



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO  
DE HIDALGO**

Escuela Superior de Actopan

---

---

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**Título**

**“ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LOS HÁBITOS  
DE ESTUDIO DE LOS ALUMNOS DE PRIMER  
SEMESTRE DE LAS LICENCIATURAS DE  
DERECHO, DISEÑO GRÁFICO Y PSICOLOGÍA DE  
LA ESCUELA SUPERIOR DE ACTOPAN”**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA**

**Marisol Sánchez Hernández**

**DIRECTOR DE TESIS:**

**Mtra. Diana Jiménez Pérez**

**ACTOPAN, HIDALGO, ENERO DEL 2017**



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO  
DE HIDALGO**

Escuela Superior de Actopan

---

---

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**Título**

**“ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LOS HÁBITOS  
DE ESTUDIO DE LOS ALUMNOS DE PRIMER  
SEMESTRE DE LAS LICENCIATURAS EN  
DERECHO, DISEÑO GRÁFICO Y PSICOLOGÍA DE  
LA ESCUELA SUPERIOR DE ACTOPAN”**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA**

**Marisol Sánchez Hernández**

**DIRECTOR DE TESIS:  
Mtra. Diana Jiménez Pérez**

**ACTOPAN, HIDALGO, ENERO DEL 2017**

## **Dedicatoria**

La tesis aquí expuesta la dedico primeramente a Dios por permitirme llegar a este punto de mi vida y lograr mis objetivos, brindándome paciencia, salud y sabiduría.

A mis padres Blas y Marisa quienes me apoyaron a pesar de cualquier adversidad y creyeron en mí y en mi carrera.

A mi pareja Eduardo quien me brindo su ayuda y me animó a seguir cada que me estaba a punto de rendirme.

A mi hermano Jair y a mis amigos que estuvieron al pendiente del proceso que llevo terminar la tesis.

A mi sobrina Samantha para que vea en mi un ejemplo a seguir y lograr siempre sus objetivos.

A mis abues Carmen y Ramón (+) quienes me ha dado su amor y grandes enseñanzas toda la vida.

A mis profesores que tuve la dicha de encontrar durante la carrera y me alentaron a seguir, me brindaron su apoyo y amistad cuando la necesite.

Y a la persona que me animo y apoyo a terminar esta tesis, quien me brindo su tiempo, espacio, amistad y consejos cada que los necesite, mi directora de tesis la Maestra Diana Jiménez.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mis dos pilares Blas y Marisa que me apoyaron, cuidaron, me dieron consejos y valores durante toda mi vida e hicieron de mi lo que ahora soy. A mi hermano que me brindo consejos y me ha apoyado toda la vida y a mi pareja que ha estado conmigo en las buenas y en las malas.

A esos profesores que no solo impartieron una materia si no que lograron un cambio significativo en mi vida y me permitieron ver más allá del catedrático y ver a la persona.

A mis sinodales el Lic. Fernando Mendieta, Mtro. Armando, Mtra. Silvia, Mtra. María Zúñiga, Mtra. Nancy y Dra. Edith por brindar un espacio de su tiempo para realizar observaciones a mi trabajo y hacerlo favorable.

Agradezco enormemente a la Mtra. Diana Jiménez por manifestar su interés hacia mi trabajo, brindarme consejos y amistad, y con quien estoy en deuda por todas aquellas veces que me animo a permanecer y terminar este proyecto, de igual modo agradezco la confianza que me tuvo al permitirme entrar a su hogar y conocer al ser humano detrás de la catedrática.

Y por último y no menos importante a mi casa de estudios la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo por aceptarme aun siendo de otra entidad e igual a la Escuela Superior de Actopan por haberme brindado los estudios necesario en mi formación profesional y permitirme encontrar personas maravillosas aquí.

Gracias a ustedes fue posible esto y voy por más

# Índice

|  |      |
|--|------|
| Glosario de términos .....   | V    |
| Resumen.....   | VII  |
| Abstract.....  | VIII |
| Introducción.....  | IX   |
| CAPÍTULO I .....   | 1    |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....   | 2    |
| 1.2    Pregunta general de investigación.....                                    | 5    |
| 1.3    Objetivo general .....  | 5    |
| 1.4    Objetivos específicos.....  | 5    |
| 1.5    Preguntas de investigación .....  | 6    |
| 1.6    Justificación.....  | 6    |
| 1.7    Hipótesis.....  | 9    |
| CAPÍTULO II.....   | 10   |
| ANTECEDENTES DEL PROBLEMA EN CUESTIÓN.....                                       | 11   |
| 2.1    Estudios sobre hábitos de estudio a nivel internacional.....              | 11   |
| 2.2    Estudios realizados respecto a hábitos de estudio en México.....          | 15   |
| CAPÍTULO III.....  | 18   |
| DESARROLLO FÍSICO, COGNOSCITIVO Y PSICOSOCIAL EN LA ADULTEZ<br>TEMPRANA.....     | 19   |
| 3.1    Desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial en los universitarios ..... | 19   |
| 3.1.1    Desarrollo físico. ....   | 19   |
| 3.1.2    Desarrollo cognoscitivo.....  | 22   |
| 3.1.3    Desarrollo psicosocial.....   | 24   |
| 3.2    Teorías sobre el proceso cognoscitivo y psicosocial .....                 | 25   |
| 3.2.1    Teoría Psicogenética de Jean Piaget.....                                | 25   |
| 3.2.2    Teoría sociológica de Pierre Bourdieu. ....                             | 27   |
| 3.2.2.1 <i>La internalización del hábitus.</i> ....                              | 29   |
| CAPÍTULO IV.....   | 31   |
| APRENDIZAJE Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN UNIVERSITARIOS.....                          | 32   |

