estilo de aprendizaje no dirigido: Los alumnos en los que predomina este estilo se caracterizan por presentar dificultades a la hora de estudiar, especialmente al seleccionar las partes importantes del material de estudio y al distinguir las ideas principales de las secundarias; para ellos todo es igual de importante. Es por ello que, al no saber qué estudiar, terminan enfrentando dificultades al memorizar la información ya que, la consideran demasiado extensa. Cabe destacar que, la manera en que estudian el material brindado es por medio de la lectura y la relectura. Además, presentan dificultades para realizar un análisis más profundo del contenido, así como también, para establecer relaciones entre lo estudiado y los fenómenos que ocurren en la vida diaria.

Por último, se considera necesario destacar que, dichos alumnos carecen de autorregulación en sus actividades de aprendizaje y son conscientes de las dificultades que presentan. Es por ello que, muchas veces tienen una visión negativa de ellos mismos y de sus capacidades, lo que genera que terminen desconfiando de su rendimiento futuro y de haber elegido correctamente sus estudios.

Estilo de aprendizaje dirigido a la producción: Los alumnos que poseen este estilo de aprendizaje se caracterizan por invertir mucho tiempo seleccionando las partes importantes del material de estudio y subrayando las partes del texto que deberán memorizar para el examen. Para ellos, las actividades más importantes a la hora de estudiar son: memorizar y repasar varias veces la materia. Además,

consideran que el aprendizaje consiste en ser capaces de reproducir lo que se ha aprendido y, su principal objetivo es aprobar ya que, consideran que es una señal de haber absorbido bien los conocimientos.

Asimismo, a la hora de detectar la información importante, los estudiantes con este estilo de aprendizaje se basan en las indicaciones dadas por el profesor, así como también, por la cantidad de páginas que le dedica el autor a un tema determinado.

Por otro lado, Vermunt menciona que los alumnos que presentan este estilo suelen dedicar mucho tiempo y esfuerzo a sus estudios y, frecuentemente están inseguros con respecto a lo que se les preguntará en el examen. Temen que, al aprenderse todo, se les olvide algo. Es por ello que, consideran que una buena educación implica claridad y explicitud sobre lo que se espera del alumno.

Para finalizar con la descripción de dicho grupo, es importante mencionar que la mayoría de estos alumnos requieren de una regulación externa, basándose en las indicaciones brindadas por el profesor, las tareas propuestas, los objetivos de aprendizaje, entre otros aspectos.

Estilo de aprendizaje dirigido al significado: Los alumnos con este estilo se enfocan en comprender el significado de lo que están estudiando en lugar de centrarse en los detalles del mismo. A menudo, tratan de establecer relaciones sobre el material estudiado, así como también, realizar esquemas que contengan la información principal.

Es importante destacar que para poder acceder al significado del material, los estudiantes tratan de acercarse de una manera crítica ya sea, formulando preguntas sobre lo leído, desarrollando su propia interpretación, explicándolo con sus propias palabras, entre otros métodos. Por otro lado, cuando empiezan a tener dificultades para comprender el significado, suelen cuestionarse sobre el por qué de las mismas con el fin de identificar el problema y resolverlo.

Asimismo, es relevante señalar que cuando se trata de una materia de su interés, tienden a establecer mayores relaciones y dedicarle más tiempo, mientras que, en caso contrario, pueden recurrir al aprendizaje memorístico, estudiando porque deben y no porque verdaderamente quieren. De todas formas, no les agrada estudiar solo para reproducirlo en el examen y luego olvidarlo.

Por último, considerando lo observado, se puede decir que dicho grupo de estudiantes tiende a autorregular su propio proceso de aprendizaje.

Estilo de aprendizaje dirigido a la aplicación: Para los alumnos que utilizan este estilo de aprendizaje, lo más importante es poder aplicar el contenido aprendido para alcanzar metas personales tales como, conseguir un trabajo. Es por ello que, dichos alumnos suelen prestarle mayor atención a aquellos aspectos de la materia que tienen relevancia práctica. Para ellos estudiar implica procesar nueva información y ser capaces de aplicarla en la práctica.

A menudo presentan dificultades para aprender aquel contenido que es demasiado abstracto y que por ende, no despierta su interés. Para superar dichas dificultades suelen recurrir a la consulta con otros libros, realizar comparaciones, establecer conclusiones, y demás.

Al igual que en el estilo anterior, los alumnos suelen realizarse preguntas, así como también pensar problemas o ejemplos para asegurarse de haber comprendido el material. Para ellos, entender la materia implica lograr establecer relaciones entre la teoría y la práctica.

Por último, se considera importante destacar que la regulación del proceso de aprendizaje de estos alumnos puede ser tanto interna como externa.

Ahora bien, de acuerdo a lo observado se puede concluir que a pesar de haber recibido la misma instrucción, cada alumno exhibe un estilo único y distintivo. Además, es fundamental destacar que en los estudios superiores se recomienda fomentar los estilos de aprendizaje dirigidos al significado y a la aplicación ya que le permitirán adquirir la información de una manera mucho más eficiente que los estilos restantes.

Cabe mencionar que cuando la manera de aprender del alumno coincide con la manera de enseñar del profesor, su aprendizaje se verá facilitado. Es por ello que, los docentes deben presentar la información de manera variada para que todos los estudiantes se vean beneficiados (Neira Silva, s.f., pp.1-2). Así como también, es importante ayudarles a desarrollar la metacognición, la cual según Marcaida y Nazar Anchorena (2020, p.795) les “permite conocer la manera en que registran y procesan la información” con el fin de que a la hora de estudiar lo hagan con mayor eficacia.

2.3. Definición de Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio han sido un tema de interés durante mucho tiempo por lo que, han surgido una serie de definiciones con respecto a dicho término.

Rondón (1991, citado en Ortega Mollo, 2012, p.13) es uno de los autores en dar una definición sobre los mismos; para él, los hábitos de estudio son “conductas

que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente”.

Por su parte, Cartagena (2008) destaca que son:

Métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico que está siendo estudiado y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso por medio de la práctica en la realización de las tareas escolares. (p.65)

Por otro lado, Belaunde (1994, citado en Cartagena, 2008, p.65), menciona que el concepto de hábitos de estudio “implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar”.

Asimismo, Hernandez Herrera et al. (2012) dan una definición bastante similar ya que mencionan que “los hábitos de estudios se conceptualizan como los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje”. Destacan que, “el hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones de la persona que desea aprender” (p. 72).

Por último se considera importante destacar que, los hábitos de estudio pueden aprenderse o desarrollarse de manera autónoma a partir de las experiencias que el alumno tiene con respecto a su proceso de aprendizaje y rendimiento obtenido (Guzmán Lechuga y Valdez Borroel, 2021, p.83).

2.4. Importancia de los Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio son sumamente importantes cuando se aplican de la manera adecuada ya que de lo contrario, pueden llegar a perjudicar al estudio de la persona.

De acuerdo a lo observado por Dubis, citado en Mejía Torres (2013), los hábitos de estudio traen aparejado una serie de ventajas para quien los realiza. Dichos beneficios son: el aumento de la cantidad de información que la persona puede aprender en cierto periodo de tiempo, la reducción del número de repeticiones que deberá realizar la persona para lograr asimilar el contenido, así como también, la reducción del tiempo que se le podría destinar a un ejercicio en particular.

A su vez, los hábitos de estudio “originan en el sujeto un sentimiento de confianza y seguridad en sí mismo, generan disciplina y contribuyen a su salud mental” (Enriquez Villota et al, 2015, pp.170-71).

Por otro lado, Sanz Chacón (2014) menciona las consecuencias que trae aparejado la falta de hábitos de estudio para el estudiante. Dentro de las mismas se pueden encontrar: desmotivación, baja autoestima, aplazamiento en la inscripción de exámenes finales debido al miedo a fracasar nuevamente, el creer que esa no es la carrera ideal para ellos, entre otras; lo que termina produciendo abandono o cambio de carrera. En el caso que se de este último, el alumno va a empezar una nueva carrera pero al poco tiempo se va a dar cuenta que tampoco es lo suyo y la va a abandonar porque lo que estaría sucediendo no es que no le guste la carrera sino que, no sabe estudiar (p.98).

Cabe aclarar que para esta investigación, las consecuencias mencionadas anteriormente aplican también cuando el estudiante presenta malos hábitos de estudio, ya que, como se mencionó anteriormente en la introducción del trabajo, se cree que todos los alumnos tienen hábitos de estudio.

2.5. Hábitos de Estudio Eficaces

En el presente apartado se destacarán una serie de cuatro pasos que requiere el proceso de aprendizaje. Los mismos son clave para que el alumno pueda desarrollar la habilidad de “aprender a aprender” (Carrasco, 2007, p.41).

Es por ello que se considera importante que los alumnos los lleven a cabo diariamente para convertirlos en un hábito de estudio.

Dichos pasos son los siguientes (Carrasco, 2007):

Paso N°1: *Tener las necesarias condiciones físicas, psicológicas y de planificación que requiere el aprendizaje, así como también, definir con claridad lo que hay que aprender (objetivos).*

En este caso se hace referencia a distintas condiciones que son necesarias para el proceso de aprendizaje.

Por un lado se encuentran las condiciones físicas, las cuales hacen referencia al estado físico de nuestro cuerpo y al lugar de estudio. Las mismas son importantes ya que inciden sobre el rendimiento de una persona (p.44).

Con respecto a las condiciones relacionadas con el estado físico se mencionan la alimentación adecuada, los descansos, el ejercicio, el buen estado de los sentidos (ya que de lo contrario la información no sería adquirida de manera correcta), entre

otras. Según Navarro (2004) “las condiciones generales de salud del estudiante contribuyen a que su estado energético sea el adecuado para poder desempeñar las actividades académicas” (p.25).

Mientras que, en cuanto al lugar en el que se estudia, Carrasco destaca que éste debe ser cómodo, tranquilo, y propicio para la concentración. El espacio, debe contar con una buena ventilación, iluminación adecuada y una mesa amplia con todos los materiales necesarios al alcance para evitar distracciones (pp. 44-46). Asimismo, es importante que el lugar de trabajo sea constante y esté destinado exclusivamente para dichos fines y no para otros, con el objetivo de que se logre establecer la asociación ambiente-trabajo (Chuzón Ugaz, 2017, p.32).

Por otro lado, con respecto a las condiciones psicológicas, el autor destaca la importancia de:

-La voluntad: Para la mayoría de los jóvenes el sentarse a estudiar no es tarea fácil, por lo que, se requiere de cierta fuerza de voluntad para poder decirle “no” a las distracciones como lo son, el salir con amigos, agarrar el celular, ver la televisión y demás. Por consiguiente, la voluntad juega un rol fundamental a la hora de adquirir los hábitos y costumbres que se requieren para estudiar. Cabe destacar que el ejercicio de la misma se va a ir dando de manera gradual, paso a paso, y no de un día para el otro (pp.47- 48).

-Convicciones sobre las propias aptitudes para aprender: Las mismas tienen influencia sobre el rendimiento obtenido ya que, si la persona se cree capaz de aprender y tiene confianza en sí misma es más probable que se motive y alcance el éxito; de lo contrario, se verá obstaculizado su aprendizaje y el resultado obtenido no será el deseado. Es por ello que existen una serie de técnicas que permiten convertir las convicciones negativas en positivas tales como, el decirnos afirmaciones positivas sobre la actitud que se quiere adquirir, el visualizar el cumplimiento del objetivo, entre otros.

-Motivación: La misma es necesaria ya que, nos mueve hacia la obtención o realización de algo y contribuye a la fuerza de la voluntad (Zapata, 2011, p.133).

Por último, se considera necesario resaltar la presencia de otros dos elementos relevantes para el aprendizaje y que por ende, se deben tener en consideración. Los mismos son la planificación del estudio y la definición de objetivos.

Chuzón Ugaz (2017), destaca que el estudiante debe plantearse una serie de preguntas a la hora de estudiar tales como: qué estudiar, para qué y por qué estudiar,

cómo hacerlo (aquí entran en juego las distintas técnicas y estrategias de aprendizaje posibles), cuándo estudiar, cuánto y dónde estudiar.

Cabe destacar que, las respuestas a dichas preguntas van a depender de cada persona en particular, por lo que, no existe una respuesta universal.

Paso N° 2: *Atender de modo selectivo a la información a aprender.*

Para comprender este paso, es necesario citar a De Vega quien destaca que, “el procesador humano no es un mero receptor pasivo de la información, sino que gracias a su atención selecciona y decide a cada instante qué aspectos del entorno son relevantes y requieren una elaboración cognitiva” (p.124).

Cabe mencionar que, dicha selección es sumamente importante a la hora de estudiar dado que la persona no puede memorizar todo el material de estudio debido a que cuenta con una capacidad limitada para ello. Por consiguiente, al estudiar deberá seleccionar las ideas principales del texto, es decir, deberá seleccionar aquello que es verdaderamente importante y que por ende, se deberá atender, dejando de lado los aspectos que se consideran prescindibles.

Ahora bien, para poder detectar la información relevante de un texto es necesario que previo a ello se hayan identificado las fuentes de donde se va a obtener dicha información. Las mismas, según Carrasco, pueden ser: las explicaciones dadas por el profesor en clase, los libros de textos u otras fuentes aconsejadas por el docente como revistas, diarios, páginas de internet, etcétera (p. 62).

Paso N° 3: *Comprender y almacenar la información a aprender previamente seleccionada mediante la atención.*

Este paso tiene que ver justamente con comprender y almacenar la información a aprender previamente seleccionada. Es decir que, una vez que el estudiante seleccionó la información importante y la que desea aprender, deberá comprenderla para después poder transferirla a la memoria de largo plazo.

Dentro de esta sección se pueden encontrar las técnicas gráficas tales como esquemas, mapas conceptuales, cuadros comparativos, entre otros. Dichas técnicas favorecen la comprensión del material ya que, según Garzuzi y Lizabe (2005) al elaborar una representación gráfica se ponen en juego una serie de operaciones cognitivas tales como ordenar, clasificar, relacionar, sintetizar, etcétera, que evidencian la comprensión significativa del material de estudio (p.186).

Además, según las autoras las representaciones gráficas facilitan la retención del material en la memoria ya que permite almacenar datos de forma integral en lugar de individual.

Paso N° 4: Memorizar los conocimientos integrados.

Este es el último paso en el proceso de aprendizaje ya que, como menciona Carrasco “si no se recuerda lo estudiado, es que no se ha aprendido” (p.132).

Según el autor, el proceso de memorización supone almacenar comprensiva y significativamente la información organizada y elaborada para después poder recuperarla y utilizarla en otra situación (p.41).

A su vez, destaca que para que sea más efectiva se debe tener en cuenta los siguientes factores (pp. 135-37):

- *Intensidad con la que se almacena la información:* esto supone concentración (ya que no se puede recordar lo que no se atiende) y, la utilización de la mayor cantidad de sentidos posibles a la hora de memorizar (dado que facilita su recuerdo).

- *Repetición:* debido a que ayuda a que se guarde la información en la memoria con mayor fuerza.

- *Asociación del texto con el mayor número de imágenes y emociones posibles:* esto se debe a que cuando relacionamos la información con estímulos y motivaciones personales, se facilita su retención.

- *Descanso:* Es importante darle tiempo al cerebro para que descanse, se recupere y pueda asimilar toda la información procesada hasta el momento.

Cabe mencionar que entre las técnicas de memorización se pueden encontrar el repaso, la mnemotecnia, la elaboración de imágenes, entre otras (p.43).

Por último se considera necesario resaltar que para Carrasco la aplicación de estos pasos son los que diferencian un estudio eficiente del que no lo es (pp.164-67). Y, en ello radica la importancia de convertirlos en un hábito.

Capítulo 3: Estrategias de Aprendizaje y Técnicas de Estudio

A lo largo del presente trabajo de investigación se hizo mención a dos términos diferenciadores a la hora de hablar de hábitos de estudio, los cuales son: las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje. A continuación se analizarán cada uno de ellos.

3.1. Técnicas de Estudio

Se puede decir que éstas son “actividades o procedimientos específicos que llevan a cabo los alumnos cuando aprenden: subrayar, hacer esquemas, realizar preguntas, etcétera” (Garzuzi y Lizabe, 2005, p.27).

Según las autoras, a la hora de elegir la técnica de aprendizaje más adecuada, el alumno debe considerar una serie de factores tales como: los contenidos de aprendizaje (teniendo en cuenta el tipo de información a aprender y su cantidad); las condiciones de aprendizaje (tiempo del que se dispone, motivación, etcétera); los conocimientos previos que tenga sobre el contenido que desea aprender; y, el tipo de evaluación a la que se va a enfrentar (ya que, no es lo mismo estudiar para un examen de múltiple opción que para un examen de desarrollo) (p.33).

A continuación se brindarán algunos ejemplos de las distintas técnicas existentes y sus beneficios (Ocaña, 2010):

- **Subrayado**: El subrayado es una técnica que se utiliza para resaltar los aspectos más importantes de un texto.

Según Ocaña para aplicar esta técnica es importante analizar atentamente el texto (por ello se sugiere que se aplique en la segunda lectura), así como también, formularse preguntas sobre el mismo (ya que, un buen subrayado es aquel que da respuestas a las preguntas que nos hacemos tales como: ¿qué? ¿cuándo? ¿dónde?, etcétera).

Asimismo, el autor destaca que las ventajas que trae el subrayado son: realizar un estudio personal y activo, lograr una mejor comprensión del texto, concentrarse con mayor facilidad y, facilitar la memorización (p.92).

- **Resumen**: De acuerdo con lo mencionado por el autor resumir consiste en “destacar lo fundamental de un texto de la forma más breve y clara posible, incluyendo en él las ideas principales y/o secundarias del mismo, siempre con tus propias palabras, pero sin cambiar el sentido original del texto” (p.95).

A su vez, menciona que “el resumir ayuda a desarrollar la capacidad de expresarse por escrito, aumenta la capacidad de atención y concentración en la tarea que se está realizando y, facilita el repaso” (p.96).