|                                  |   |    |
|----------------------------------|---|----|
| 4.1                              | Aprendizaje en alumnos de nivel superior.....           | 32 |
| 4.1.1                            | Estrategias de aprendizaje. ....                        | 33 |
| 4.1.2                            | Tipos de estrategias de aprendizaje. ....               | 36 |
| 4.1.3                            | Actividades de aprendizaje. ....                        | 37 |
| 4.1.4                            | Estilos de aprendizaje. ....                            | 37 |
| 4.1.4.1                          | <i>Teorías y modelos de estilos de aprendizaje.....</i> | 38 |
| 4.2                              | Hábitos de estudio.....                                 | 42 |
| 4.2.1                            | Concepto de hábitos.....                                | 42 |
| 4.2.1.1                          | <i>Tipos de hábitos. ....</i>                           | 42 |
| 4.2.2                            | Definición de hábitos de estudios. ....                 | 44 |
| 4.2.3                            | Tipos de hábitos de estudio. ....                       | 44 |
| 4.2.4                            | Factores que determinan un estudio de calidad. ....     | 45 |
| 4.2.5                            | Formación de los hábitos de estudio.....                | 47 |
| 4.2.6                            | Como evaluar los hábitos de estudio .....               | 49 |
| CAPÍTULO V.....                  |   | 55 |
| METODOLOGÍA.....                 |   | 56 |
| 5.1                              | Tipo de investigación .....                             | 56 |
| 5.2                              | Diseño de investigación .....                           | 56 |
| 5.3                              | Muestra.....  | 56 |
| 5.4                              | Enfoque epistemológico.....                             | 57 |
| 5.5                              | Construcción de categorías analíticas .....             | 58 |
| 4.5.1                            | Definición conceptual.....                              | 58 |
| 4.5.2                            | Definición operacional. ....                            | 58 |
| 5.6                              | Trabajo de campo.....                                   | 58 |
| 5.6.1                            | Etapas de la investigación.....                         | 59 |
| 5.7                              | Instrumentos de recolección de datos.....               | 60 |
| 5.7.1                            | Ficha técnica del instrumento de medición.....          | 60 |
| 5.7.2                            | Áreas que mide .....                                    | 61 |
| Fuente: Elaboración propia ..... |   | 61 |
| 5.8                              | Interpretación .....                                    | 62 |
| CAPÍTULO VI.....                 |   | 63 |

|   |     |
|---|-----|
| ANÁLISIS DE RESULTADOS .....                                      | 64  |
| 6.1 Perfil sociodemográfico .....                                 | 64  |
| 6.2 Áreas de evaluación en la Encuesta de hábitos de estudio..... | 76  |
| CAPÍTULO VII .....  | 92  |
| CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y CONTRIBUCIONES .....              | 93  |
| REFERENCIAS.....  | 98  |
| Anexo 1 Encuesta de hábitos de estudio.....                       | 107 |
| Anexo 2 Corridas en el programa estadístico SPSS .....            | 116 |

### **Índice de gráficas.**

|   |    |
|---|----|
| Gráfica 1 Alumnos de nuevo ingreso según sexo .....                                   | 64 |
| Gráfica 1. 1 Porcentaje de alumnos de la Escuela Superior de Actopan según sexo ..... | 66 |
| Gráfica 1. 2 Alumnos de la Escuela Superior de Actopan por licenciatura .....         | 66 |
| Gráfica 2 Tipo de bachillerato de procedencia.....                                    | 68 |
| Gráfica 3 Calificaciones generales.....   | 69 |
| Gráfica 3. 1 Promedio obtenido en el bachillerato .....                               | 70 |
| Gráfica 4 Nivel académico del padre del alumno (a).....                               | 72 |
| Gráfica 5 Nivel académico de la madre del alumno (a).....                             | 73 |
| Gráfica 6 Hábitos de estudio en el entorno familiar.....                              | 75 |
| Gráfica 7 Distribución del tiempo.....  | 78 |
| Gráfica 8 Motivación para el estudio .....  | 80 |
| Gráfica 9 Distractores durante el estudio .....                                       | 82 |
| Gráfica 10 Como tomar notas en clase .....  | 84 |
| Gráfica 11 Optimización de la lectura .....   | 87 |

|   |    |
|---|----|
| Gráfica 12 Como preparar un examen .....                          | 88 |
| Gráfica 13 Actitudes y conductas productivas ante el estudio..... | 90 |

### **Índice de figuras**

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 Programa de actividades .....            | 51 |
| Figura 2 Proceso de investigación científica..... | 59 |

### **Índice de tablas**

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1 Áreas evaluadas en la Encuesta de hábitos de estudio..... | 61 |
|---|----|

## Glosario de términos

**Conducta:** esta palabra proviene del latín y significa conducir o guiar, es decir que son acciones guiadas por los fenómenos que se originan a través de los procesos psíquicos o mentales, por lo tanto la conducta es el producto que se deriva de estos procesos (Bleger, 1993).

**Deontología:** término apropiado por el filósofo inglés Jeremías Bentham (1748-1832), en su obra *Deontología o ciencia de la moralidad*. En la cual se refiere a la rama de la ética encargada de regular los fundamentos del deber y de las normas morales. Es decir, es el conjunto de normas que son fundamentales dentro del ámbito profesional y de la conciencia profesional (Córdoba, 2011).

**Deserción escolar:** término que hace referencia al abandono de estudio escolares por parte del alumno, se puede suscitar a causa de tiempo o espacio para el estudio, por cuestiones económicas o por cuestiones personales como accidentes físicos, embarazos o pérdida de familiares. Se considera deserción escolar cuando el alumno abandona permanentemente sus estudios académicos. (Dzay & Narváez, 2012).

**Docente:** palabra de origen latino que significa enseñar. Es el profesional que se dedica a la enseñanza en alguna institución de educación, que hace uso de conocimientos y habilidades que trasmite a los estudiantes dando un proceso de enseñanza aprendizaje (Pavié, 2011).

**Estrategias de aprendizaje:** son acciones que se realizan de manera consciente y de manera intencional dirigidas por un objetivo relacionado a la educación. Para realizar las estrategias se puede hacer uso de varias técnicas o método para desarrollarlas. Las estrategias de aprendizaje también son visualizadas como el procedimiento que se realiza antes de actuar (Monereo, Castelló, Clariana, Palma, & Pérez, 1999).

**Fracaso escolar:** hace referencia a los alumnos que no concluyen sus estudios, quedándose en niveles académicos bajos. Este suceso no solo afecta al estudiante sino que también se involucra la sociedad, la familia, la escuela y los docentes (Martínez-Otero, 2009).

**Hábitos de estudio:** son conductas o comportamientos que las personas tienden a realizar repetidamente, en este tipo de hábitos se emplea métodos, técnicas y estrategias que le sean de ayuda al estudiante para tener un aprendizaje significativo y no solo memorizar sino comprender los contenidos y temas estudiados en el aula (Hernández, Rodríguez, & Vargas, 2012).

**Hábitos:** son acciones o conductas repetidas constantemente, sin embargo no se nace con ellos, sino que son adoptados al paso del tiempo y son construidos y adoptados de acuerdo a las costumbres, habilidades, actitudes e intereses de cada persona (SEP, 2014).

**Hábitus:** es una estructura o sistema formado por la sociedad a través de los años e implantada en cada individuo al nacer e incluso antes del nacimiento. Dentro de este se verán reflejados aspectos como el modo de pensar o actuar, sin embargo estos se hacen presentes sin pretensión de realizarlos y dependerán en gran medida del contexto, o como lo llama Bourdieu, el capital cultural en el que se nazca y pasados de manera generacional, es decir, de generación en generación, realizándose de manera individual o social (Braz, 2009).

**Rendimiento académico:** es el nivel de conocimiento que tiene el alumno con respecto a las asignaturas que cursa en la escuela y depende en gran medida de la edad y grado en el que se encuentre, el rendimiento se mide a través de la evaluación cuantitativa de los alumnos con respecto a los objetivos de la asignatura, ciclo escolar o nivel escolar (Navarro, 2003).

## Resumen

La formación de hábitos de estudio es un tema que debe ser tratado desde el nivel básico de educación y reforzado en el hogar para evitar que los alumnos tengan un bajo rendimiento, fracaso o deserción escolar a causa del uso inadecuado de los hábitos dentro de su vida escolar. Sin embargo, aunque los hábitos pueden ser aprendidos, los alumnos son quienes deciden cuáles y cuando aplicarlos en su trayectoria académica. Los alumnos que no hacen uso de este tipo de hábitos pueden tener consecuencias como no terminar o presentar dificultades en sus estudios universitarios.

Esta investigación se enfocó a comparar los hábitos de estudio que utilizan los alumnos de primer semestre que ingresaron en el periodo Enero-Junio del 2016 a las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología de la Escuela Superior de Actopan.

La investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo debido a que se aplicó una Encuesta de hábitos de estudio (Díaz, 2006) a 147 alumnos de las tres Licenciaturas ofertadas en el periodo Enero-Junio 2016 en la Escuela Superior de Actopan, en los que se analizaron aspectos como el ambiente, la planificación, los materiales que se utilizan y la asimilación de contenidos con los que cuentan los alumnos.

**Palabras clave:** hábito, hábitos de estudio, universitarios, hábitos, alumnos

## **Abstract**

The study habits training is an issue that must be handled from the basic level of education and reinforce in home, to prevent students may have low learning achievement, failure or academic dropout owing to this issue in their school life. However though habits can be learning, students are who decide which and when to apply them in their academy path and the students who are not able to develop these kinds of habits have consequences like having difficulties in their studies even not to conclude their university studies.

This research was focused to comparing study habits that students at the first semester who were enrolled into the period January-June 2016 belonging to bachelors of Law, Graphic Design and Psychology at the Autonomous University of Actopan have.

The research was carried out from a quantitative approach; a study habits survey was applied (Luis Diaz Vega, 2006) to 147 students from the three Bachelor degrees in the January-June 2016 period at the Autonomous University of Actopan. In this survey are measured aspects such as the environment, planning, the materials used, and the contents assimilation that students have.

**Key words:** Habits, study habits, university students, habitus, students.

## **Introducción.**

El sistema educativo mexicano, hasta el año 2014 dirigía la educación a través del modelo educativo por competencias el cual se enfocaba a la enseñanza de conocimientos a través del desarrollo de competencias que capacitara a la persona a ser productiva para el área laboral (Chong & Castañeda, 2013), este modelo era homogéneo para todas las escuelas , pero en el 2015 se inició con la aplicación del modelo sobre prácticas pedagógicas y se estableció por completo en las instituciones educativas en 2016.