- Esquemas: Es una técnica que sirve para “estructurar el contenido del tema, destacando las ideas principales y secundarias, de forma que se capte rápidamente su distribución y la relación interna entre las diferentes partes” (p.97).

Según el autor, la elaboración del esquema consiste en una distribución escalonada donde encontramos: ideas de igual categoría (por ejemplo, ideas principales) que se colocan con la misma numeración y a la misma altura. Luego, se encuentran las ideas de distinta categoría, las cuales van a diferente altura. Por lo que, de esta manera, se pueden encontrar a la izquierda las ideas más generales mientras que, a la derecha se encuentran las secundarias y las que se desprenden de ellas (p.98).

Según Ocaña, el esquema “reviste especial importancia para asimilar los contenidos de forma lógica y eficaz porque implica diferenciar previamente las ideas principales, estructurarlas y demás” (p.97). Asimismo, las autoras Garzuzi y Lizabe destacan que éste facilita la fase sintética del proceso lector, la retención y su repaso, entre otros (2005, p.208).

- Mapas mentales: Siguiendo la línea de Ocaña, se puede decir que los mapas mentales son una técnica para “representar la información, de carácter más gráfico y visual que los simples esquemas, donde lo que se intenta hacer es reflejar de una manera clara los conceptos importantes de un tema así como las relaciones que se establecen entre ellos” (p.99).

Según el autor, los mapas mentales sirven para identificar lo que se sabe del tema y lo que no se sabe, para organizar las ideas claves del mismo, y, para facilitar el estudio y el repaso (p.99).

- Repaso: Dicha técnica consiste “en volver a traer a nuestra mente el tema o contenido aprendido” (Ocaña, 2010, p.123).

El repaso es sumamente importante ya que, permite que la información sea almacenada en la memoria para que se pueda volver a utilizar cuando sea necesario. Es importante entender que éste debe realizarse de manera constante y no dejarse para el día anterior a la fecha del examen ya que, como menciona el autor, cuanto mayor sea el tiempo que transcurra entre el estudio y su repaso, mayor será la cantidad del material olvidado (p.124).

3.2. Estrategias de Aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje hacen referencia a “aquellos pasos y procedimientos que utilizan los aprendices para responder a las demandas de una tarea o actividad de aprendizaje” (De la barrera, 2010, p.2).

Por su parte, Garzuzi y Lizabe (2005) definen a las estrategias de aprendizaje como “procesos mediante el cual el alumno elige, coordina y aplica los procedimientos para conseguir un fin relacionado con el aprendizaje” (p.28). Asimismo, sostienen que la mera aplicación de una técnica no es sinónimo de la ejecución de una estrategia de aprendizaje ya que, para que esta última se ejecute se requiere de la planificación de dicha técnica con el fin de alcanzar con ella un objetivo determinado (p.28).

A continuación, se brindará un ejemplo para ilustrar mejor la distinción entre ambos términos: supongamos que la estrategia de aprendizaje que se utiliza al estudiar consiste en diferenciar las ideas principales de las secundarias; entonces, la técnica de estudio que se utilizará en base a dicha estrategia será el subrayado.

Ahora bien, habiendo diferenciado ambos conceptos, es pertinente mencionar los distintos tipos de estrategias que existen según Weinstein y Mayer (1983, pp.3-4).

- Estrategias de ensayo: Dichas estrategias requieren de una participación activa por parte del aprendiz, ya sea repitiendo el material de estudio en voz alta, copiándolo, subrayando las partes importantes de la tarea, y demás. Cabe destacar que, dos de los principales objetivos cognitivos de esta estrategia son: la selección del material (debido a que ayuda al aprendiz a prestar atención a los aspectos importantes del pasaje) y, el asegurarse que el material a aprender se transfiera a la memoria de trabajo para un mayor estudio.
- Estrategias de elaboración: Son aquellas que incluyen la integración de la información nueva con la información previamente almacenada. Dentro de las mismas encontramos las siguientes actividades: parafrasear, resumir, establecer analogías, responder preguntas, entre otras.
- Estrategias de organización: Los objetivos cognitivos de dichas estrategias son la selección de la información que se transferirá a la memoria de trabajo y, la construcción de relaciones entre las ideas en dicha memoria. Dentro de estas estrategias encontramos la elaboración de esquemas, mapas conceptuales, etcétera.
- Estrategias de monitoreo de la comprensión: Las tareas comunes en esta categoría incluyen el uso de la autointerrogación para verificar la comprensión del material presentado en clases y el uso de las preguntas al comienzo de una

sección para guiar el comportamiento de lectura mientras se estudia un libro de texto.

- Estrategias de apoyo: Dentro de las mismas nos encontramos con tareas tales como, la reducción de las distracciones externas mediante el estudio en un lugar tranquilo o el uso de la detención del pensamiento para evitar que los mismos dirijan la atención lejos de la prueba y hacia los temores de fracaso. Finalmente, se considera necesario resaltar la importancia que tiene el uso de las estrategias de aprendizaje. Para ello se cita a Beltrán Llera (2003), quien destaca que:

Como el aprendizaje es, en realidad, la huella del pensamiento, se podría afirmar que la calidad del aprendizaje pasa más por la calidad de las acciones del estudiante que por la calidad de las actividades del profesor. Y es que si el estudiante, cualquiera que sea la calidad de la instrucción, se limita a repetir o reproducir los conocimientos, el aprendizaje será meramente repetitivo. Y si el estudiante selecciona, organiza y elabora los conocimientos -es decir, utiliza estrategias-, el aprendizaje deja de ser repetitivo para ser constructivo y significativo. (p.57)

3.2.1. Enseñanza de las Estrategias de Aprendizaje

Para que los alumnos puedan aprender a utilizar las distintas estrategias de aprendizaje existentes es importante el rol de una tercera persona que se encargue de enseñar a aprender. Por ello, es necesario que los docentes incluyan la enseñanza de las estrategias en sus asignaturas.

Dicho suceso, traerá grandes beneficios para los estudiantes ya que, les permitirá observar la relación entre las estrategias y los contenidos de la materia, así como también, gracias a la aplicación diaria de las mismas, su aprendizaje se consolidará y se llegará a automatizarlas en hábitos permanentes de actuación. Cabe destacar que, es importante que se enseñen las estrategias en sus líneas generales para que después cada docente las adapte a su asignatura correspondiente (Burón Orejas, 1993, pp.140-41).

A continuación, se ilustrará un ejemplo para facilitar la comprensión de lo expresado: Supongamos que se le enseña a un curso, en líneas generales, cómo se debe subrayar para identificar las ideas principales de un texto. Se les indica a los

estudiantes que para realizar un buen subrayado deberán leer el texto dos veces y recién en la segunda lectura deberán subrayar lo relevante, así como también se les explica que, deberán hacerse preguntas con el fin de encontrar las respuestas en lo subrayado, entre otras. Sin embargo, luego de haberles enseñado a los alumnos el cómo deberán subrayar para poder identificar lo importante, los docentes de las distintas asignaturas deberán adaptarlo a su materia. Por ejemplo, el profesor de lengua le enseñará cómo aplicar dicha estrategia a la lectura de un texto literario, mientras que, el profesor de matemática le enseñará cómo aplicarlo a la lectura de un problema. De esta manera, el alumno logrará generalizar su aplicación en diferentes contextos.

Por otro lado, y siguiendo la línea de dicho autor, se mencionarán los distintos métodos que existen para enseñar las estrategias de aprendizaje, los cuales son:

- Instrucción mecánica: En dicha instrucción se les pide a los alumnos que realicen una tarea de determinada manera sin explicarles el por qué es necesario realizarlo de esa forma. “La instrucción mecánica puede ser útil para aprender pero no lo es para aprender a aprender” (p.141).
- Instrucción razonada: Dicha instrucción es aquella que consiste en no sólo pedirle a los alumnos que “aprendan o trabajen de una forma determinada, como en el caso anterior, sino que, además, se les explica por qué deben hacerlo así, resaltando su importancia y utilidad” (p.142).
- Instrucción metacognitiva: Esta instrucción permite que los alumnos se involucren en la autorregulación de su propio proceso de aprendizaje, ya que, les permite no sólo comprender la importancia de la estrategia enseñada sino también, comprobar su eficacia. Ello es importante debido a que le posibilita al estudiante reflexionar sobre su manera de aprender y poder decidir posteriormente la estrategia que mejor le resulta para aprender. Cabe mencionar que, “el alumno que ha aprendido a aprender, ha desarrollado la autonomía y ha adquirido madurez metacognitiva” (p.143).

Además, es importante comprender que, previo a toda enseñanza de las estrategias de aprendizaje es importante averiguar el conocimiento que el alumno tiene sobre las mismas, así como también, cuáles son las que emplea al enfrentarse a una actividad académica. Dicha información se puede obtener mediante la observación de las clases, a través de una entrevista con el alumno en donde especifique las estrategias que utiliza al realizar las tareas, así como también,

mediante cuestionarios elaborados para dicho fin como por ejemplo, la escala de estrategias de aprendizaje (ACRA) (Beltrán Llera, 2003, pp. 65-66).

Por último, se considera necesario resaltar que, con las estrategias de aprendizaje es posible realizar las actividades de prevención, optimización y de recuperación. La actividad de prevención se lleva a cabo con el fin de identificar aquellas estrategias que el estudiante emplea y que son poco eficaces con el objetivo de reemplazarlas por aquellas que son eficaces. Por otro lado, la actividad de optimización se realiza con el objetivo de mejorar las estrategias eficientes que el alumno emplea y, con respecto a la de recuperación, esta tiene que ver con identificar las estrategias que generan un bajo rendimiento así como también ayudarle al alumno a utilizarlas mejor en caso de que las está aplicando de manera incorrecta (Beltrán Llera, 2003, p.57).

3.3 Aprendizaje Autorregulado

Es importante resaltar que, si el alumno logra estudiar en un entorno propicio, con las condiciones psicológicas adecuadas y una planificación precisa, así como también, logra aplicar de manera correcta las técnicas y estrategias de aprendizaje, ha conseguido regular su propio proceso de aprendizaje.

El mismo, no hace referencia a una capacidad mental o habilidad de rendimiento académico sino que, más bien, se refiere al proceso autodirigido por el cual los alumnos transforman sus habilidades mentales en habilidades académicas (Zimmerman, 2002, p.65). En otras palabras, lo que propone el autor es que, el alumno no desempeña un papel pasivo a la hora de aprender y de adquirir la información sino que, por el contrario, asume un papel activo en el que toma decisiones sobre lo que desea aprender y sobre la manera en que lo va a aprender.

Es por ello que Torrano Montalvo y González Torres (2004) destacan que lo que caracteriza a este grupo de alumnos “es que se sienten agentes de su conducta, creen que el aprendizaje es un proceso proactivo, están automotivados y usan las estrategias que les permiten lograr los resultados académicos deseados” (p.4).

Para comprender mejor el concepto, es necesario detenerse a analizar los distintos campos sobre los que se puede ejercer la autorregulación (Zulma Lanz, 2006, pp. 7-18).

Por un lado, se encuentra la autorregulación de la metacognición; la misma hace referencia al control de las propias facultades cognitivas, lo cual implica la regulación de la manera de percibir, pensar, aprender, y demás.

Por otro lado, se encuentra la autorregulación de la motivación. De acuerdo con Huertas (1997), el proceso motivacional implica tanto factores afectivos como cognitivos. Dentro de estos se encuentran el control cognitivo de la acción y de la motivación, que se refieren a la capacidad de planificar el comportamiento, establecer expectativas, analizar metas, entre otros aspectos (Zulma Lanz, 2006). Es por ello que, Huertas sostiene que los factores cognitivos y afectivos ejercen cierta influencia en la elección, iniciación y calidad de una acción con el fin de alcanzar un objetivo determinado.

Además, el autor destaca que el dinamismo motivacional está regulado por tres dimensiones: 1) la aproximación o evitación de las metas dependiendo de si lo que quiere el sujeto es alcanzarla o evitarla; 2) la fuente de origen de dicha motivación (puede ser autorregulada o regulada externamente) y; 3) el carácter de la motivación (la misma puede ser profunda o superficial).

Cabe mencionar que existe a su vez otro campo en el que se puede ejercer la autorregulación y que varios autores consideran que debe estudiarse de manera conjunta con la motivación, mientras que otros, sostienen lo contrario, el cual es el de la afectividad. Dicha autorregulación hace referencia al control de las emociones con el fin de lograr las metas propuestas.

Finalmente, se encuentran la autorregulación del comportamiento y la autorregulación del contexto. Con respecto al primero, Zimmerman (1989) destaca que su autorregulación implica llevar a cabo actividades de autoobservación (la misma le permite al sujeto tomar conciencia sobre las conductas que se realizan; lo cuál es importante ya que, observarse a uno mismo puede proporcionar información sobre qué tan bien se está progresando hacia los objetivos establecidos); actividades de autoevaluación (consiste en realizar juicios sobre la ejecución de la tarea y compararla con lo planificado inicialmente) y, por último, de autorreacción (la cual hace referencia a la manera en que el sujeto enfrenta los resultados obtenidos).

Por otro lado, el contexto también juega un papel fundamental en el aprendizaje autorregulado de los estudiantes. De acuerdo con Zimmerman (1989) el entorno de la educación, especialmente elementos como la tarea académica y el entorno físico, influyen en el aprendizaje autorregulado de los estudiantes. Por su parte, Bandura (1986, citado en Zimmerman, 1989) expresa una idea similar al considerar que cambiar una tarea académica para aumentar su nivel de dificultad o cambiar el entorno académico de un lugar ruidoso a un lugar tranquilo para estudiar se espera que afecte al aprendizaje autorregulado.

Es por todo lo mencionado que se considera necesario resaltar que al hablar de aprendizaje autorregulado se hace referencia a varios campos de actuación y no al mero hecho de saber qué estrategias utilizar, por ejemplo.

Como se mencionó anteriormente, los aprendices autorregulados son activos y deliberados en su enfoque hacia el aprendizaje. En lugar de simplemente reaccionar ante las situaciones, dichos estudiantes son proactivos, lo que significa que toman la iniciativa e incorporan y aplican una variedad de comportamientos estratégicos diseñados para optimizar su rendimiento académico (Lindner y Harris, 1992, p.3).

Capítulo 4: Rendimiento Académico Universitario

4.1. Estudiante Universitario

Para comenzar, se considera necesario destacar que al hablar de “estudiante universitario” se hace referencia a una población sumamente heterogénea ya que, se encuentran alumnos de distintas edades, pertenecientes a distintos contextos socioeconómicos, con distintas motivaciones, intereses, conocimientos académicos y demás.

Por lo tanto, este apartado no se dedicará a analizar cada una de las variables mencionadas ya que, no sería el fin que persigue la investigación. Sin embargo, sí se analizarán las características generales de los alumnos que se encuentran en la universidad.

En primer lugar, se observarán las distintas tareas de desarrollo que debe enfrentar el estudiante universitario teniendo en cuenta la etapa en la que se encuentra.

Cabe destacar que, según Craig y Baucum (2009) existen tres etapas de la vida adulta: la adultez temprana (la cual va desde los veinte hasta los treinta años), la madurez (que abarca los cuarenta y cincuenta años de edad) y la vejez (haciendo referencia al periodo que va desde los sesenta o sesenta y cinco años en adelante) (p.411).

Con respecto a la primera etapa, las tareas que debe afrontar la persona son aquellas relacionadas con la búsqueda y selección de una profesión, la formación de una pareja, de una familia, etcétera. Por otra parte, las tareas relacionadas con la segunda etapa de la vida adulta tienen que ver con el ajuste a los cambios físicos de la mediana edad, el establecimiento de un nivel de vida para la familia, el llevar a los niños a una vida adulta feliz y responsable, entre otras. Por último, con respecto a la vejez se encuentran tareas como, ajustarse a los cambios propios de la edad como lo son la jubilación, la disminución de ingresos, la muerte de conocidos, del cónyuge y demás (Muñoz et al., 2001, citando a Havighurst, 1978).

Ahora bien, habiendo dado un pantallazo sobre las distintas tareas que puede enfrentar el estudiante universitario, se analizará a continuación el aspecto cognitivo de dicho estudiante. Con respecto al mismo, varios autores destacan que éste difiere significativamente del alcanzado por los alumnos en el colegio.

De acuerdo con Sinnott (1998) el estudiante universitario posee un pensamiento post-formal, entendiéndose por tal a aquel tipo de pensamiento que va más allá del periodo de las operaciones formales mencionado por Piaget. Para Sinnott,

el pensamiento post-formal se caracteriza por ser relativista y no-relativista a la vez. Es decir, es relativista en el sentido de que existen varios sistemas de verdad que describen la realidad de un mismo evento, mientras que, no es relativista en el sentido de que se le pide al conocedor que se comprometa con un solo sistema de verdad; que tome una postura entre todas las posibles (p.24).

Por lo que, los autores Craig y Baucum (2009) destacan que “los estudiantes pasan de un dualismo radical” (donde interpretan al mundo de una manera absoluta; donde todo es blanco o negro, correcto o incorrecto) “a la tolerancia de muchos puntos de vista antagónicos (relativismo conceptual) y a ideas y convicciones escogidas con libertad” (p.424).

Por otro lado, Diaz Vélez (2018) menciona que, otra de las diferencias que hay entre los adolescentes y los adultos con respecto a sus capacidades cognitivas es que, la persona adulta utiliza dichas capacidades para abordar asuntos relevantes y verdaderos y que su pensamiento es más formal y práctico que el de los adolescentes, mientras que estos últimos, se caracterizan por poseer un pensamiento más rápido e intuitivo, lo que puede provocar mayores errores o evitaciones del problema (p.15).

Por último, otra de las disparidades que se considera necesario resaltar es aquella mencionada por Horn (1991), citando a Cattell (1950) quien destaca que al hablar de inteligencia podemos hacer referencia a dos tipos de ella. Por un lado, se encuentra la inteligencia fluida, la cual es aquella que se utiliza para resolver situaciones novedosas y, por el otro lado, está la inteligencia cristalizada, la cual permite aplicar información previamente aprendida a la situación del presente. Ambas inteligencias se desarrollan de manera distinta ya que, la primera empieza a declinar a medida que pasa el tiempo, mientras que, la inteligencia cristalizada se mantiene o incrementa debido al aumento de las experiencias (p.213). Por lo que, en la universidad se encuentran jóvenes (en quienes juega un papel más activo la inteligencia fluida) así como también adultos (en quienes la inteligencia cristalizada se encuentra más desarrollada).