Parte de las modificaciones realizadas implican que los alumnos fortalezcan el sentido y significado de lo que aprenden, es decir que desarrollen habilidades de análisis y razonamiento lógico mediante la utilización de un pensamiento crítico, de igual forma plantea la incorporación de docentes debidamente preparados que logren los objetivos esperados de los alumnos, esto, en comparación con el modelo anterior, da la oportunidad a cada institución educativa de contar con autonomía responsable en las interacciones educativas para que ningún individuo sin distinción de género, raza o etnia se quede fuera del marco educativo escolar, esas modificaciones pretenden que al incorporar los hábitos de estudio en conjunto con el nuevo modelo educativo se logre un desarrollo óptimo, potencial y psicosocial de cada alumno (SEP, 2016).

Hablar de hábitos, es referirse a la conducta que realiza un individuo de manera constante y repetitivamente, esta es aprendida de acuerdo a las necesidades de cada persona, por lo que no se nace con ella. Existen diferentes tipos de hábitos como los alimenticios, de sueño, de higiene, de lectura y de estudio, este último se refiere a los incorporados en el ámbito educativo y hace referencia a las estrategias, técnicas o herramientas que el estudiante hace uso en la escuela. Por lo tanto los hábitos de estudio pueden representar un factor determinante para el éxito escolar y

el desarrollo óptimo del aprendizaje de los alumnos pero de igual modo pueden serlo para el bajo rendimiento y deserción o fracaso escolar.

El fracaso escolar es un fenómeno social y escolar, hace referencia a la escases de conocimientos que adquiere el alumno y se encuentra por debajo de los estándares esperados de acuerdo a su nivel escolar y desarrollo psicosocial, por lo tanto se evalúa el rendimiento de los alumnos a través de parámetros establecidos por la institución educativa a la que asistan, de igual modo se observa el comportamiento individual y colectivo de los alumnos en la adquisición del contenidos durante el proceso de aprendizaje (Lara, González, González, & Martínez, 2014).

El aprendizaje es entendido como el proceso de cambio continuo por el cual se obtienen o transforman ideas, habilidades, conductas o valores después de haber pasado por un proceso de enseñanza escolar, la interacción con el otro o experiencias propias, provocando una forma diferente de pensamiento (Zapata, 2012).

El aprendizaje del nivel básico en México ha sido evaluado mediante el Programa Internacional de Evaluación de Estudiantes (PISA), el Estudio Internacional de Tendencias en Matemáticas y Ciencias (TIMSS), el estudio del Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad Educativa (LLECE) y la Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares (ENLACE), teniendo resultados desfavorables principalmente en escuelas del sector público, de igual manera reflejan que las condiciones ambientales así como sociales y familiares son un factor causante de estos resultados (Backhoff, Bouzas, Contreras, Hernández, & García, 2007).

Con lo anterior se supondría que si desde el nivel básico se inicia con un aprendizaje guiado inadecuadamente, este continuará así hasta el nivel superior y si el alumno no cuenta con las

herramientas, estrategias, hábitos de estudio o apoyo necesario para el logro de sus objetivos ya sean escolares, sociales o emocionales tendrá bajo rendimiento o en su caso se verá en la necesidad de abandonar sus estudios.

Teniendo en cuenta lo anterior se optó por realizar la investigación en la Escuela Superior de Actopan (ESA), institución pública que brinda estudios universitarios y es parte de las escuelas dependientes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), con los alumnos que ingresaron en el periodo Enero-Junio del 2016 a las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología, la investigación se presenta en seis capítulos: 1) Planteamiento del problema, 2) Antecedentes de los hábitos de estudio 3) Marco teórico, 4) Metodología de la investigación, 5) Análisis de resultados y 6) Recomendaciones, contribuciones y conclusiones.

Dentro del primer capítulo se encuentra la definición del problema partiendo desde el nivel básico hasta llegar a los estudios universitarios y reflejando datos estadísticos significativos para el estudio, posteriormente se puede observar la justificación del mismo, haciendo ver la finalidad del tema, en consecuencia del apartado mencionado se plantean preguntas de investigación así como la hipótesis que surge de esto.

En el segundo capítulo se describen estudios antecesores a esta investigación y es dividido en dos secciones, las cuales se refieren primeramente a estudios que se han realizado en diferentes instituciones educativas a nivel internacional con referencia al tema de hábitos de estudio, en seguida al igual que en la primera sección se muestran investigaciones realizadas con referente al tema pero en esta parte son los realizados únicamente en México.

En el tercer capítulo se encuentra el marco teórico referente al tema, inicialmente se observa la etapa de desarrollo físico, cognitivo y psicosocial en la que se encuentran los alumnos en la

universidad, en este mismo capítulo se encuentran dos teorías, la primera desde el enfoque cognoscitivo de Jean Piaget (1992) la cual menciona que el conocimiento es construido por el niño a través de las interacciones y estructuras sociales que tenga y la segunda es la teoría sociológica de Pierre Bourdieu (1994) que se desprende de la teoría Durkhemniana en la que se explican los tres tipos de capital: económico, cultural y simbólico de los cuales surge lo que el autor llama *hábitus* que es una parte del ser humano impuesta por la sociedad en el momento que nace.