En conclusión, en base a todo lo mencionado se considera necesario destacar que, el analizar las características comentadas de las personas universitarias es sumamente importante para después poder comprender qué hábitos de estudio son los mejores para aplicar según la etapa de la adultez en la que se encuentra el alumno y según sus capacidades cognitivas. En otras palabras, lo que se quiere expresar es que, el ayudar a planificar los tiempos de estudio y de repaso, por ejemplo, varía significativamente dependiendo de si se trata de un joven cuya única responsabilidad

es asistir a la universidad o de una persona que además de tener que asistir a la misma tiene que encargarse de otras responsabilidades tales como sus hijos y el trabajo. Otro aspecto que varía según la edad es la forma en que los estudiantes memorizan el material de estudio. La misma es distinta dependiendo de si se trata de un jovén o un adulto ya que, éste último, al tener la inteligencia cristalizada más desarrollada, tiende a realizar conexiones más profundas sobre dicho material debido a la experiencia que ha ido acumulando a lo largo de los años.

4.2. Estudiante Universitario y sus Hábitos a la Hora de Estudiar

Ahora bien, con respecto a los hábitos de estudio que emplean los estudiantes en la universidad se puede observar con frecuencia que, los mismos tienen que mejorar ya que, la manera en que los jóvenes estudian cuando se encuentran en el colegio es totalmente distinta a la de la universidad y, si bien en su momento les servía para aprobar y pasar de grado, en la facultad les resultan ineficientes. Es por ello que, en este último contexto se comienza a escuchar con mayor frecuencia la frase “no es que no estudie, es que no sé estudiar” por parte de los universitarios.

De acuerdo con Enriquez Villota et al. (2015, p.167) la vida universitaria plantea ciertos desafíos para el ingresante ya que hay una mayor exigencia académica, mayor necesidad de dedicación al estudio, requerimiento de mayores niveles de independencia y demás. Por ello, en varias ocasiones se encuentran alumnos que, en el transcurso del cursado universitario, empiezan a cambiar sus hábitos de estudio ya que, empiezan a adquirir mayores conocimientos sobre cómo deben estudiar.

Lo mencionado anteriormente se pudo comprobar en una investigación que realizó Garzuzi en el año 2013 y que se señaló en el primer capítulo de la presente investigación. Dicho estudio ayuda a comprender cuáles son las acciones importantes para convertir en un hábito y cuáles no lo son. Es decir, resalta los hábitos de estudio adecuados de los inadecuados.

Es por todo lo mencionado que, en esta investigación se destaca la importancia de trabajar desde el colegio secundario en el desarrollo de buenas estrategias de aprendizaje para evitar que los alumnos presenten dificultades en la universidad, así como también, promover instancias de ambientación universitaria, tutorías, entre otras, para acompañar a los estudiantes en su trayectoria.

4.3. Rendimiento Académico

Según Jara et al. (2008) el rendimiento académico es la “capacidad de respuesta que tiene un individuo a estímulos, objetivos y propósitos educativos previamente establecidos o también es la expresión que permite conocer la existencia de calidad en la educación a cualquier nivel” (p.194).

Por su parte, Chavez Arias (2018) lo define como:

Un constructo complejo en el que intervienen factores de orden personal, académico y social del estudiante, lo que influye directamente no solo en la calificación que puede obtener, sino también en el grado de satisfacción personal que siente el estudiante. (p.30)

Otra definición es la que da Martínez- Otero (1997) quien menciona que el rendimiento académico es “el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que se expresa por sus calificaciones escolares” (p.24).

Para esta investigación el rendimiento académico no se limita únicamente al nivel de inteligencia de una persona o al rendimiento obtenido en un examen sino que es un fenómeno multidimensional. Es por ello que se puede explicar el por qué hay personas sumamente inteligentes pero con un rendimiento académico deficiente.

Además, es importante destacar que, al reconocer las distintas variables que inciden sobre el desempeño académico del alumno se puede anticipar posibles resultados académicos, así como también, analizar la influencia que tienen los distintos factores en la calidad educativa deseada (Garbanzo Vargas, 2007, p.61).

4.3.1 Tipos de Rendimiento Académico

De acuerdo con Lucio y Durán (2002) citado por Mendoza Damas (2012) se pueden diferenciar dos tipos de rendimiento académico:

- Rendimiento suficiente: Hace referencia a la adquisición de los conocimientos mínimos necesarios para aprobar la materia. Por ende, se obtiene a través de las notas logradas en los exámenes.

Por el contrario, cuando el alumno no ha logrado superar los conocimientos necesarios para aprobar la asignatura, se obtiene un rendimiento insuficiente.

- Rendimiento satisfactorio: Hace referencia a lo que el estudiante podría haber adquirido en lugar de lo que, adquirió (como se observó en el caso anterior). Este tipo de rendimiento tiene que ver con las potencialidades del alumno en base a sus aptitudes y circunstancias. Es por ello que se obtiene un

rendimiento satisfactorio cuando el alumno logra implicar el máximo de sus capacidades en una prueba independientemente de la calificación obtenida.

Por otro lado, el rendimiento insatisfactorio se produce cuando el alumno no logra expresar al máximo sus capacidades y por ende, podría haber tenido un mejor rendimiento del que tuvo.

4.3.2. Relevancia del Rendimiento Académico

Es necesario destacar que el rendimiento académico es importante y necesario ya que permite obtener información sobre el nivel de conocimientos alcanzados por los estudiantes, así como también, sobre la manera de estudiar que predomina en los alumnos y que estaría influyendo en la calificación alcanzada.

A su vez, el rendimiento académico influye en la autoestima de los estudiantes debido a que dicho fenómeno no es un fenómeno neutral. Es decir, el desempeño en el ámbito educativo siempre va a dejar una marca en la persona ya sea, positiva o negativa. En el primer escenario, la persona se va a sentir mucho mejor consigo misma, se va a sentir motivada, eficaz, confiada, entre otras, lo que generará un aumento de su autoestima. Sin embargo, si el rendimiento es desfavorable para la persona, las consecuencias aparejadas a ello van a ser todo lo contrario. Es decir, lograrán que la persona se sienta incompetente y generarán un descenso en su autoestima, así como también provocarán que, en última instancia, abandone sus estudios (Morales Sánchez et al., 2016, p.4).

4.3.3. Factores que Inciden sobre el Rendimiento Académico

Alvarez (2019, pp.18-19) destaca que en el rendimiento académico inciden múltiples factores los cuales pueden agruparse en dos categorías:

Factores endógenos: Son aquellos que corresponden al propio estudiante. Por lo que, dentro de los mismos, se encuentran:

- *Elementos biológicos*: como el estado de salud, la nutrición, el estado anatómico y fisiológico de los órganos y sistemas propios del alumno.
- *Elementos psicológicos*: como la salud mental de los alumnos, sus capacidades intelectuales, emociones, lenguaje y demás.

Factores exógenos: Dichos factores provienen del mundo externo que rodea a la persona. Dentro de los mismos, se encuentran:

- *Elementos sociales*: los cuales hacen referencia al nivel de vida de la persona, su nivel educativo, estilo de vida, lugar en el que vive, lugar en el que trabaja, entre otros.

- *Elementos pedagógicos*: dentro de los mismos se encuentran la organización del sistema educativo, su currículo, el rol del docente, la metodología de enseñanza aplicada, los hábitos de estudio del alumno, el horario educativo, el mobiliario, entre otros aspectos. No obstante, se considera necesario resaltar que para esta investigación, los hábitos de estudio son considerados factores endógenos ya que están intrínsecamente relacionados con el comportamiento y acciones del propio estudiante.
- *Elementos ambientales*: los mismos, se refieren a las sustancias tóxicas que podemos encontrar en el agua, suelo y atmósfera en la que se encuentra el estudiante, así como también, el tipo de clima que predomina en el lugar en el que está inserto el alumno y demás.

Por su parte, Garbanzo Vargas (2007) también menciona que en el rendimiento académico inciden factores internos y externos al individuo, sólo que el autor los clasifica en determinantes personales, sociales e institucionales (p.47).

Por ende, en vista a lo mencionado y relacionándolo con la presente investigación se puede decir que, si la persona tiene hábitos de estudios ineficientes (determinante personal de Vargas), el rendimiento académico se verá afectado de manera negativa, por lo que, la autoestima de la persona descenderá y creerá que no es capaz de continuar con sus estudios, lo que conducirá al abandono de los mismos.

II

FASE EMPÍRICA

Capítulo 5: Marco Metodológico

5.1. Tipo y Nivel de Investigación

El presente trabajo trata sobre una investigación de carácter cuantitativo debido a que implica la obtención e interpretación de datos numéricos con el objetivo de dar respuesta a las preguntas e hipótesis de investigación planteadas con anterioridad (Hernandez S et al. 2014, p.4).

5.2. Hipótesis

La presente investigación parte de las siguientes hipótesis:

- Hipótesis general: Los hábitos de estudio inciden en el rendimiento académico universitario.
- Hipótesis alternativa: Los hábitos de estudio son el principal factor determinante en el rendimiento académico universitario.
- Hipótesis alternativa: Los alumnos ingresan a la universidad con hábitos de estudio deficientes.

5.3. Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental debido a la falta de manipulación deliberada de variables independientes. La misma, se basa únicamente en la observación de los fenómenos en su ambiente natural para poder ser analizados posteriormente (Hernandez S et al. 2014, p.153).

Asimismo, dicha investigación es transeccional (también llamada transversal) ya que, “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede” (p.154).

Además, se la considera correlacional dado que se caracteriza por describir “relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado. A veces, únicamente en términos correlacionales, otras en función de la relación causa - efecto” (p.157). En este sentido, la investigación está orientada a indagar y describir la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

5.4. Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
Hábitos de estudio	<p>“Métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico que está siendo estudiado y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso por medio de la práctica en la realización de las tareas escolares” (Cartagena, 2008, p.65).</p>	<p>Cuestionario a 34 estudiantes universitarios de Mendoza. La variable se evaluó a través de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pregunta N°8 -Pregunta N°9.1 -Pregunta N°9.2 -Pregunta N°9.3 -Pregunta N°9.4 -Pregunta N°9.5 -Pregunta N°9.6 -Pregunta N°9.7 -Pregunta N°9.8 -Pregunta N°9.9 -Pregunta N°9.10 -Pregunta N°9.11 -Pregunta N°9.12 -Pregunta N° 9.13 -Pregunta N°9.14 -Pregunta N°9.15 -Pregunta N°9.16 -Pregunta N°9.17 -Pregunta N°9.18 -Pregunta N°9.19 -Pregunta N°9.20 -Pregunta N°9.21 -Pregunta N°9.22 -Pregunta N°9.23 -Pregunta N°9.24 -Pregunta N°9.25 -Pregunta N°9.26 -Pregunta N°9.27 -Pregunta N°9.28 -Pregunta N°9.29 --Pregunta N°18
Rendimiento académico	<p>“Constructo complejo en el que intervienen factores de orden personal, académico y social del estudiante, lo que influye directamente no solo en la calificación que puede</p>	<p>Cuestionario a 34 estudiantes universitarios de Mendoza. La variable se evaluó a través de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pregunta N°11 -Pregunta N°15 -Pregunta N°16

	obtener, sino también en el grado de satisfacción personal que siente el estudiante” (Chavez Arias, 2018, p.30)	
Universitario	“Perteneiente o relativo a la universidad” (Real academia española, 2014, definición 1).	Cuestionario a 34 estudiantes universitarios de Mendoza. La variable se evaluó a través de las siguientes preguntas: -Pregunta N°3 -Pregunta N°4 -Pregunta N°5 -Pregunta N°6

5.5. Muestra

La muestra seleccionada está compuesta por 34 estudiantes avanzados de diversas carreras universitarias de la provincia de Mendoza, Argentina, con edades comprendidas entre 19 y 25 años.

Las carreras representadas en esta muestra son las siguientes:

- Abogacía
- Administración de empresas
- Arquitectura
- Comunicación digital e interactiva
- Diseño gráfico
- Diseño de indumentaria
- Diseño de interiores
- Ingeniería industrial
- Marketing
- Psicología
- Psicopedagogía
- Nutrición
- Medicina
- Producción audiovisual

5.6. Recolección de Datos e Instrumentos

Con el objetivo de investigar la incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico universitario, se elaboró un cuestionario compuesto por 18 preguntas.

Ante el mismo, los participantes debían responder seleccionando la opción que mejor se ajustase a su realidad así como también, se les solicitó que desarrollaran su respuesta para obtener una información más detallada sobre cada caso en particular.

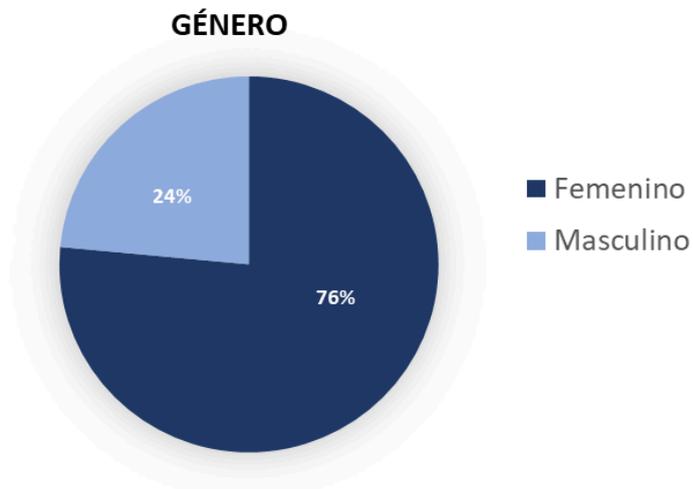
Dicho cuestionario se compartió con los usuarios a través de las redes sociales la última semana del mes de marzo del año 2024, dónde se obtuvieron 34 respuestas que resultaron fundamentales para la investigación.

Capítulo 6: Presentación y Análisis de los Resultados

En el presente apartado se revelan los datos alcanzados con el cuestionario administrado.

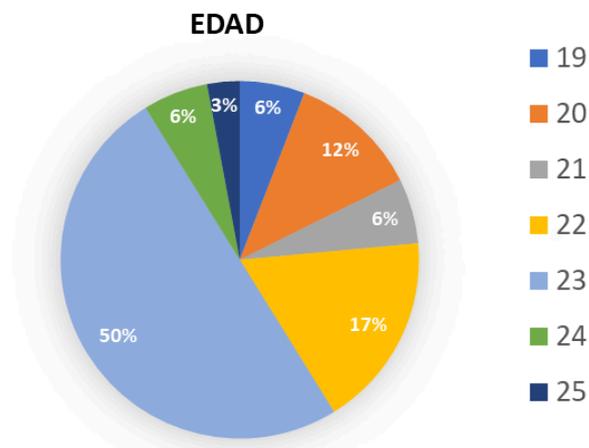
Como se puede observar en el gráfico N°1, en la investigación participó un total de 34 personas, con una marcada predominancia de participantes femeninos (76%) en comparación con los participantes masculinos (24%).

Gráfico N° 1: Género de los participantes.



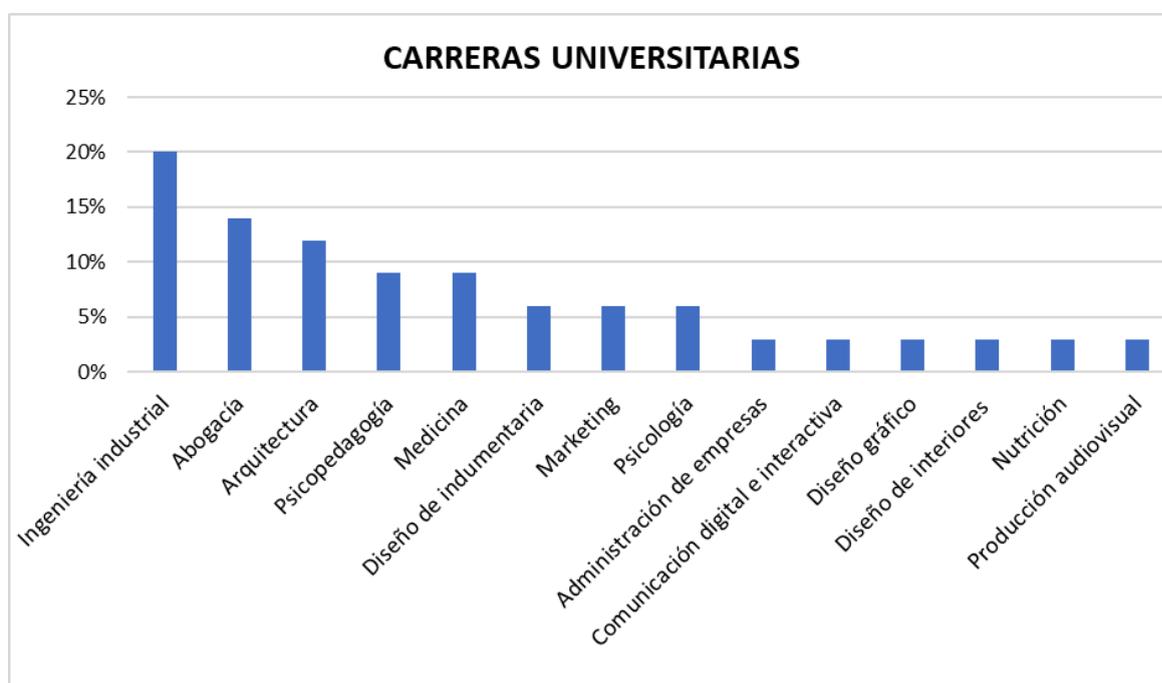
La mayoría de los participantes del cuestionario aplicado presentan 23 años (50%). En orden descendente, le siguen aquellos con 22 años (17%) y los de 20 años (12%). Luego, se encuentran los de 19, 21 y 24 años, quienes representan el 6% del porcentaje total y, por último se encuentran los de 25 años representando al 3%.

Gráfico N°2: Edad de los participantes.



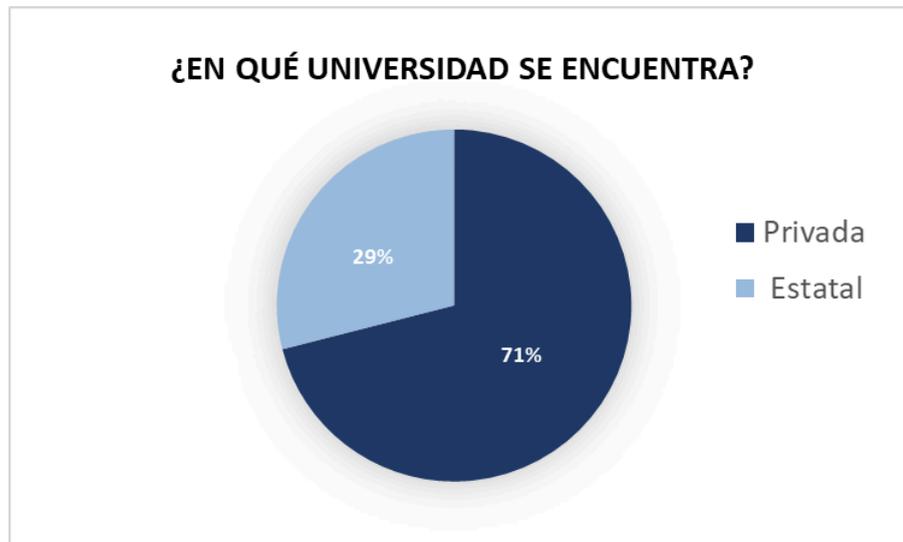
Los participantes del presente trabajo de investigación se encuentran estudiando diversas carreras. Entre ellas, se encuentran ingeniería industrial (siendo la más estudiada y representando al 20% de la muestra), siguiéndole abogacía (14%) y arquitectura (12%). Luego, se encuentran las carreras de psicopedagogía y medicina representando al 9% de la muestra y diseño de indumentaria, marketing y psicología representando el 6%. Por último, se encuentran las carreras que representan al 3% del total, las cuales son administración de empresas, comunicación digital e interactiva, diseño gráfico, diseño de interiores, nutrición y producción audiovisual.

Gráfico N° 3: Carreras universitarias de los participantes.



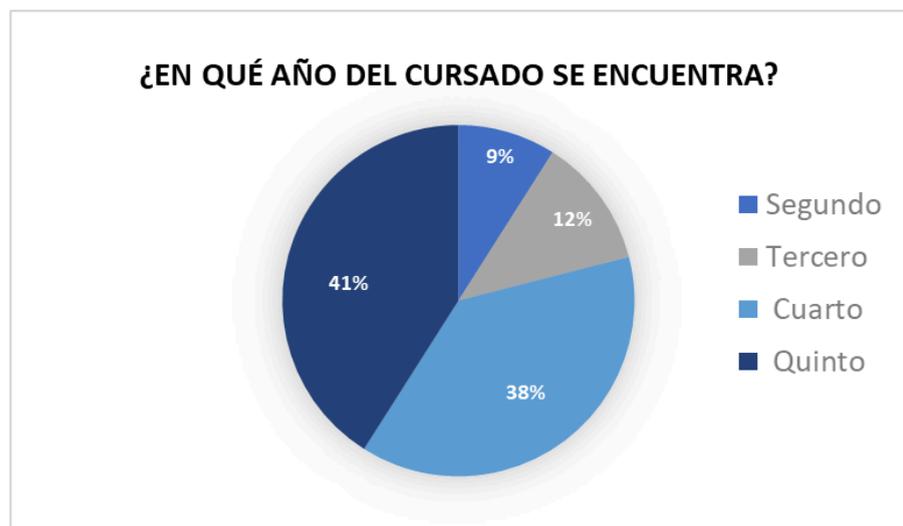
Cabe destacar que de los 34 encuestados, la mayoría se encuentra matriculado en una universidad privada (71%), mientras que, el resto de la muestra se encuentra inscrita en una universidad pública (29%).

Gráfico N° 4: Universidad en la que estudian los participantes.



De acuerdo a lo observado en el gráfico N°5 se puede decir que, la mayoría de los encuestados se encuentra cursando su quinto año facultativo (41%). Por otra parte, el 38% de la muestra está en su cuarto año facultativo y el 12% en su tercero. Por último, se logra apreciar que el 9% del total corresponde a estudiantes que se encuentran en su segundo año.

Gráfico N° 5: Año de cursado en el que se encuentran los participantes.



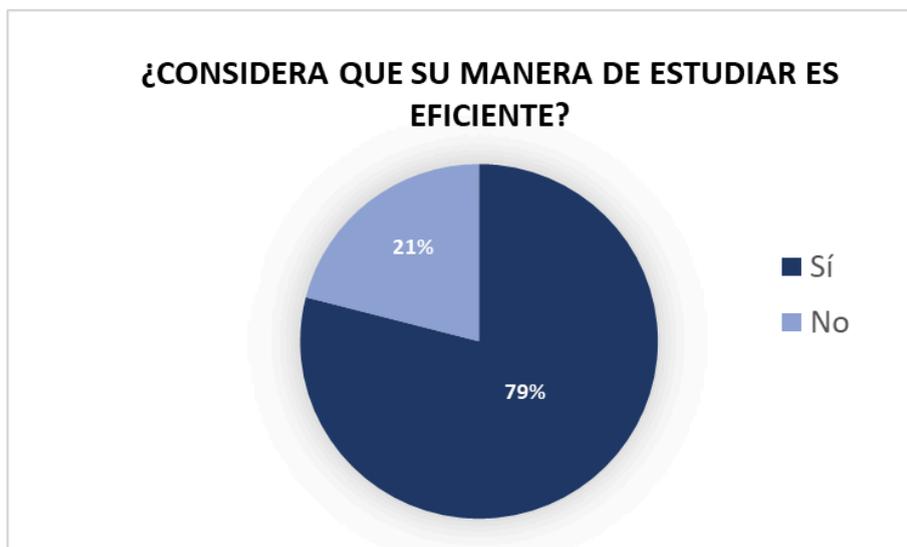
A su vez, a través del cuestionario, se demostró que la mayoría de los participantes (94%) se encuentra cursando su primera carrera universitaria, mientras que, el 6% de los encuestados ya había cursado previamente otra carrera universitaria.

Gráfico N° 6: Cantidad de carreras universitarias estudiadas por los participantes.



La mayoría de los encuestados (79%) destacó que su forma de estudiar es eficiente, mientras que, el 21% opinó lo contrario.

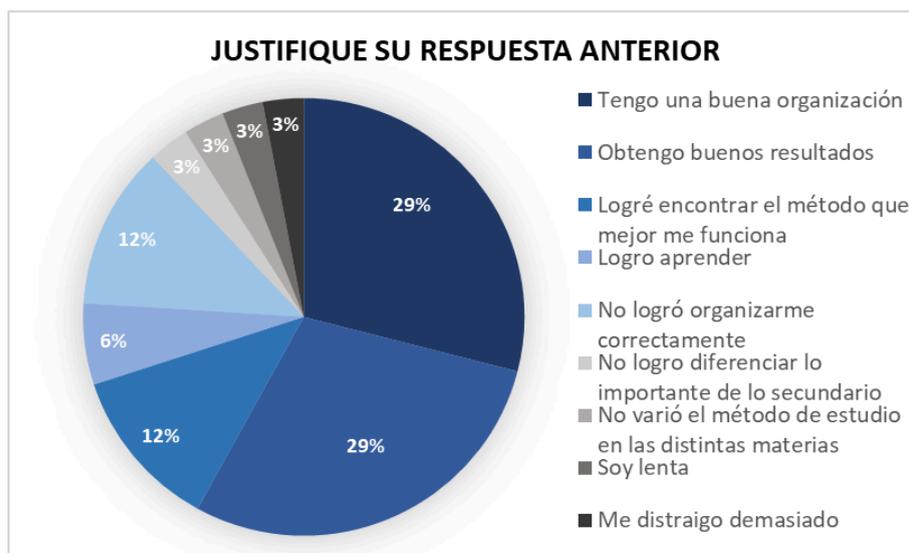
Gráfico N° 7: Autoconcepto de los participantes sobre su manera de estudiar.



Se considera necesario destacar que, luego de la pregunta anterior, se les solicitó a los participantes que justificaran su respuesta. La mayoría de los estudiantes expresó que considera eficiente su manera de estudiar debido a que logran organizar sus tiempos y cubrir todo el material antes de los exámenes (29%). Además, lo consideran eficaz ya que, los resultados obtenidos coinciden con sus expectativas (29%), han encontrado el método que mejor les funciona a la hora de estudiar (12%) y, logran aprender (6%).

Por otro lado, los participantes que consideran que no tienen una forma eficiente de estudiar destacaron como prueba de ello el hecho de que no logran organizarse correctamente para abordar sus estudios (12%), no logran diferenciar la información importante de la secundaria (3%), no adaptan su método de estudio a las distintas materias (3%), se consideran lentos para estudiar (3%) y, se distraen con facilidad (3%).

Gráfico N°8: Justificación de la respuesta anterior.



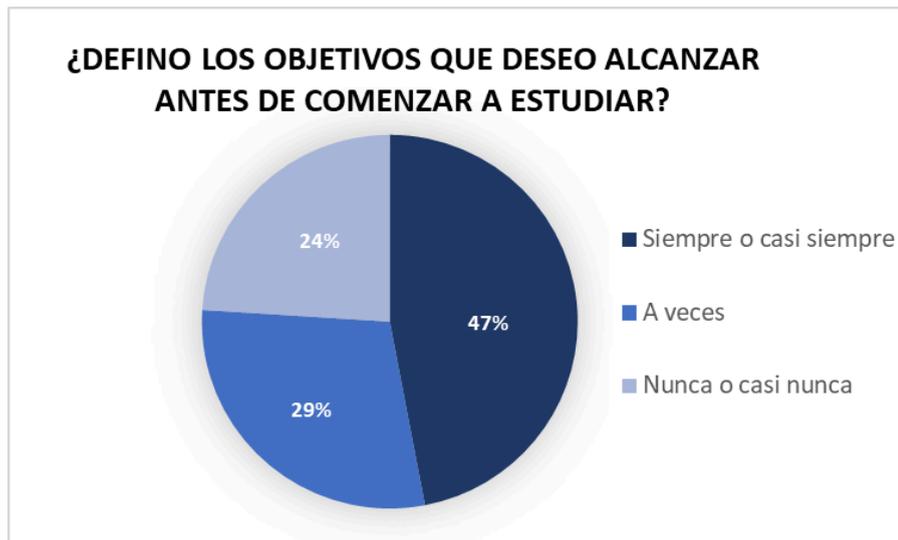
Al indagar sobre su manera de estudiar, se pudo observar que, la mayoría de los encuestados (71%) planifica su estudio siempre o casi siempre, mientras que, el 29% sólo lo planifica a veces.

Gráfico N° 9: Planificación del estudio de los participantes.



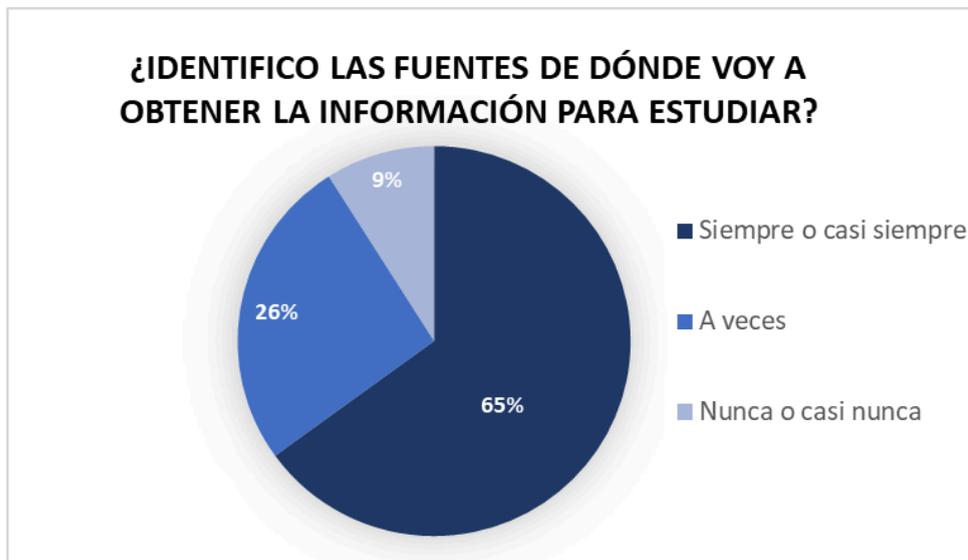
Con respecto a la planificación de los objetivos deseados antes de iniciar con el estudio, se observó que el 47% de los participantes del cuestionario aplicado los define siempre o casi siempre, mientras que, el 29% lo hace a veces y el 24% nunca o casi nunca los planifica.

Gráfico N° 10: Definición de los objetivos a alcanzar por parte de los participantes.



En el gráfico N° 11 se logra apreciar que el 65% de los participantes identifica las fuentes de información previo a dar comienzo a sus estudios, mientras que, el 26% lo hace a veces y el 9% nunca o casi nunca las identifica.

Gráfico N°11: Análisis de las fuentes de información previo al estudio por parte de los participantes.



Por su parte, la mayoría de los participantes (47%) a veces se asegura de contar con un buen estado de salud antes de comenzar con sus estudios, mientras que, el 29% se asegura siempre o casi siempre y el 24% nunca o casi nunca lo hace.

Gráfico N° 12: Análisis del estado de salud previo al estudio por parte de los participantes.



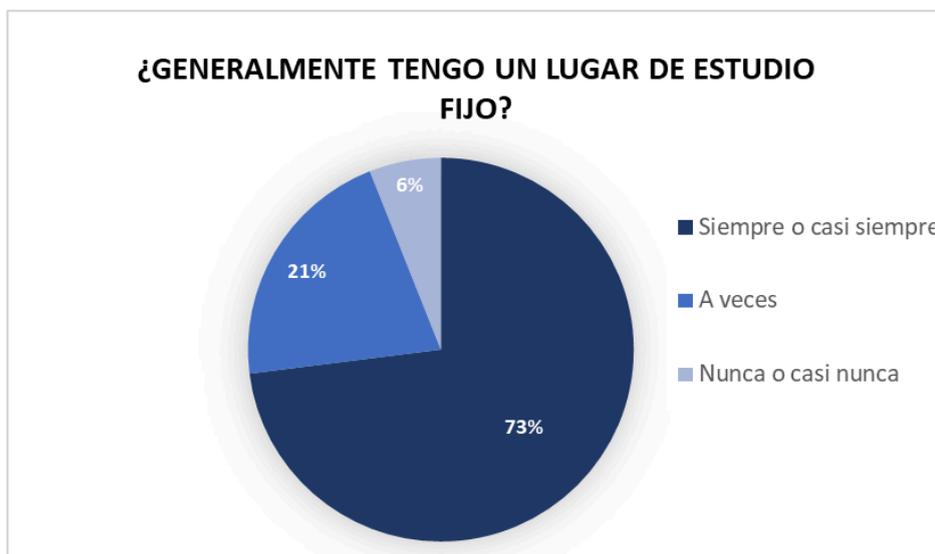
Por otro lado, la mayoría de los participantes (73%) estudia en un lugar tranquilo y donde no predominan factores distractores, mientras que, el 21% lo hace a veces y el 6% nunca o casi nunca estudia en un lugar tranquilo.

Gráfico N° 13: Características del lugar de estudio de los participantes: factores distractores.



La mayoría de los estudiantes encuestados (73%) siempre o casi siempre tiene un lugar fijo para realizar sus estudios, mientras que, el 21% a veces lo tiene y el 6% nunca o casi nunca estudia en un lugar determinado.

Gráfico N° 14: Características del lugar de estudio de los participantes: estabilidad.



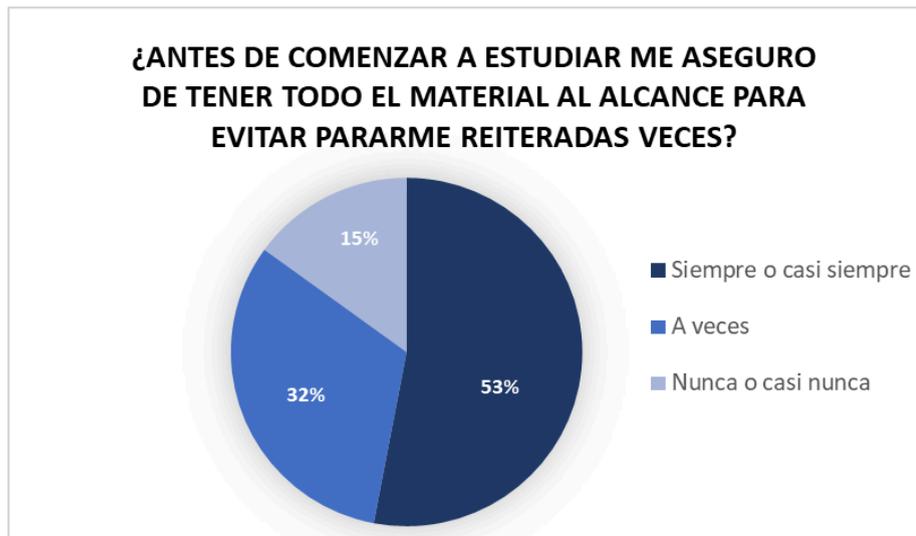
A su vez, la mayoría de los encuestados (79%) siempre o casi siempre estudia en un lugar con buena ventilación e iluminación, mientras que, el 21% a veces estudia en un ambiente con dichas condiciones.

Gráfico N° 15: Características del lugar de estudio de los participantes: condiciones ambientales.