En el capítulo cuatro se puede observar la secuencia del marco teórico con el tema de aprendizaje en los estudiantes de nivel superior, siguiendo con las estrategias de aprendizaje y sus tipos que intervienen en el aprendizaje continuando con los estilos de aprendizaje con los que el alumno puede contar o hacer uso para la formación de hábitos en el entorno escolar, una herramienta vital para estos y para concluir este capítulo explica las definiciones sobre un hábito y hábitos de estudio así como los tipos, características, formación e importancia del uso en el nivel superior, de igual manera se incluyen los factores que determinan un estudio de calidad y la manera en que se puede evaluar este tipo de hábitos.

Avanzando al quinto capítulo, se puede encontrar aspectos relacionados a la metodología utilizada en esta investigación como: el tipo y diseño de investigación, los sujetos estudiados, el enfoque epistemológico utilizado, la definición conceptual y operacional, las etapas de la investigación, los instrumentos utilizados y aplicados y su forma de interpretación.

El siguiente capítulo detalla el perfil sociodemográfico de los alumnos de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología, de igual manera se observan los resultados de las siete áreas evaluadas: 1. Distribución del tiempo (DT), 2. Motivación para el estudio (ME), 3.

Distractores durante el estudio (DE), 4. Como tomar notas en clase (NC), 5. Optimización de la lectura (OL), 6. Como preparar un examen (PE) y 7. Actitudes y conductas productivas ante el estudio (AC), las cuales evalúa la Encuesta de hábitos de estudio elaborado por José Luis Díaz Vega (2006). Finalmente se encuentra el séptimo capítulo, en el que se exponen las contribuciones que hace este estudio en apoyo a investigaciones posteriores, de igual modo puntualiza algunas recomendaciones con el fin de beneficiar al alumnado, docentes e institución educativa y posteriormente encontrar las conclusiones que se obtuvieron en esta investigación tomando en cuenta todos los capítulos anteriores.

# **CAPÍTULO**

# **I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El nivel básico de educación primaria y secundaria comprende un lapso de 9 años, tiempo en el que los niños y adolescentes se encuentran en el mayor de los casos supervisados por los padres y docentes con respecto a su proceso educativo. Durante la preparatoria, que abarca un periodo comprendido entre los 15 a 18 años es un tiempo en el que los adolescentes se encuentran en la búsqueda de su identidad personal, lo que provoca que busquen pasar más tiempo con sus amigos y menos en compañía de padres o tutores (Papalia, Duskin, & Wendkos, 2010).

Por otra parte el proceso de crecimiento, no sólo es físico, psicológico y social, también se manifiesta en el ámbito educativo, ya que el apoyo psicoeducativo que los estudiantes tuvieron durante su educación básica y media superior se modifica cuando ellos ingresan a la Licenciatura, ya que durante su proceso educativo, los docentes se encontraron en constante observación de sus tareas y trabajos, pero al llegar al nivel superior básicamente la responsabilidad cae en los propios estudiantes debido a que el profesorado de este nivel no toma un papel de supervisor sino de guía u orientador, por tanto el alumno debe implementar técnicas y estrategias de autocontrol que le permitan ser un agente activo dentro su formación académica, adquiriendo hábitos que refuercen el conocimiento tanto cognitivo como constructivo de las materias que les imparten (Martínez-Otero & Torres, 2005).

Lo anterior refiere a que la construcción o incorporación de hábitos son indispensables durante el nivel superior debido a que influyen en los resultados académicos o la deserción de los alumnos, de igual manera aporta ventaja en la optimización de su aprendizaje y aprovechamiento de su energía (Martínez-Otero & Torres, 2005).

Por lo tanto los contenidos revisados en la universidad ya no tendrán que ser memorizados y repetitivos, si no que se deben integrar, relacionar y llevar a cabo en casos reales (Mena, Golbach, & Véliz, 2009), objetivo principal de este nivel escolar que es brindar una formación integral, de calidad y autónoma mediante el pensamiento crítico (SEP, 2013).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, los hábitos no solo serán de utilidad durante la educación superior, si no que sirven de guía para el perfil profesional de cada alumno en la disciplina en que se desenvuelve, es decir que de acuerdo a los hábitos de estudio con los que cuenta cada alumno así como las necesidades, capacidades, actitudes y virtudes que tengan, los guiará a la incorporación del mundo laboral (Martínez-Otero & Torres, 2005).

Un hábito se define como la conducta que ayuda a los individuos a conseguir sus metas teniendo en cuenta que estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida. El hábito, es un conjunto de costumbres y maneras de percibir, sentir, juzgar, decir y pensar, que son formados en un lapso de tiempo y apropiados con el paso del mismo (Hernández et al., 2012).

Existen investigaciones sobre hábitos de estudio en interrelación con la actividad física (Torres, Tolosa, Urrea, & Monsalve, 2009) además, existen publicaciones expedidas por la SEP que refieren que la eficacia de programas de tutorías para la mejora este tipo de hábitos y sus aportaciones para detener el fracaso escolar (Hernández, Rodríguez, & Vargas, 2012).

Teniendo en cuenta que el fracaso escolar es la muestra de carencia en los resultados cuantitativos en el alumnado, valorados de acuerdo a los objetivos, metas o perfil de egreso en cada nivel escolar, lo que a su vez provoca exclusión del entorno sociocultural, por lo tanto el fracaso no solo se verá reflejado en calificaciones numéricas si no que se puede dar desde el

plano personal, en donde el alumno se sentirá desplazado y provocar otros síntomas afectivos (Lara, González, González, & Martínez, 2014). Al fracaso escolar se le atribuyen varios factores, desde los económicos, sociales, psicológicos o educativos, dentro de este último rubro se incorporan los hábitos de estudio, debido a que si se cuenta con estos el alumno tendrá un progreso en su aprendizaje además de optimizar la energía sobre la práctica e implementación de las técnicas adecuadas (Martínez-Otero, 2009).