La mayoría de los estudiantes encuestados (53%) siempre o casi siempre se asegura de contar con todo el material necesario previo a comenzar con sus estudios, mientras que, el 32% a veces se asegura de ello y el 15% nunca o casi nunca lo realiza.

Gráfico N° 16: Obtención del material previo a dar inicio a los estudios por parte de los participantes.



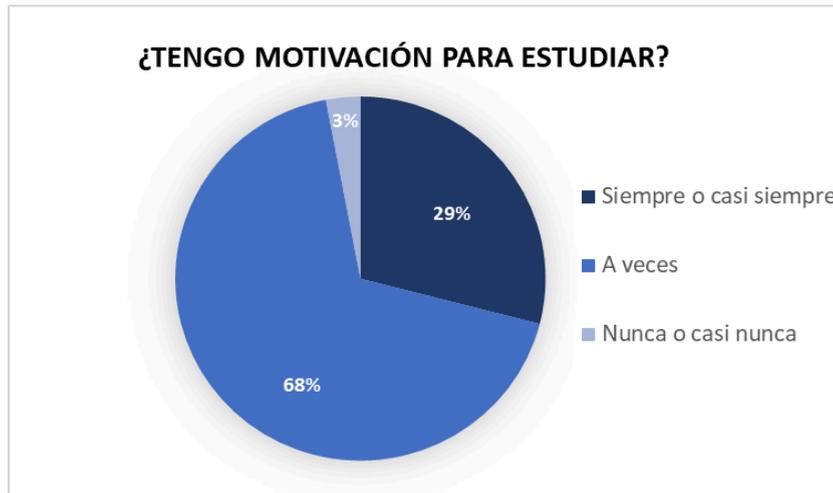
La mayor parte de los participantes (47%) expresó que a veces sigue estudiando a pesar de que el material de estudio no le guste o le aburra, mientras que, el 44% destacó que siempre o casi siempre sigue estudiando y el 9% que nunca o casi nunca continúa con sus estudios.

Gráfico N° 17: Análisis de la voluntad de los participantes.



La mayoría (68%) a veces se encuentra motivado para estudiar, mientras que, el 29% siempre o casi siempre lo está y el 3% nunca o casi nunca presenta motivación para comenzar con sus estudios.

Gráfico N° 18: Motivación a la hora de estudiar por parte de los participantes.



Con respecto a la autoconfianza se pudo observar que, la mayoría de los encuestados (68%) se considera capaz de aprender y tiene confianza en sí mismo a la hora de estudiar, mientras que, el 29% a veces tiene esa autoconfianza y el 3% nunca o casi nunca la posee.

Gráfico N°19: Confianza por parte de los participantes a la hora de estudiar.



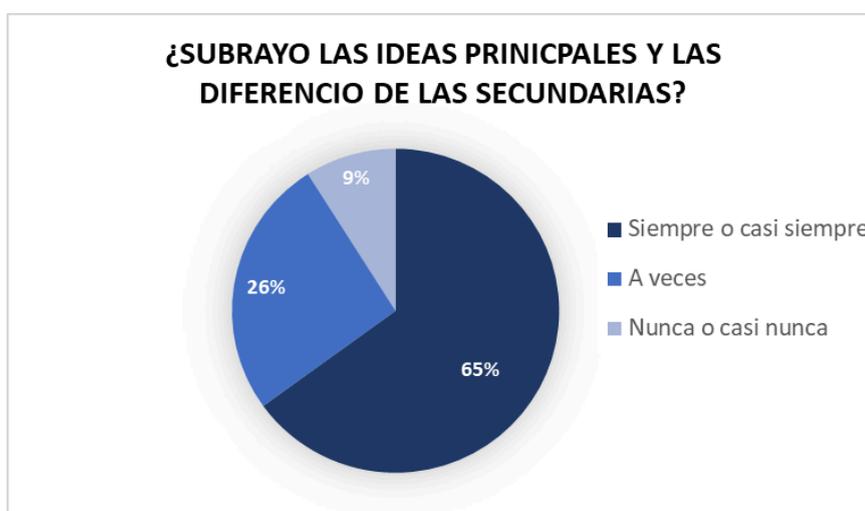
La mayor parte de los participantes del cuestionario (68%) expresó que cuando se encuentra estudiando su mente tiende a divagar o a perderse en otros pensamientos. Mientras tanto, otro grupo (26%) mencionó que siempre o casi siempre le sucede dicha situación y el porcentaje restante (6%) indicó que nunca o casi nunca le ocurre.

Gráfico N°20: Concentración durante el periodo de estudio por parte de los participantes.



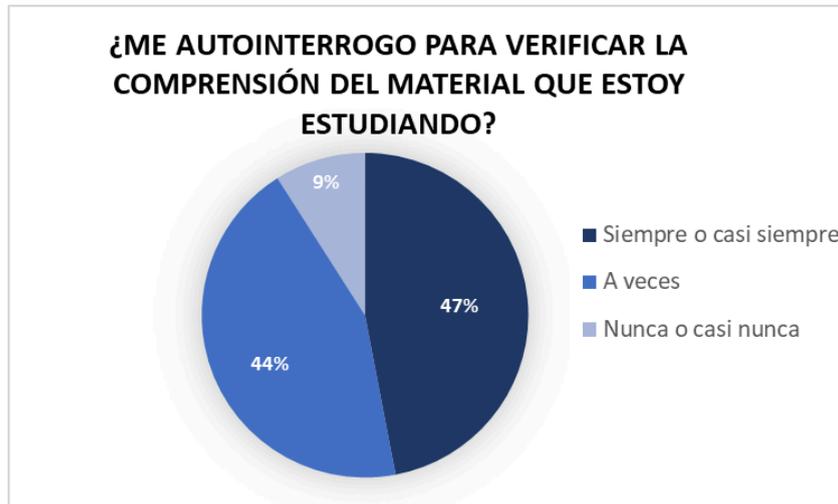
La mayoría (65%) siempre o casi siempre subraya las ideas principales y las distinguen de las ideas secundarias, mientras que, el 26% a veces lo realiza y el 9% nunca o casi nunca subraya dicha información.

Gráfico N°21: Uso de la técnica del subrayado por parte de los participantes.



El 47% de los encuestados destacó que siempre o casi siempre realiza autointerrogaciones con el fin de comprobar su comprensión de lo estudiado, mientras que, el 44% a veces las realiza y el 9% nunca o casi nunca.

Gráfico N°22: Verificación de la comprensión a través de la autointerrogación.



A la hora de estudiar, la mayoría de los encuestados (47%) mencionó que siempre o a veces intenta establecer relaciones entre el material de estudio y la información previamente almacenada. Por otro lado, el porcentaje restante (6%) manifestó que nunca establece dichas asociaciones.

Gráfico N°23: Relación a la hora de estudiar por parte de los participantes.



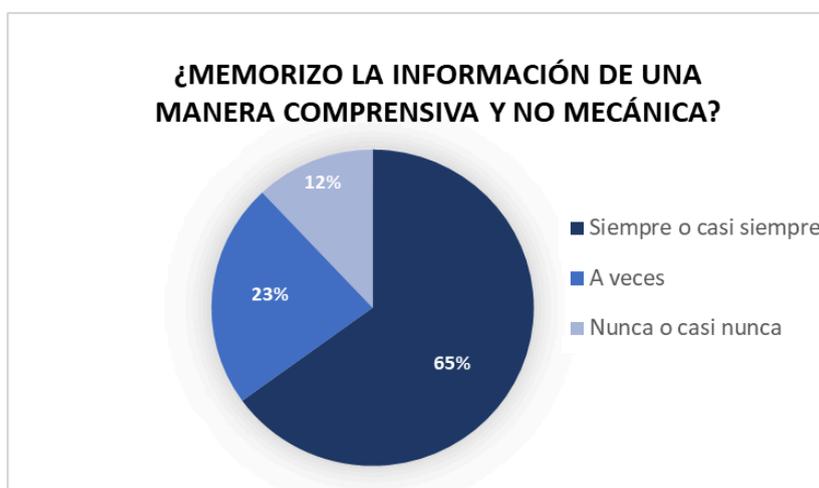
La mayoría de los participantes (53%) comentó que siempre o casi siempre representa el contenido a estudiar mediante alguna técnica de representación de la información, como resúmenes, esquemas y demás. Por otro lado, el 35% de los participantes destacó que a veces utiliza dichas técnicas para representar la información a estudiar, mientras que, el 12% nunca o casi nunca lo hace.

Gráfico N°24: Uso de las técnicas de representación de la información por parte de los participantes.



La mayoría de los participantes del cuestionario (65%) siempre o casi siempre memoriza la información de una manera comprensiva, mientras que, el 23% de los encuestados a veces lo hace y el 12% nunca o casi nunca memoriza de manera comprensiva.

Gráfico N°25: Memorización comprensiva del material por parte de los participantes.



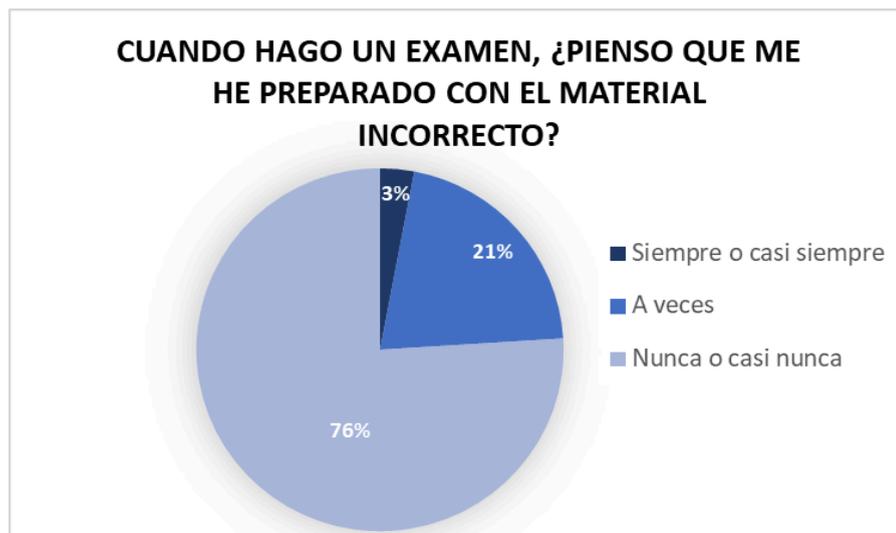
La mayoría de los participantes (62%) realiza regularmente repasos al estudiar, mientras que, el 26% a veces los realiza y el 12% nunca o casi nunca repasa regularmente.

Gráfico N°26: Uso de la técnica del repaso a la hora de estudiar.



La mayor parte de los encuestados (76%) expresó que nunca o casi nunca piensa que se ha preparado con el material equivocado al estar ante una situación de examen. Sin embargo el 21% mencionó que a veces lo piensa y el 3% afirmó que siempre o casi siempre lo piensa.

Gráfico N°27: Desconfianza sobre el material de estudio al realizar un examen.



La mayoría (56%) destacó que siempre o casi siempre estudia solo, mientras que, el 41% a veces estudia de esa manera y el 3% nunca o casi nunca estudia solo.

Gráfico N°28: Modo de estudio: individual.



La mayoría de los encuestados (59%) manifestó que a veces estudia en grupo, mientras que, el 29% nunca o casi nunca lo hace y el 12% siempre o casi siempre estudia con otros.

Gráfico N°29: Modo de estudio: grupal.



La mayoría de los participantes del cuestionario (53%) expresó que a veces se junta con otros a repasar, mientras que, el 8% siempre o casi siempre lo hace y el porcentaje restante (8%) nunca o casi nunca se junta a repasar en grupo.

Al comparar los resultados del presente gráfico con los resultados obtenidos en los gráficos anteriores, se pudo observar que varios de los encuestados manifestaron

estudiar “siempre o casi siempre” de manera individual y “a veces” de manera grupal. Lo mencionado puede deberse al hecho de que estudian la mayor parte del tiempo solos y luego se juntan a estudiar en grupo.

Gráfico N°30: Modo de estudio: grupal - repasos.



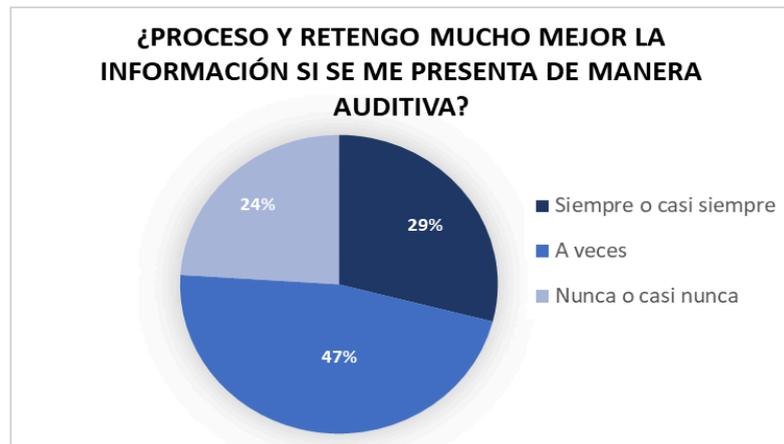
La mayoría de los encuestados (59%) expresó que siempre o casi siempre procesa y retiene mucho mejor la información si se le presenta de manera visual, mientras que el 32% a veces procesa y retiene mejor el material de dicha manera y el 9% nunca o casi nunca procesa y retiene mejor la información presentada por dicha vía.

Gráfico N°31: Preferencia de los participantes por la presentación visual de la información.



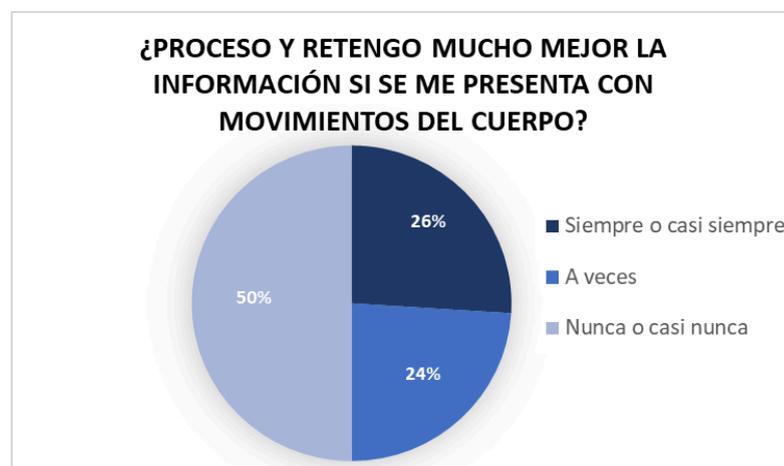
La mayoría de los encuestados (47%) expresó que a veces procesa y retiene mucho mejor la información si se le presenta de manera auditiva, mientras que, el 29% siempre o casi siempre procesa y retiene mejor de dicha manera y el 24% nunca o casi nunca procesa y retiene mejor la información presentada por dicha vía.

Gráfico N° 32: Preferencia de los participantes por la presentación auditiva de la información.



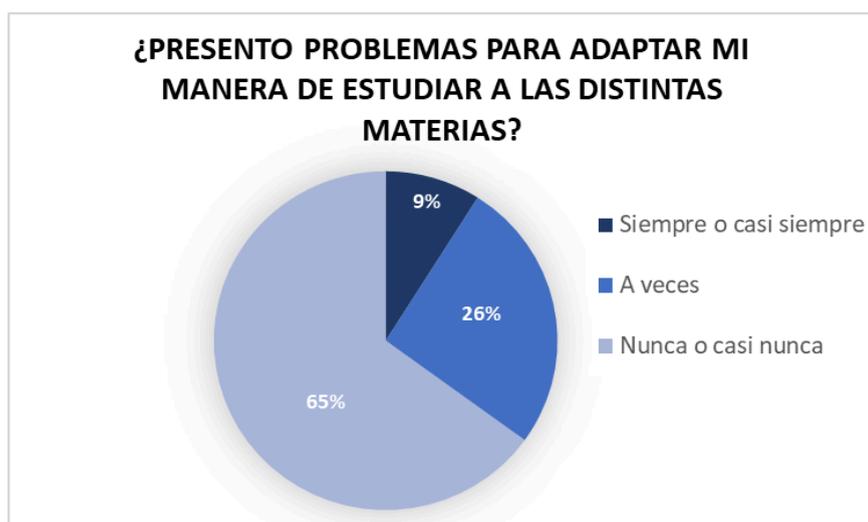
La mayoría de los encuestados (50%) expresó que nunca o casi nunca procesa y retiene mucho mejor la información si se le presenta de manera kinestésica, mientras que, el 26% siempre o casi siempre procesa y retiene mejor el material de dicha manera y el 24% a veces procesa y retiene mejor la información presentada por dicha vía.

Gráfico N°33: Preferencia de los participantes por la presentación kinestésica de la información.



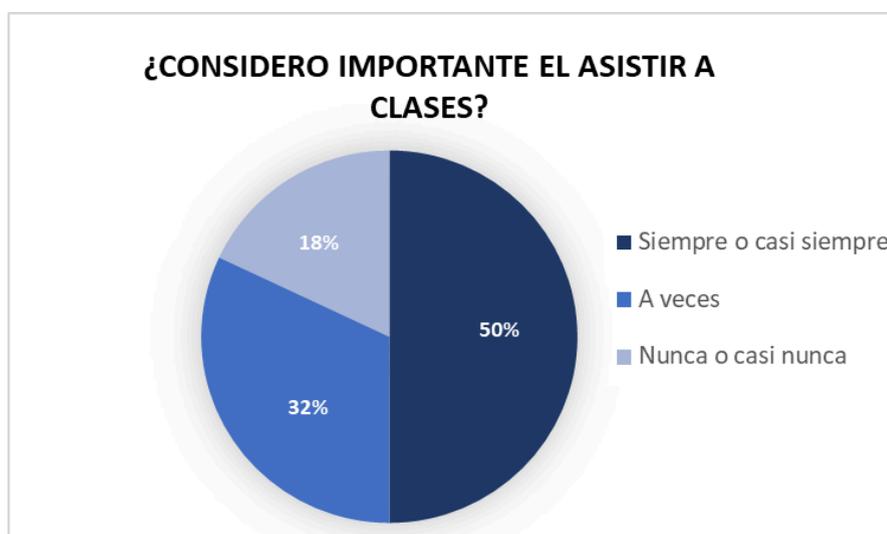
La mayoría de las respuestas brindadas por los encuestados (65%) sugiere que nunca o casi nunca experimenta problemas para adaptar su manera de estudiar a las distintas materias. Por otro lado, el 26% expresó que a veces presenta dicha dificultad y el 9% indicó que siempre o casi siempre tiene problemas con la adaptación mencionada.

Gráfico N°34: Adaptación del método de estudio a las distintas materias por parte de los participantes.



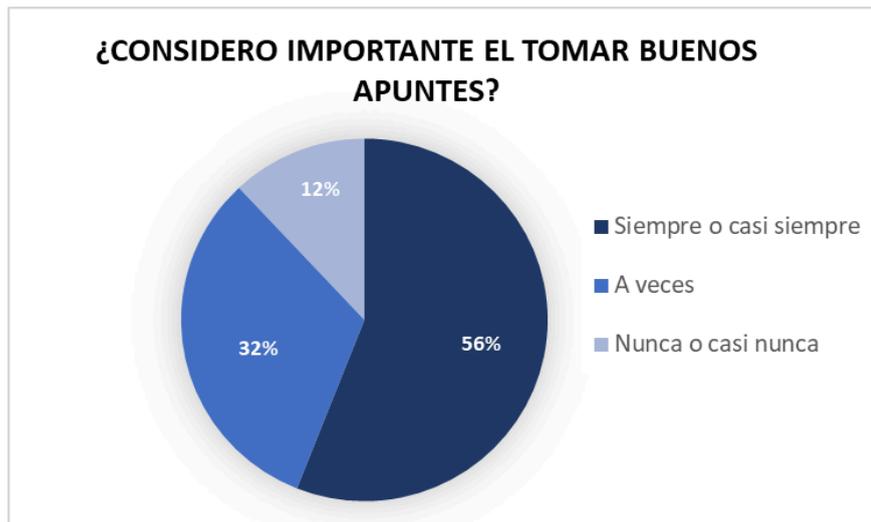
La mayoría de los encuestados (50%) expresó que es importante asistir a clases siempre o casi siempre, mientras que, el 32% indicó que a veces es importante el asistir y el 18% destacó que nunca o casi nunca es importante dicha asistencia.

Gráfico N°35: Importancia de la asistencia a clases según los participantes.



La mayor parte de los participantes del cuestionario (56%) destacó que considera importante la toma de buenos apuntes siempre o casi siempre, mientras que, el 32% indicó que a veces es importante y el 12% expresó que nunca o casi nunca considera importante la buena toma de apuntes.

Gráfico N°36: Importancia de la buena toma de apuntes según los participantes.



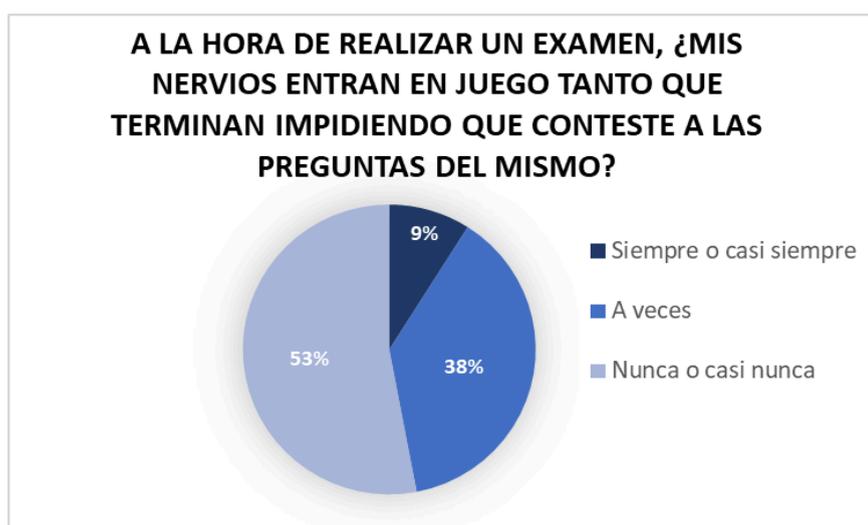
La mayoría de los encuestados (76%) expresó que siempre o casi siempre es importante preguntar lo que no se comprendió para obtener una mayor claridad del material. En contraste, el 18% considera que a veces es importante y el 6% expresó que nunca o casi nunca lo es.

Gráfico N°37: Importancia de preguntar para mayor comprensión según los participantes.



La mayoría de los encuestados (53%) expresó que nunca o casi nunca se ve afectado por los nervios al responder preguntas durante un examen, mientras que, el 38% indicó que a veces le sucede lo mencionado y el 9% mencionó que siempre o casi siempre le ocurre.

Gráfico N°38: Nervios a la hora de rendir exámenes por parte de los participantes.



La mayor parte de los participantes del cuestionario (65%) indicó que no presenta dificultades a la hora de estudiar, mientras que, el porcentaje restante (35%) expresó lo opuesto.

Gráfico N°39: Dificultades para estudiar por parte de los participantes.



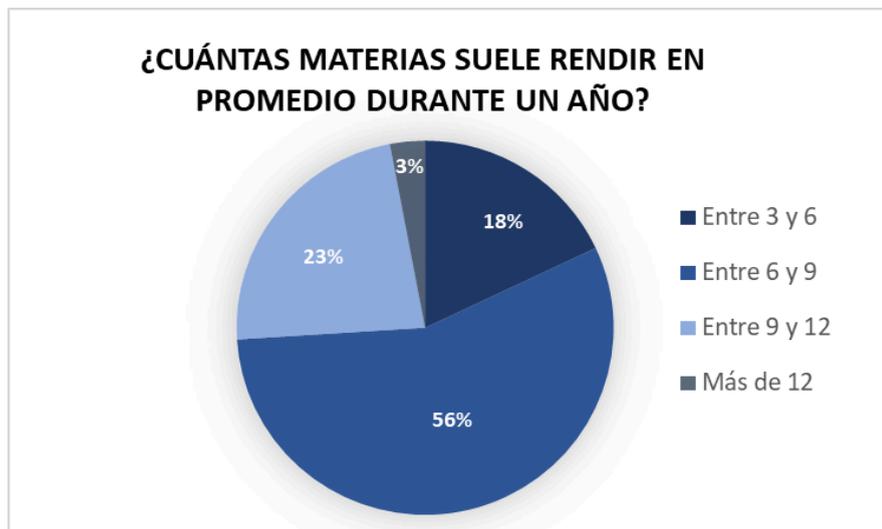
La mayoría de los encuestados (94%) presenta un buen rendimiento académico, mientras que, el 6% no lo presenta.

Gráfico N°40: Rendimiento académico de los participantes.



La mayoría (56%) expresó que suele rendir entre 6 y 9 materias durante el año. Por otro lado, el 23% destacó que rinde entre 9 y 12 materias en promedio, mientras que, el 18% rinde entre 3 y 6 materias por año y sólo el 3% rinde más de 12.

Gráfico N°41: Promedio anual de materias rendidas por los participantes.



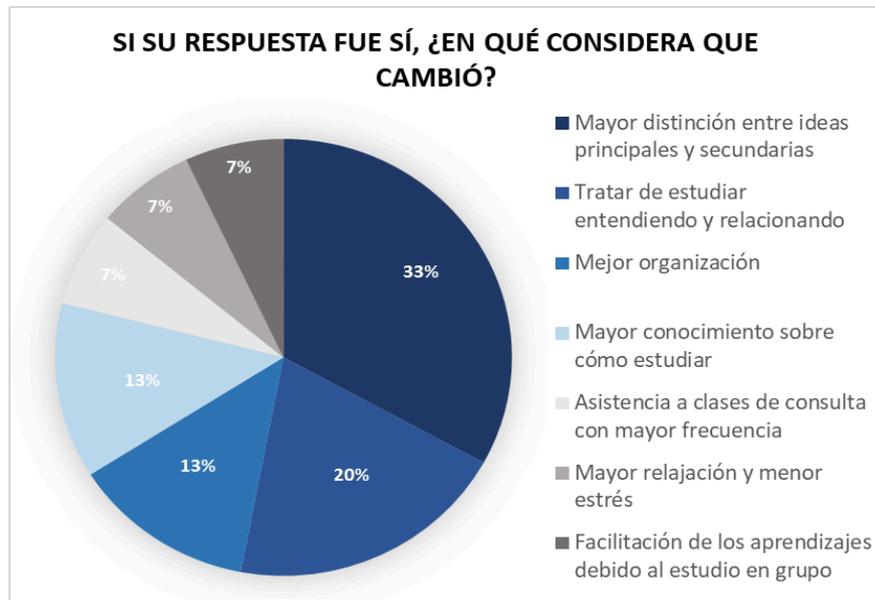
La mayoría de los encuestados (65%) expresó que manifestó cambios en su manera de estudiar a lo largo de su trayectoria educativa, mientras que, el 35% indicó que su manera de estudiar no sufrió cambios con el paso del tiempo.

Gráfico N°42: Cambios en la manera de estudiar de los participantes a lo largo de la trayectoria educativa universitaria.



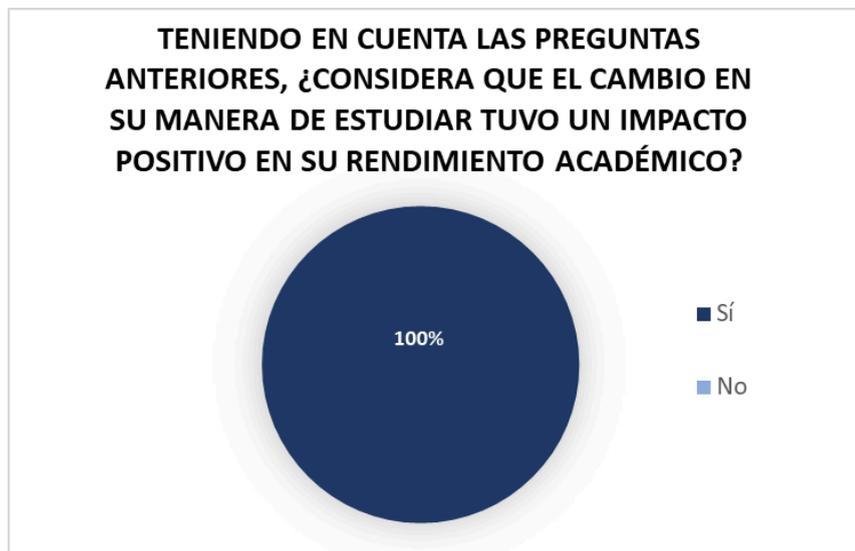
La mayoría de los encuestados (33%) considera que el cambio en su manera de estudiar a lo largo de su trayectoria educativa se debió a que aprendieron a distinguir las ideas principales de las secundarias. Por otro lado, el 20% expresó que dicho cambio ocurrió porque comenzaron a estudiar tratando de comprender y relacionar el contenido, mientras que, el 13% modificó su manera de estudiar logrando organizarse mucho mejor. Otro 13% adquirió un mayor conocimiento sobre qué es lo que mejor les sirve a la hora de estudiar y, por último, algunos encuestados observaron un cambio al asistir a las clases de consulta con mayor frecuencia (7%), al comenzar a relajarse más para evitar el estrés (7%) y, al comenzar a estudiar en grupo (7%).

Gráfico N°43: El motivo de los cambios producidos a lo largo de la trayectoria educativa.



De acuerdo con el 100% de los encuestados el cambio en su manera de estudiar generó un impacto positivo en su rendimiento académico.

Gráfico N°44: Impacto del cambio en el rendimiento académico.



La mayoría de los encuestados (73,5%) expresó que su rendimiento actual es mejor que el que tenía en el primer año de la carrera, mientras que, el porcentaje restante (26,5%) opinó lo opuesto.

Cabe destacar que el gráfico ofrece datos estadísticos sobre toda la muestra. Por lo tanto, para realizar un trabajo más preciso, se llevó a cabo un segundo análisis en dicha pregunta con el fin de evaluar las respuestas brindadas por los 15 participantes que se encuentran en el último tramo de su carrera universitaria y que han evidenciado cambios en su manera de estudiar (ver anexo 8).

Gráfico N°45: Mejoras en el rendimiento académico a través de los años educativos.



La mayoría de los encuestados (65%) mencionó que su autoestima no se vio afectada por no saber cómo estudiar, mientras que, el 35% de los encuestados expresó lo contrario.

Gráfico N°46: Afectación de la autoestima a la hora de estudiar por falta de hábitos de estudio eficientes.



La mayoría de los encuestados (85%) expresó haber desarrollado su propio método de estudio a lo largo de la trayectoria educativa, mientras que, el 15% indicó haber recibido una enseñanza sobre las distintas técnicas y estrategias de aprendizaje existentes.

Gráfico N°47: Desarrollo de los métodos de estudio por parte de los participantes.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Discusión de los Resultados

La presente investigación se llevó a cabo con el objetivo de comprobar o descartar la hipótesis que sostiene que los hábitos de estudio inciden en el rendimiento académico universitario, entendiéndose por “hábitos de estudio” a las estrategias y métodos que el alumno tiende a utilizar a la hora de asimilar los distintos contenidos de aprendizaje, así como también, su capacidad para mantenerse concentrado y comprometido a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008). Es por ello que se le ejecutó un cuestionario a 34 personas de distintas carreras universitarias destinado a dicho fin.

El cuestionario reveló que, de las 34 personas encuestadas, solamente 23 se encuentran en el último tramo de la carrera universitaria elegida. Por lo que, a dicho grupo se les preguntó sobre los cambios realizados en su manera de estudiar a lo largo de su educación.

Los resultados obtenidos demostraron que el 65% de los encuestados había modificado sus hábitos de estudio. Dicho cambio se generó por diversos motivos tales como, el aprendizaje de las técnicas que les resultan más efectivas, la mejora en la capacidad para identificar las ideas principales y distinguirlas de las secundarias, la mejora en su capacidad de organización y, el aumento del aprendizaje a través de la comprensión y relación. También se destacó que algunos cambios fueron resultado de una mayor asistencia a las clases de consulta, la adquisición de prácticas para reducir el estrés y la incorporación del estudio en grupo. En contraste, el 35% de los encuestados respondió que no había realizado cambios en su forma de estudiar.

Ahora bien, al indagar sobre la influencia de dichos cambios en el rendimiento académico universitario, se pudo comprobar la hipótesis que dio inicio al presente trabajo de investigación ya que, ese 65% mencionado anteriormente manifestó que el cambio realizado en su manera de estudiar generó un impacto positivo en su rendimiento académico universitario, mejorándolo en un 87% de los casos, mientras que, el porcentaje restante (13%) no experimentó mejoras (anexo 8).

En base a esto último, se sugiere realizar un análisis más detallado en un futuro con el fin de poder determinar si las respuestas brindadas por ese 13% se deben a una discrepancia entre la percepción de los alumnos sobre su rendimiento académico y su mejora objetiva o si se deben al simple hecho de que siempre se mantuvieron igual de bien. También se sugiere indagar sobre qué entienden por “mejoras en el rendimiento” ya que, pueden entenderlo como un aumento en sus notas (rendimiento suficiente) o como el hecho de haber exprimido al máximo sus

capacidades independientemente de la calificación obtenida (rendimiento satisfactorio).

Del mismo modo, en la investigación de Soto y Rocha (2020) y de Moreno, Chiecher y Paoloni (2020) se hallaron evidencias de que existe una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes, destacando que, aquellos alumnos con buenos hábitos de estudio demuestran rendimientos académicos superiores a aquellos que no los poseen.

A continuación se brindará un análisis de los resultados arribados teniendo en cuenta los objetivos específicos, los cuales son:

- Indagar acerca de las distintas estrategias de aprendizaje que aplican los estudiantes universitarios. Dicho objetivo se elaboró con el fin de poder conocer las estrategias que aplican los alumnos que se encuentran en la universidad y determinar si estos resultan efectivos.
- Describir las consecuencias provocadas por la adquisición de hábitos de estudio inadecuados. Este objetivo se planteó para informar sobre la importancia de “enseñar a aprender” ya que, muchos alumnos al no saber cómo estudiar comienzan a experimentar sentimientos de estrés, frustración, baja autoestima y demás. Todo lo cual, termina repercutiendo de manera negativa en la vida del estudiante.
- Describir los cambios producidos en los hábitos de estudio en el transcurso de la carrera universitaria. Como se mencionó a lo largo del presente trabajo, la manera en que estudian los alumnos en el colegio secundario difiere de la manera en que estudian en la universidad. Es por ello, que se considera importante conocer que el proceso de aprendizaje va modificándose desde el ingreso a la carrera hasta el final de la misma, donde los hábitos que se van desarrollando mutan con los años y la experiencia de estudio.
- Demostrar la necesidad de “enseñar a aprender”. Dicho objetivo se formuló para establecer la relevancia del papel de los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje con respecto a la materia que dictan y así permitir a los estudiantes generar hábitos y lograr un estudio eficiente a través de la adquisición de estrategias de aprendizaje acordes al desarrollo de capacidades y adquisición de contenidos.

Teniendo en cuenta el primer objetivo específico de “Indagar acerca de las distintas estrategias de aprendizaje que aplican los estudiantes universitarios” se pudo

realizar una comparación entre las estrategias aplicadas por los estudiantes que presentan dificultad para estudiar y los que no las presentan.

Con respecto a los alumnos que no presentan dificultades a la hora de estudiar se pudo observar que, la mayoría de ellos emplea hábitos de estudio eficientes. Dentro de los mismos se encuentran: la planificación de los estudios y objetivos, la identificación de fuentes de información pertinentes, la creación de un ambiente de estudio adecuado y el acceso al material necesario. A su vez, se observó un gran uso de diversas estrategias de aprendizaje tales como las de ensayo, elaboración, organización, comprensión y de apoyo. Además, dicho grupo se caracterizó por realizar repasos regularmente, memorizar de una manera comprensiva la información, tener voluntad y confianza en ellos mismos para estudiar, así como también, una buena metacognición (debido a que conocen cómo procesan y retienen mucho mejor la información). También consideraron importante la consulta de dudas, la asistencia a las clases dictadas y la toma de buenos apuntes (anexo 2).