Observando las estadísticas en México y de acuerdo con los datos obtenidos por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) informó que son 9, 892, 271 habitantes en el rango de edad de 20 a 24 años, el cual equivale al 28% de la población incluida en la educación superior, esto en el censo de población y vivienda del 2010. Lo que indica que solo tres de cada diez personas cursan la educación superior (INEGI, 2010). De igual manera señalan que una de las principales causas de los altos índices de fracaso educativo en México es el inadecuado desarrollo de los hábitos de estudio desde el nivel educativo básico, problema que al mismo tiempo genera dificultades de aprendizaje, reflejando deficiencias en la calidad educativa que manifiestan los estudiantes de todos los niveles educativos (Garcá, Díaz, Sotelo, Demirdjian, & Rodríguez, 2014).

En la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo se observan índices bajos con respecto al Examen General para el Egreso de Licenciatura (EGEL) a nivel Licenciatura, en la Escuela Superior de Actopan en 2014 se observó que el 40% de los alumnos de la Licenciatura en Derecho no aprobaron este examen, en cuanto a la Licenciatura en Diseño Gráfico aprobó el 75% de los alumnos y en la Licenciatura en Psicología el 65% no aprobó, lo que puede ser una causa de la falta de hábitos de estudio en los alumnos es la causa del bajo desempeño en este examen o provocar la deserción escolar (UAEH, 2014).

De ahí la importancia de saber ¿cuáles son los hábitos de estudio que utilizan los alumnos de Primer Semestre de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología de la Escuela Superior de Actopan que ingresaron en el periodo Enero- Julio del 2016?, esto para comparar que a los alumnos según su sexo hace uso de estos en su desempeño académico, cuál es la Licenciatura con mayor porcentaje en este tipo de hábitos y finalmente correlacionar si el nivel educativo de los padres influye en los hábitos de estudio de los hijos.

## **1.2 Pregunta general de investigación**

¿Cuáles son los hábitos de estudio con los que ingresaron los alumnos de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología a la Escuela Superior de Actopan en el periodo Enero-Junio 2016?

## **1.3 Objetivo general**

Identificar los hábitos de estudio con los que ingresan los alumnos de Primer Semestre de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología de la Escuela Superior de Actopan en el periodo Enero-Junio del 2016, mediante la Encuesta de hábitos de Estudio de José Luis Díaz Vega.

## **1.4 Objetivos específicos**

- Analizar los hábitos de estudio que utilizan los alumnos de Primer Semestre de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología de la Escuela Superior de Actopan que ingresaron en el periodo Enero- Julio del 2016

- Analizar si existe una diferencia significativa de acuerdo al sexo con respecto a los hábitos de estudios en los alumnos y alumnas de primer semestre de las Licenciaturas en Derecho, Diseño y Psicología de la Escuela Superior de Actopan.
- Analizar si el nivel académico de los padres y madres influye en la adquisición de los hábitos de estudio de los alumnos de las Licenciaturas en Derecho, Diseño y Psicología de la Escuela Superior de Actopan.

### **1.5 Preguntas de investigación**

- ¿Cuáles son los hábitos de estudio que utilizan los alumnos de Primer Semestre de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología de la Escuela Superior de Actopan que ingresaron en el periodo Enero- Julio del 2016?
- ¿Cuál es la diferencia que existirá de acuerdo al sexo de los alumnos y alumnas de Primer Semestre de las Licenciaturas en Derecho, Diseño y Psicología de la Escuela Superior de Actopan respecto a los hábitos de estudios?
- ¿Cuál es la Licenciatura de la Escuela Superior de Actopan que presenta hábitos de estudios eficaces durante el periodo Enero-Junio del 2016?
- De acuerdo al nivel académico con el que cuentan los padres y madres de los alumnos ¿Quiénes presentan hábitos de estudio eficaces de los alumnos que ingresaron a la Escuela Superior de Actopan durante el periodo Enero-Junio del 2016?

### **1.6 Justificación**

Los hábitos de estudio han sido definidos como la manera en que los alumnos diariamente organizan su tiempo y tareas, estos facilitan el proceso de aprendizaje para que los alumnos

adquieran conocimientos significativos ya que influyen en gran medida en el rendimiento escolar, por lo que dedicando tiempo, espacio, métodos, técnicas y motivación serán productivos (Mena, Golbach, & Véliz, 2009).

La Secretaria de Educación Pública (SEP) define el concepto de hábito como la conducta o comportamiento que la personas repiten constantemente, estos no se dan de manera natural ni se nace con ellos, son formados a través de la vida y en conjunto con el ambiente, formando hábitos en un entorno biopsicosocial cultural. Se sabe que los hábitos en el ámbito académico constituyen elementos fundamentales e indispensables, pues sirven para reforzar aprendizajes, desarrollar actitudes, asumir responsabilidades y desarrollar formas de organización (SEP, 2014).

En la última década se han realizado gran cantidad de investigaciones, en relación a los temas de rendimiento académico, deserción escolar, preparación del docente, embarazos en estudiantes, problemas económicos y deserción escolar. Sin embargo son muy pocas las investigaciones que se relacionan con la adquisición de hábitos de estudio en alumnos de Educación Superior en México.