Por otro lado, los alumnos que señalaron dificultades a la hora de estudiar compartieron algunos hábitos con el grupo recientemente mencionado, así como también, discreparon en otros tantos. En los mismos, se observó una menor aplicación de repasos, definición de objetivos, y uso de estrategias de elaboración, comprensión y de apoyo. Además, señalaron poseer menor fuerza de voluntad para estudiar que el grupo anterior y una menor organización sobre el material que utilizarían para enfrentar sus estudios, así como también, valoraron en menor medida la importancia de asistir a clases (anexo 3).

Cabe destacar que, lo mencionado anteriormente también se pudo comprobar en el trabajo de Garzuzi (2013) quien destacó la existencia de una relación significativa entre el aprender sin dificultad y ciertas estrategias de aprendizaje empleadas por los alumnos. Dentro de las mismas se encuentran el dedicarle tiempo al estudio, realizar una memorización comprensiva desarrollando estrategias de elaboración y organización del material de estudio, así como también, realizar repasos con frecuencia y demás (p.82). Por el contrario, los alumnos que aprenden con dificultad son aquellos que, “aplican escasas estrategias de análisis y de organización de la información, realizan una repetición no significativa del contenido a aprender y les falta repaso antes de enfrentar la situación de examen” (p.82).

Por otro lado, se considera necesario resaltar que, a pesar de presentar dificultades para estudiar, el 83% de los alumnos manifestó poseer un buen rendimiento académico (anexo 7). Dichas respuestas llevan a la conclusión de que si

bien los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico universitario y pueden mejorarlo, no son el factor predominante. Por lo tanto, se sugiere realizar un análisis más detallado sobre los distintos factores que influyen y su predominancia (como por ejemplo, el nivel de inteligencia, método de enseñanza y/ o evaluación de los profesores, entre otros).

Otra sugerencia que se considera importante brindar es la de realizar un diagnóstico a mitad de carrera de todos los alumnos para luego, brindarles a aquellos alumnos que presenten dificultades, un taller sobre hábitos de estudio eficientes. Dicha sugerencia nace del simple hecho de que en el cuestionario se pudo observar que, el 83% de los alumnos que reportaron dificultad para estudiar, destacaron no haber recibido enseñanza sobre las técnicas y estrategias de aprendizaje existentes (anexo 11), así como también, poseer hábitos de estudio eficientes (50%) (anexo 6) lo que podría indicar cierta contradicción.

Por consiguiente, al brindarles un taller a mitad de carrera, se les puede hacer ver a los estudiantes que, los hábitos adquiridos se contradicen entre sí y que no son tan eficientes como pensaban (y que por ende, siempre se pueden mejorar) a pesar de, permitirles obtener un buen rendimiento académico. De esta manera, comprenderán el por qué de sus dificultades a la hora de estudiar.

Por otro lado, también se considera importante comprender qué entienden ellos por “hábitos de estudios eficientes” ya que, en el grupo mencionado, se logró apreciar que generalmente carecen de motivación para estudiar. Dicho factor puede ser causante de sus dificultades y no ser comprendido como un componente de los hábitos de estudio, lo que podría explicar el porqué destacaron poseer una forma de estudiar eficiente y al mismo tiempo, dificultades para estudiar.

Con respecto al objetivo de describir las consecuencias provocadas por la adquisición de hábitos de estudio inadecuados, se pudo observar que en el 50% de los alumnos que presentan dificultades para estudiar, en algún momento, su autoestima se vio afectada (anexo 9). Lo mismo se pudo apreciar en el caso de los alumnos que actualmente no presentan dificultades para estudiar, ya que se observó que el 27% presentó problemas de autoestima en algún momento de su educación (anexo 10). Lo que permitió concluir que a lo largo de los años universitarios, no sólo se van modificando los hábitos de estudio que se poseen, sino que también, a raíz de ello, la autoestima.

A su vez, se observó que de los alumnos que estudiaron más de una carrera universitaria, el 50% presenta dificultades a la hora de estudiar (anexo 5). Por lo que,

se pudo inferir cierta relación entre ambas variables. De todas formas, se sugiere realizar en un futuro un análisis más detallado para comprobar la relación entre hábitos de estudio y cambios de carrera.

Por último, con respecto al objetivo de describir los cambios producidos en los hábitos de estudio en el transcurso de la carrera universitaria, se evidenció una mejora gradual en los mismos, como se mencionó anteriormente. Sin embargo, se descarta la hipótesis alternativa de que los alumnos que ingresan a la universidad presentan hábitos de estudio deficientes ya que, en base a las respuestas analizadas, se pudo observar que desempeñan la mayoría de los hábitos desarrollados por los alumnos sin dificultad para aprender (anexo 4). Además, el 100% de dichos alumnos respondió que no presentan dificultades a la hora de estudiar.

De todos modos, cabe destacar que se sugiere realizar un seguimiento continuo en dichos alumnos ya que si bien por el momento no presentan dificultades, no está garantizado que en un futuro tampoco los presenten.

Se considera necesario enseñarles a aprender, resaltando la relación entre su manera de adquirir conocimientos y las técnicas de estudio que utilizan. Por ejemplo, en el cuestionario se pudo observar que la mayoría de los alumnos que se encuentran en el tramo inicial de su carrera, presentan preferencia por la información presentada de manera visual pero al estudiar no siempre realizan esquemas, mapas conceptuales y demás, así como tampoco otros tantos hábitos que son importantes desarrollar para lograr un estudio eficiente y por ende, una mejora en el rendimiento académico.

Por consiguiente y para darle fin al presente trabajo de investigación se considera importante resaltar que el rendimiento académico es multidimensional y que si bien los hábitos de estudio influyen en él, también hay otros factores de mayor predominancia que es importante tener en cuenta y analizarlos.

Se considera sumamente importante el acompañamiento a los alumnos por parte de las instituciones y sus agentes para brindarles una trayectoria educativa segura y adecuada. Se sugiere brindarles un apoyo continuo, especialmente al inicio de su carrera, con el fin de aprovechar desde tiempos tempranos la enseñanza del “aprender a aprender”.

Conclusión

Para concluir, se puede decir que en el desarrollo de la presente investigación se pudo comprobar la hipótesis general que sostiene que los hábitos de estudio inciden en el rendimiento académico universitario. Sin embargo a lo largo del estudio, se fueron presentando obstáculos que no estaban previstos tales como que no se halló suficiente información sobre hábitos de estudio y rendimiento académico.

Por otro lado, varias de las respuestas obtenidas en el cuestionario no eran las esperadas como por ejemplo, la discrepancia observada entre la percepción que tienen los encuestados sobre su manera de estudiar y la realidad que se percibe.

De todas formas, el trabajo fue relevante para adquirir mayor conocimiento sobre la vida del alumno universitario y estar un paso más cerca para ayudarlo.

A continuación se hará una breve síntesis sobre los datos alcanzados:

- El 65% de los encuestados que se encuentran en el tramo final de su carrera universitaria modificó su manera de estudiar.
- En el 100% de los alumnos mencionados anteriormente, dicho cambio generó un impacto positivo en su rendimiento académico universitario.
- En el 87% de los casos anteriores el rendimiento que poseían al momento del cuestionario era mejor que el que habían tenido antes de generar las modificaciones en sus maneras de estudiar.
- Los cambios realizados fueron: mayor distinción entre ideas principales y secundarias, mayor estudio mediante la relación y comprensión, mayor organización para estudiar, mayor conocimiento sobre cómo estudiar mejor, mayor asistencia a las clases de consulta, mayor relajación y menor estrés, así como también, la incorporación del estudio grupal.
- Los alumnos que no presentan dificultad para estudiar se distinguen de los que sí la presentan por el hecho de que aplican con mayor frecuencia estrategias como repasos, definición de objetivos previo al estudio y uso de estrategias de elaboración, comprensión y de apoyo. Además, presentan mayor fuerza de voluntad a la hora de estudiar y una mayor organización sobre el material que necesitarán para comenzar con sus estudios, así como también, le dan importancia a la asistencia de las clases.
- Entre las consecuencias que puede traer la falta de buenos hábitos de estudio se encuentra la baja en la autoestima y se sugiere analizar su influencia en el cambio de carreras.

- Se observó un mejoramiento en los hábitos de estudio a lo largo de las trayectorias educativas.
- Y, no se comprobó la hipótesis de que los alumnos ingresan a la universidad con hábitos de estudio deficientes.

Por último, se brindarán una serie de sugerencias para futuras investigaciones e instituciones educativas:

- Realizar una futura investigación destinada a analizar todos los factores que inciden sobre el rendimiento académico universitario, no solamente los hábitos de estudio.
- Indagar sobre la discrepancia observada entre la percepción que tienen los estudiantes sobre las mejoras en su rendimiento académico y la mejora objetiva.
- Realizar seguimientos de los alumnos en todos los años educativos, especialmente en el tramo inicial y mitad de la carrera, con el fin de evitar el surgimiento de dificultades en su proceso de aprendizaje.
- Y no sólo abordar los hábitos de estudio de los estudiantes, sino también su bienestar emocional que incluye aspectos tales como la autoestima.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias bibliográficas

- Alvarez Quispe, J. L. (2019). Causas endógenas y exógenas del rendimiento académico de los estudiantes de matemática, computación e informática de la facultad de ciencias de la educación de la UNJBG de Tacna. *Ciencia & desarrollo*, (9), 17-22. <https://doi.org/10.33326/26176033.2005.9.161>
- Beltrán Llera, J. A. (2003). Estrategias de aprendizaje. *Revista de educación*, (332), 55-73. <http://hdl.handle.net/11162/67023>
- Burón Orejas, J. (1993). *Enseñar a aprender: introducción a la metacognición*. (6a ed.). Ediciones Mensajero.
- Carrasco, J. B. (2007). *Estrategias de aprendizaje. Para aprender más y mejor*. (2a ed.). Rialp.
- Cartagena Beteta, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3), 59-99. <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>
- Cazau, P. (s.f). Estilo de Aprendizaje: generalidades. <https://curso.ihmc.us/rid%3D1R440PDZR-13G3T80-2W50/4.%20Pautas-%20evaluar-Estilos-de-Aprendizajes.pdf>
- Chávez Arias, L. E. (2018). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en la asignatura Análisis Matemático II. *Educación*, 27(53), 24-40. <https://doi.org/10.18800/educacion.201802.002>
- Chuzón Ugaz, R. I. (2017). *Los hábitos de estudio y el aprendizaje en los estudiantes de la Facultad de Educación en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2012*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/925>
- Covey, S. R. (2016) *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós.
- Craig, G. J. y Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico*. (9a ed.). Pearson educación.

- De la Barrera, M. L. (2010). *Aprendizaje en la universidad: particularidades de un proceso compartido* [Ponencia]. Congreso Iberoamericano de Educación, Metas 2021, Buenos Aires, Argentina.
- De Vega, M. (2001). *Introducción a la Psicología cognitiva*. Alianza.
- Díaz Cabrera, C. Z. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes del primer ciclo académico de la FIME-UNAC 2017*. [Tesis de grado, Universidad Nacional del Callao]. Repositorio institucional - Universidad Nacional del Callao.
- Díaz Vélez, C. (2018). *Evaluación y variación de las estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional - Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Duhigg, C. (2012). *El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en el trabajo*. Ediciones Urano.
- Enríquez Villota, M. F., Fajardo Escobar, M., y Garzón Velásquez, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v18n33/v18n33a14.pdf>
- Gallardo Vázquez, P. y Camacho Herrera, J. M. (2008). *Teorías del aprendizaje y práctica docente*. Wanceulen. <https://elibro.net/es/ereader/sibuca/33745?>
- Garbanzo Vargas, G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista educación*, 31(1), 43-63. <https://doi.org/10.15517/revedu.v31i1.1252>
- Garzuzi, V. (2013). El desarrollo de estrategias de aprendizaje durante las trayectorias estudiantiles universitarias. Comparación de su logro en el tramo inicial y final de la carrera. *Revista de Orientación Educativa*, 27(51), 67-86.
- Garzuzi, V. y Lizabe, G. (2005). *Pensar para leer y escribir en el nivel universitario. Aporte a los procesos de estudio, lectura y escritura en el nivel superior*. (1a ed.). Universidad Nacional de Cuyo - Tecnicatura en Gestión y Administración de Organizaciones con Orientación en Instituciones Universitarias.

- Guzmán Lechuga, A. y Valdez Borroel, M. D. S. G. (2021). Métodos de aprendizaje en estudiantes de nuevo ingreso de la licenciatura en Diseño Gráfico de la UA de C. *Zincografía*, (9), 81–100. <https://doi.org/10.32870/zcr.v0i9.91>
- Hernández-Herrera, C. A., Rodríguez-Perego, N. y Vargas-Garza, Á. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, XLI (3)(163), 67-87. <http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v41n163/v41n163a3.pdf>
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C. y Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6a ed.). McGraw Hill Education.
- Horn, J. L. (1991). Measurement of intellectual capabilities: A review of theory [Medición de las capacidades intelectuales: Una revisión de la teoría] en K. S. McGrew, J. K. Werder, y R. W. Woodcock (Eds.), *Woodcock-Johnson technical manual*, (pp.197-232).
- Huertas, J. A. (1997). *Motivación. Querer aprender*. Aique.
- Jara, D., Velarde, H., Gordillo, G., Guerra, G., León, I., Arroyo, C. y Figueroa, M. (2008). Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de medicina. *Anales de la Facultad de Medicina* 69(3), 193-197.
- Lindner, R. W. y Harris, B. (1992). Self-Regulated Learning and Academic Achievement in College Students [Aprendizaje autorregulado y rendimiento académico en estudiantes universitarios]. [Presentación en papel]. American Educational Research Association Annual Meeting, San Francisco, California.
- Marcaida, M. y Nazar Anchorena, M. (2020). Organización y técnicas de estudio. En R. Pearson (Ed.), *Una forma diferente de aprender. Tratamiento psicopedagógico* (pp. 789-833). Paidós.
- Martinez-Otero Perez, V. (1997). *Los adolescentes ante el estudio. Causas y consecuencias del rendimiento académico*. Editorial Fundamentos.
- Maya, M. E. y Rueda Restrepo, N. (1976). *Técnicas de comunicación. Técnicas de estudio*. <https://repositorio.sena.edu.co/handle/11404/5153>

- Mejía Torres, J. L. (2014). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del 6to ciclo de la escuela profesional de medicina humana. Facultad de medicina. La Universidad Nacional de Cajamarca Perú 2013*. [Tesis de maestría, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional - Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
- Mena, A., Golbach, M. y Véliz, M. (2011). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de alumnos ingresantes. *Premisa*, 48, 3-15. <http://funes.uniandes.edu.co/23002/1/Mena2011Influencia.pdf>
- Mendoza Damas, M. (2012). *Clima organizacional y rendimiento académico en estudiantes del tercero de secundaria en una institución educativa de Ventanilla*. [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional - Universidad San Ignacio de Loyola.
- Morales Sánchez, L. A., Morales Sánchez, V. y Holguín Quiñones, S. (2016). Rendimiento escolar. *Humanidades, tecnología y Ciencia del Instituto Politécnico Nacional*, (15), 1-5. https://www.academia.edu/download/58338134/HUMANIDADES_16_000382.pdf
- Moreano, J. J. B. (2021). Malos hábitos adoptados por los estudiantes durante las clases virtuales. *Revista Universitaria De Informática RUNIN*, 8(11), 35-40. <https://doi.org/10.22267/runin>
- Moreno, J. E., Chiecher, A. C. y Paoloni, P. V. R. (2020). Trayectorias de ingresantes universitarios y estrategias de aprendizaje: Sus implicancias en el rendimiento académico. Revista Educación, 44(2). <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.40055>
- Muñoz, L. A., Monreal Gimeno, C. y Marco Macarro, M. J. (2001). El adulto: etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros*, (3), 97-112.
- Navarro, T. F. (2004). El estudiante como sujeto del rendimiento académico. *Sinéctica*, (25), 23-27. <https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/article/view/265/258>

- Neira Silva, J. (s.f). *Visual, auditivo o kinestésico. Los alumnos*. <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/09/VISUAL-AUDITIVO-o-KINEST%C3%89SICO-Los-alumnos-de-Jorge-Neira-Silva-.pdf>
- Ocaña, J. A. (2010). *Mapas mentales y estilos de aprendizaje (aprender a cualquier edad)*. Editorial Club Universitario. <https://elibro.net/es/ereader/sibuca/55040>
- Ortega Mollo, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao* [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional - Universidad San Ignacio de Loyola.
- Real Academia Española. (2014). Hábito. En *Diccionario de la lengua española*, 23 .ª ed. Recuperado el 26 de febrero de 2024, de <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>
- Real Academia Española. (2014). Universitario. En *Diccionario de la lengua española*, 23 .ª ed. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de <https://dle.rae.es/universitario>
- Salazar Ayllón, S. (2005). Claves para pensar la formación del hábito lector. *Allpanchis*, 37(66), 13-46. <https://doi.org/10.36901/allpanchis.v37i66.492>
- Sanz Chacón, C. (2014) *La maldición de la inteligencia*. Barcelona. Plataforma editorial.
- Serafini, M. T. (1991). *Cómo se estudia. La organización del trabajo intelectual*. Paidós.
- Sinnott, J. D. (1998). *The development of logic in adulthood: Postformal thought and its applications [El desarrollo de la lógica en la adultez: El pensamiento postformal y sus aplicaciones]*. Plenum Press.
- Soto, W. y Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: Factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Torrano Montalvo, F. y Gonzalez Torres, M. C. (2004). El aprendizaje autorregulado: presente y futuro de la investigación. *Electronic journal of research in educational psychology*, 2(3), 1-33. <https://doi.org/10.25115/ejrep.3.120>

- Vermunt, J. D. (1996). Metacognitive, cognitive and affective aspects of learning styles and strategies: A phenomenographic analysis. [Aspectos metacognitivos, cognitivos y afectivos de los estilos y estrategias de aprendizaje: un análisis fenomenográfico]. *Higher Education*, 31, 25-50.
- Weinstein, C. E. y Mayer, R. E. (1983). The teaching of learning strategies. [La enseñanza de las estrategias de aprendizaje]. *Innovation abstracts*, 5(32). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED237180.pdf>
- Zapata Erice, M. M. (2011). *Claves para el éxito universitario*. Dunken.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. [Una perspectiva cognitiva social del aprendizaje académico autorregulado]. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. [Convertirse en un aprendiz autorregulado: una visión general]. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- Zulma Lanz, M. (2006). Hacia la comprensión del aprendizaje autorregulado. En M. Zulma Lanz (Ed.), *El aprendizaje autorregulado. Enseñar a aprender en diferentes entornos educativos*. (pp.7-22). Ediciones novedades educativas.