Entre los estudios que se han elaborado en México se encuentra el realizado por la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM) en el 2010 y por la Universidad Metropolitana (UAM) en el 2012 donde señalan que estos hábitos son importantes porque dentro de las estancias educativas son un factor que determinan el éxito o el fracaso de los estudiantes provocando consecuencias como la deserción escolar a falta de compromiso e integración al grupo, por tanto los alumnos deben hacer compromisos individuales o personales como motivación, esfuerzo y voluntad para generar estos hábitos y logren optimizar su rendimiento académico (Huesca & Castaño, 2007).

Los hábitos de estudio en los universitarios son necesarios ya que forman parte de la cimentación del aprendizaje, por tanto el alumno debe de implementar técnicas de procesamiento de información, tomando en cuenta aspectos como la motivación, el interés, las actitudes escolares para lograr la adquisición y adopción permanente de hábitos, así mismo estos serán apoyados de métodos y técnicas de estudio que serán recopiladas por cada alumno de acuerdo a sus necesidades, capacidades y habilidades que posean, estos se adquieren mediante el proceso cognitivo-constructivista (Jaimes & Reyes, 2008).

El estudiante universitario se enfoca principalmente a que su educación esté dirigida a la aplicación del conocimiento en el área laboral, por lo que toma una personalidad independiente con la que crea experiencias dentro de su aprendizaje y de los roles sociales que tiene, por tal motivo el estudiante buscará los recursos, métodos y hábitos que se adecuen a sus posibilidades y habilidades para el logro de sus objetivos académicos para cumplir con el objetivo de la psicología educativa que es contribuir al desarrollo de habilidades de aprendizaje del individuo tomando en cuenta el contexto en el que se encuentre y realizar investigaciones teóricas y prácticas en las que se evalúen las destrezas del individuo y produzcan beneficio de crecimiento social (Márquez, 2003).

En este sentido, la presente investigación se realiza en las instalaciones de la Escuela Superior de Actopan (ESA) de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), la cual incorporó a su deontología en el modelo educativo del 2015 la orientación práctica de “Aprender a aprender” materia que se enfoca directamente a la adquisición de parte del alumno y desarrollo de habilidades que le sean de ayuda en sus estudios y que estas sean de su interés, tomando en cuenta las aptitudes y conocimientos que posee, lo que provocará que los alumnos formen sus propios hábitos de estudio (UAEH División de docencia, 2015); por lo tanto este estudio servirá

de apoyo a este modelo educativo en donde se conocerán los hábitos con los que ingresaron los alumnos de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología durante periodo Enero-Junio del 2016, lo anterior mediante la aplicación de la Encuesta de Hábitos de estudio de José Luis Díaz Vega (2006) utilizada para la recolección de datos, que fueron analizados, comparados y descritos.

De acuerdo a lo anterior la investigación es viable ya que se cuenta con los recursos materiales como encuestas y procesador para la captura de datos, en cuanto a los recursos humanos se encontró a todos los alumnos de primer semestre de las tres Licenciaturas analizadas y en cuanto a los recursos financieros se contó con los necesarios para este proyecto.

## **1.7 Hipótesis**

De los alumnos que ingresaron al primer semestre en el periodo Enero-Junio del 2016 a las Licenciaturas de la Escuela Superior de Actopan, el sexo femenino presenta hábitos de estudio eficientes en comparación del sexo masculino.

Los alumnos de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología de la Escuela Superior de Actopan presentan hábitos de estudio inadecuados.

El nivel académico de los padres influye en la adquisición de los hábitos de estudio de los alumnos de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología.

# **CAPÍTULO**

## **II**

## **ANTECEDENTES DEL PROBLEMA EN CUESTIÓN**

### **2.1 Estudios sobre hábitos de estudio a nivel internacional**

Los hábitos de estudio han sido un tema retomado por varios investigadores a nivel mundial principalmente en correlación con el rendimiento académico, fracaso o deserción escolar y motivación de los alumnos en distintos niveles educativos, para este estudio se buscaron estudios realizados principalmente con universitarios.

Entre los recopilados se encuentra la investigación que lleva por nombre “Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios” realizado por Martínez-Otero y Torres (2005), en España, explican que los hábitos de estudio tienen gran impacto en los resultados académicos, así mismo exponen que no se deben confundir hábitos con técnicas, aunque ambos contribuyen en el logro de objetivos escolares, ya que los hábitos son las conductas repetitivas que se realizan y las técnicas son el conjunto de procedimientos o recursos que se utilizan para realizar la conducta.

Esta investigación toma como paradigma de investigación el modelo cognitivo conductual, donde se argumenta que es necesario el conocimiento de conductas previas para su análisis y posteriormente su modificación, tomando en cuenta las condiciones en las que se desarrollan los estudios, así como técnicas utilizadas, tiempo dedicado y motivación o reforzadores que se apliquen para que los estudiantes adquieran hábitos de estudio favorables (Martínez-Otero & Torres, 2005).

La investigación anterior fue desarrollada con los alumnos de primer curso de Magisterio y de Educación Social de “Don Bosco” (Madrid), en la que participaron en total 137 alumnos

divididos en siete grupos a quienes se les aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio (I.H.E) de Pozar (1989). Obtuvieron como resultados, similitud en los hábitos de las distintas especialidades a excepción del área de planificación del estudio que refleja puntuaciones bajas, y en donde se observó que en ninguna categoría nadie obtiene la calificación de excelente, por tal motivo las conclusiones realizadas por los investigadores fueron que existía la necesidad de una intervención y valoración inicial de los alumnos para conocer los hábitos de estudio de los alumnos de Magisterio y Educación Social (Martínez-Otero & Torres, 2005).