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario “Incidencia de los hábitos de estudio sobre el rendimiento académico universitario”

1. Edad
2. Género
 - Femenino
 - Masculino
3. Indique la carrera que estudia
4. ¿En qué universidad se encuentra?
 - Privada
 - Estatal
5. ¿En qué año del cursado se encuentra?
 - Segundo
 - Tercero
 - Cuarto
 - Quinto
6. ¿Está cursando su primera carrera universitaria?
 - Sí
 - No
7. ¿Considera que su manera de estudiar es eficiente?
 - Sí
 - No
8. Justifique su respuesta anterior
9. Marque según sea su caso: Siempre o casi siempre; a veces; nunca o casi nunca
 - Planifico mi estudio (qué, cómo, cuándo, cuánto y dónde estudiar)
 - Defino los objetivos que deseo alcanzar antes de comenzar a estudiar
 - Identifico las fuentes de dónde voy a obtener la información para estudiar

- Me aseguro de estar bien alimentado, descansado y con un buen estado de salud antes de comenzar a estudiar
- El lugar en el que estudio es tranquilo y no tiene factores distractores
 - Generalmente tengo un lugar de estudio fijo
 - Mi lugar de estudio está bien iluminado y ventilado
 - Antes de comenzar a estudiar me aseguro de tener todo el material al alcance para evitar pararme reiteradas veces
 - A pesar de que lo que esté estudiando no me guste o me aburra, sigo haciéndolo
 - Tengo motivación para estudiar
 - Me creo capaz de aprender y tengo confianza en mí mismo
 - Cuando me encuentro estudiando mi mente tiende a divagar o a perderse en otros pensamientos, alejándose de la situación presente
 - Subrayo las ideas principales y las diferencio de las secundarias
 - Me autointerrogo para verificar la comprensión del material que estoy estudiando
 - Trato de relacionar lo que estoy estudiando con la información previamente almacenada (parafraseo, hago resúmenes, establezco analogías, hago preguntas, etcétera
 - Represento el contenido a estudiar con alguna técnica de representación de la información como resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, entre otros
 - Memorizo la información de una manera comprensiva y no mecánica
 - Realizo regularmente repasos al estudiar
 - Cuando hago un examen, pienso que me he preparado con el material incorrecto.
 - Estudio solo
 - Estudio en grupo
 - Me junto a repasar en grupo
 - Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta de manera visual
 - Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta de manera auditiva

- Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta con movimientos del cuerpo

- Presento problemas para adaptar mi manera de estudiar a las distintas materias

- Considero importante el asistir a clases

- Considero importante el tomar buenos apuntes

- Considero importante el preguntar lo que no comprendo

- A la hora de realizar un examen, mis nervios entran en juego tanto que terminan impidiendo que conteste a las preguntas del mismo

10. A la hora de estudiar, ¿presenta dificultades?

- Sí

- No

11. ¿Presenta un buen rendimiento académico?

- Sí

- No

12. ¿Cuántas materias suele rendir en promedio durante un año?

- Entre 1 y 3

- Entre 3 y 6

- Entre 6 y 9

- Entre 9 y 12

- Más de 12

13. ¿Considera que su manera de estudiar es distinta ahora que está en el último tramo de la carrera universitaria en comparación con el primer año de la universidad? (Responde únicamente si se encuentra en el último año de la carrera)

- Sí

- No

14. Si su respuesta fue sí, ¿en qué considera que cambió?

15. Teniendo en cuenta las preguntas anteriores, ¿considera que el cambio en su manera de estudiar tuvo un impacto positivo en su rendimiento académico?

- Sí

- No

16. ¿Considera que su rendimiento académico actual es mejor que el que tenía en el primer año de la carrera?

- Sí
- No

17. ¿En algún momento su autoestima se vio afectada por no saber cómo estudiar?

- Sí
- No

18. ¿Ha sido instruido formalmente en técnicas de estudio o estrategias de aprendizaje, o ha desarrollado su propio método de estudio a medida que avanzaba en su educación?

- Recibí enseñanza sobre las técnicas de estudio y su manera de aplicarlas
- Desarrollé mi método de estudio por medio de mi propia experiencia

A continuación, se proporcionarán gráficos que se realizaron posteriormente al cuestionario administrado con el fin de realizar un análisis más detallado de las respuestas obtenidas y adquirir información necesaria para enriquecer el presente trabajo de investigación.

Anexo 2: Hábitos de estudios de los alumnos que no presentan dificultades para estudiar.

Con el objetivo de conocer los hábitos de estudio que predominan en los alumnos que no presentan dificultades a la hora de estudiar se analizaron las respuestas brindadas por dichos alumnos y se las comparó con las respuestas de los alumnos que sí presentan dificultades a la hora de estudiar (anexo 2 y 3).

De acuerdo a lo observado en el anexo 2 se puede destacar que, los alumnos que no presentan dificultades a la hora de estudiar, aplican en mayor medida los siguientes hábitos de estudio: planificar los estudios y objetivos, identificar las fuentes desde donde extraer la información a estudiar, asegurarse de llevar a cabo el estudio en un lugar adecuado y, de tener todo el material al alcance para evitar pararse reiteradas veces. Además, se caracterizan por aplicar diversas estrategias de aprendizaje, ya sea de ensayo, elaboración, organización, comprensión y de apoyo, así como también, por repasar regularmente, memorizar de una manera comprensiva la información, tener voluntad y confianza en sí mismos y, una buena metacognición. También, consideran importante preguntar lo que no se comprende, asistir a clases y tomar buenos apuntes.

El lugar en el que estudio es tranquilo y no tiene factores distractores	100%
Considero importante el preguntar lo que no comprendo	100%
Generalmente tengo un lugar de estudio fijo	95%
Planifico mi estudio (qué, cómo, cuándo, cuánto y dónde estudiar)	90%
Identifico las fuentes de dónde voy a obtener la información para estudiar	90%
Mi lugar de estudio está bien iluminado y ventilado	90%
Me creo capaz de aprender y tengo confianza en mí mismo	86%
Realizo regularmente repasos al estudiar	86%
Antes de comenzar a estudiar me aseguro de tener todo el material al alcance para evitar pararme reiteradas veces	77%
Subrayo las ideas principales y las diferencio de las secundarias	77%
Memorizo la información de una manera comprensiva y no mecánica	77%

Considero importante el tomar buenos apuntes	73%
Defino los objetivos que deseo alcanzar antes de comenzar a estudiar	73%
Estudio solo	73%
Me autointerrogo para verificar la comprensión del material que estoy estudiando	63%
Trato de relacionar lo que estoy estudiando con la información previamente almacenada (parafraseo, hago resúmenes, establezco analogías, hago preguntas, etcétera)	63%
Represento el contenido a estudiar con alguna técnica de representación de la información como resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, entre otros	63%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta de manera visual	63%
A pesar de que lo que esté estudiando no me guste o me aburra, sigo haciéndolo	59%
Considero importante el asistir a clases	59%
Tengo motivación para estudiar	40%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta de manera auditiva	36%
Me aseguro de estar bien alimentado, descansado y con un buen estado de salud antes de comenzar a estudiar	31%
Me junto a repasar en grupo	27%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta con movimientos del cuerpo	23%
Estudio en grupo	18%
A la hora de realizar un examen, mis nervios entran en juego tanto que terminan impidiendo que conteste a las preguntas del mismo	18%
Cuando me encuentro estudiando mi mente tiende a divagar o a perderse en otros pensamientos, alejándose de la situación presente	14%
Cuando hago un examen, pienso que me he preparado con el material incorrecto.	4%
Presento problemas para adaptar mi manera de estudiar a las distintas materias	4%

Anexo 3: Hábitos de estudios de los alumnos que presentan dificultades para estudiar.

Por otro lado, el anexo 3 muestra que, los alumnos que señalaron presentar dificultades a la hora de estudiar comparten algunos hábitos de estudio con el grupo recientemente presentado. Sin embargo, se puede apreciar una menor aplicación de repasos, definición de objetivos, utilización de estrategias de elaboración, comprensión y de apoyo que el grupo anterior, así como también, menor voluntad, organización del material y apreciación por la asistencia a clases.

Mi lugar de estudio está bien iluminado y ventilado	83%
Subrayo las ideas principales y las diferencio de las secundarias	83%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta de manera visual	83%
Considero importante el preguntar lo que no comprendo	75%
Planifico mi estudio (qué, cómo, cuándo, cuánto y dónde estudiar)	67%
Memorizo la información de una manera comprensiva y no mecánica	67%
El lugar en el que estudio es tranquilo y no tiene factores distractores	58%
Generalmente tengo un lugar de estudio fijo	58%
Me creo capaz de aprender y tengo confianza en mí mismo	58%
Considero importante el tomar buenos apuntes	58%
Identifico las fuentes de dónde voy a obtener la información para estudiar	50%
Cuando me encuentro estudiando mi mente tiende a divagar o a perderse en otros pensamientos, alejándose de la situación presente	50%
Represento el contenido a estudiar con alguna técnica de representación de la información como resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, entre otros	50%
Estudio solo	50%
Realizo regularmente repasos al estudiar	42%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta de manera auditiva	42%
Considero importante el asistir a clases	42%
Defino los objetivos que deseo alcanzar antes de comenzar a estudiar	33%
Antes de comenzar a estudiar me aseguro de tener todo el material al alcance para evitar pararme reiteradas veces	33%
A pesar de que lo que esté estudiando no me guste o me aburra, sigo haciéndolo	33%
Me autointerrogo para verificar la comprensión del material que estoy estudiando	33%

Trato de relacionar lo que estoy estudiando con la información previamente almacenada (parafraseo, hago resúmenes, establezco analogías, hago preguntas, etcétera)	33%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta con movimientos del cuerpo	33%
Me aseguro de estar bien alimentado, descansado y con un buen estado de salud antes de comenzar a estudiar	25%
Me junto a repasar en grupo	17%
Tengo motivación para estudiar	8,30%
Presento problemas para adaptar mi manera de estudiar a las distintas materias	8,30%
Cuando hago un examen, pienso que me he preparado con el material incorrecto.	0%
Estudio en grupo	0%
A la hora de realizar un examen, mis nervios entran en juego tanto que terminan impidiendo que conteste a las preguntas del mismo	0%

Anexo 4: Hábitos de estudios de los alumnos que se encuentran en los primeros años de su carrera.

Se analizaron detalladamente las respuestas brindadas por los alumnos que se encuentran en los primeros años de la carrera universitaria con la intención de comprobar la hipótesis alternativa de que los alumnos que ingresan a la universidad presentan hábitos de estudio deficientes.

El anexo 4 muestra que los hábitos de estudio adquiridos por estos alumnos son similares a varios de los hábitos empleados por los estudiantes que no presentan dificultades a la hora de estudiar. Sin embargo, se observa un menor desempeño en la definición de objetivos, organización del material previo a estudiar, motivación para estudiar, memorización comprensiva del contenido y aplicación de estrategias de aprendizaje tales como las de ensayo, elaboración, organización y monitoreo de la comprensión.

Planifico mi estudio (qué, cómo, cuándo, cuánto y dónde estudiar)	100%
Identifico las fuentes de dónde voy a obtener la información para estudiar	100%
Generalmente tengo un lugar de estudio fijo	100%
Realizo regularmente repasos al estudiar	100%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta de manera visual	100%
Considero importante el preguntar lo que no comprendo	100%
El lugar en el que estudio es tranquilo y no tiene factores distractores	67%
Mi lugar de estudio está bien iluminado y ventilado	67%
A pesar de que lo que esté estudiando no me guste o me aburra, sigo haciéndolo	67%
Me creo capaz de aprender y tengo confianza en mí mismo	67%
Represento el contenido a estudiar con alguna técnica de representación de la información como resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, entre otros	67%
Estudio solo	67%
Considero importante el asistir a clases	67%
Defino los objetivos que deseo alcanzar antes de comenzar a estudiar	34%
Antes de comenzar a estudiar me aseguro de tener todo el material al alcance para evitar pararme reiteradas veces	34%
Tengo motivación para estudiar	34%
Subrayo las ideas principales y las diferencio de las secundarias	34%

Me autointerrogo para verificar la comprensión del material que estoy estudiando	34%
Memorizo la información de una manera comprensiva y no mecánica	34%
Me junto a repasar en grupo	34%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta con movimientos del cuerpo	34%
Me aseguro de estar bien alimentado, descansado y con un buen estado de salud antes de comenzar a estudiar 0	0%
Cuando me encuentro estudiando mi mente tiende a divagar o a perderse en otros pensamientos, alejándose de la situación presente	0%
Trato de relacionar lo que estoy estudiando con la información previamente almacenada (parafraseo, hago resúmenes, establezco analogías, hago preguntas, etcétera)	0%
Cuando hago un examen, pienso que me he preparado con el material incorrecto.	0%
Estudio en grupo	0%
Proceso y retengo mucho mejor la información si se me presenta de manera auditiva	0%
Presento problemas para adaptar mi manera de estudiar a las distintas materias	0%
Considero importante el tomar buenos apuntes	0%
A la hora de realizar un examen, mis nervios entran en juego tanto que terminan impidiendo que conteste a las preguntas del mismo 0	0%

Anexo 5: Dificultades para estudiar por parte de los participantes con cambios de carreras universitarias.

En el presente anexo se analizó si los alumnos que cambiaron de carrera universitaria presentan dificultades a la hora de estudiar. Dicho análisis se elaboró con el fin de conocer si una de las consecuencias que trae aparejado la falta de hábitos de estudio adecuados es el cambio de carrera.

De acuerdo a lo observado se puede decir que, el 50% de los encuestados presenta dificultades para estudiar, mientras que, el porcentaje restante (50%) no las presenta.



Anexo 6: Autoconcepto de los participantes con dificultades para estudiar sobre sus hábitos de estudio.

En el anexo 6 se demuestra la percepción que tienen los alumnos que presentan dificultades para estudiar sobre sus hábitos de estudio. El fin de dicho análisis es conocer si su autoconcepto coincide o no con la realidad.

De acuerdo a lo observado se puede decir que, para el 50% de los encuestados con dificultades para estudiar, sus hábitos de estudio son eficientes, mientras que, el porcentaje restante (50%) expresó lo contrario.



Anexo 7: Rendimiento académico de los alumnos que presentan dificultades para estudiar.

El anexo 7 demuestra el análisis realizado sobre el rendimiento académico de los encuestados que presentan dificultades a la hora de estudiar. En el mismo, se logra apreciar que la mayoría de los encuestados (83%) presenta un buen rendimiento académico mientras que, el 17% no lo presenta.

Dicho análisis se elaboró con el objetivo de comprobar o descartar la hipótesis que sostiene que los hábitos de estudio inciden en el rendimiento académico universitario.



Anexo 8: Mejoras en el rendimiento académico a través de los años educativos luego de haber modificado la manera de abordar los estudios.

El anexo 8 demuestra las respuestas brindadas por los alumnos que se encuentran en el último tramo de la carrera universitaria elegida. El mismo, revela que la mayoría de los encuestados (87%) expresó poseer un mejor rendimiento actualmente que el que tenía al inicio de sus estudios universitarios, mientras que, el 13% de los encuestados destacó que su rendimiento actual no es mejor que el de antes.

El objetivo de dicho anexo es demostrar la relación entre las variables “hábitos de estudio” y “rendimiento académico”.



Anexo 9: Afectación de la autoestima a la hora de estudiar por falta de hábitos de estudio eficientes en alumnos con dificultad para estudiar.

Con el objetivo de indagar sobre las consecuencias que trae aparejado la falta de buenos hábitos de estudio, se analizó la relación entre las variables “autoestima” y “estudiantes que presentan dificultades para estudiar”. Los resultados alcanzados se muestran en el anexo 9 donde el 50% de los encuestados mencionó que su autoestima no se vio afectada por no saber cómo estudiar, mientras que, el otro 50% de los encuestados expresó lo contrario.



Anexo 10: Afectación de la autoestima a la hora de estudiar por falta de hábitos de estudio eficientes en alumnos sin dificultad para estudiar.

El anexo 10 demuestra la relación entre las variables “autoestima” y “alumnos que no presentan dificultades para estudiar”. En el mismo, se logra apreciar que la mayoría de los encuestados (73%) mencionó que su autoestima no se vio afectada por no saber cómo estudiar, mientras que, el 27% de los encuestados expresó lo contrario.



Anexo 11: *Desarrollo del método de estudio de los alumnos con dificultad para estudiar.*

Por último, se elaboró el anexo 11 con el fin de observar la manera en que los alumnos que presentan dificultades para estudiar, desarrollaron su método de estudio. El fin de dicho anexo es poder conocer la información que tienen estos alumnos sobre las distintas técnicas y estrategias de aprendizaje existentes, ya que, no es lo mismo haber recibido una enseñanza sobre las mismas o haberlas aprendido por medio de la propia experiencia.

De acuerdo a lo observado se puede decir que, la mayoría de los encuestados (83%) expresó haber desarrollado su propio método de estudio a lo largo de su trayectoria educativa. Por otro lado, el 17% de los encuestados indicó haber recibido una enseñanza sobre las distintas técnicas y estrategias de aprendizaje existentes.