Otra investigación, es realizada por Espinosa (2012), titulada “Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar”, fue realizada en la Universidad Latina de Panamá provenientes de escuelas oficiales y particulares de la República de Panamá. Esta investigación es de tipo descriptiva, se basa a partir del conductismo de Watson la cual consiste en el uso de procedimientos para examinar la conducta del ser humano y de la teoría cognitiva de Piaget quien menciona que el niño pasa por un proceso de aprendizaje cuando interactúa con su entorno y utiliza un cuestionario de tipo Likert con 42 preguntas y cinco tipos de respuestas, aplicado a 89 estudiantes. Esta investigación expone la importancia de los hábitos de estudio con respecto al efecto causado en el perfil de egreso de los estudiantes a través la obtención de conocimientos y la repercusión en su aprendizaje (Espinosa, 2012).

Los resultados recabados fueron:

En el primer y segundo factor de éxito escolar, los estudiantes obtuvieron puntuaciones que la ubican como poseedores de buenos hábitos en la clase, al igual que al realizar los exámenes. Las estrategias de estudios fueron el tercer factor, los resultados arrojan bajos porcentajes en la práctica de estrategias activas ya que la comprensión por sí sola no permite que la información se fije a la memoria a largo plazo dificultando los aprendizajes. El cuarto factor de éxito escolar que

comprende los hábitos al estudiar de los que se encontraron puntos de tensión como facilitador de aprendizaje son: el lugar, la postula, manejo de las distracciones, con relación a los resultados encontrados no existe diferencias significativas en los estudiantes oficiales y particulares (Espinosa, 2012, p. 11-19).

Otra investigación es la realizada por Malander (2014) titulada “Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: Diferencias según el año de cursado”, esta se guía a través del proceso cognitivo y analiza el concepto de estrategias como las conductas que se utilizan para la decodificación de información durante proceso de aprendizaje y define a los hábitos como habilidades que se desarrollan y adquieren desde el momento del nacimiento y mediante la repetición para la destreza, por lo tanto ambas son una actividad y actitud necesaria en la vida del estudiante debido a que el individuo las ocupa en el contexto escolar y al adquirirlas las desarrollará automáticamente al convertirse en profesional teniendo como fin el continuo aprendizaje de conocimientos teóricos y ejercicio durante su profesión.

Para el estudio anterior utilizaron un enfoque cuantitativo dentro del cual se analizaron los hábitos de estudio mediante el cuestionario *Learning and Study Strategies Inventory* elaborado por Weintin y Palmer (1988), aplicado a 115 alumnos de tres carreras del nivel Superior del Instituto Superior Adventista de Misiones (ISAM), los cuales participaron voluntariamente. Dentro de los resultados que encontraron fue que existen diferencias significativas en los alumnos en cuanto a las variables de actitud, motivación, administración del tiempo, procedimientos de la información, selección de ideas principales y estrategias de prueba, concluyendo que los alumnos de primer año de las tres carreras que analizaron obtuvieron resultados por debajo de la media esperada, reflejando que estos alumnos son los que presentan dificultades en el área de utilización y adquisición de estrategias y hábitos de estudio.

Otra investigación, realizada por Acevedo, Torres y Tirado (2015) es un estudio llamado “Análisis de los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje a distancia en los alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia)” con un diseño descriptivo, teniendo como muestra a 64 alumnos aleatoriamente elegidos de primero a quinto semestre aplicando una versión modificada del cuestionario de Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje (H.E.M.A.) similar al realizado por Castro (2009).

El estudio señala que los hábitos son conductas aprendidas por repetición, por tanto hábitos de estudio se define como el modo en que el estudiante afronta diariamente su labor académica. En resumen señala que es importante destacar las circunstancias que benefician o afectan los hábitos de los universitarios, por lo que se dirigen de acuerdo al objetivo de analizar la motivación y su relevancia en el aprendizaje (Acevedo et al., 2015).

Los datos fueron recabados en el programa Excel 2013 y en el programa estadístico IBM SPSS versión 19, se observaron que los alumnos carecen de buenos hábitos y motivación para el aprendizaje, lo investigadores plantean lo siguiente:

Los problemas en la concentración, emocionalidad, organización del tiempo, la falta de métodos y planificación de los estudios, e inadecuada búsqueda de información. Así mismo el 58,7% consideró, que lo estudiado no estaba en relación con sus intereses. No se observaron diferencias estadísticamente significativas (promedio menor a 0,05) entre los datos obtenidos por género (Acevedo, Torres, & Tirado, 2015).

La investigación llegó a la conclusión que los docentes enseñen a los alumnos a través de talleres o cursos a utilizar las técnicas de estudio de manera adecuada, debido a que no es suficiente con que las conozcan si no que aprendan a emplearlas y conocer los materiales que

utilizaran así como los objetivos y nivel de conocimiento que desean lograr (Acevedo, Torres, & Tirado, 2015)

## **2.2 Estudios realizados respecto a hábitos de estudio en México**

En México también se han realizado estudios referentes al tema, entre los realizados se encuentra el de Burgos, Canto y González (1999) titulado “Perfiles de estudio en estudiantes de alto y bajo rendimiento”, cuyo fin es diferenciar la forma de estudiar y las técnicas utilizadas por los alumnos de nivel medio superior.

Este estudio retoma una teoría reciente, que es, Aprender a Aprender en donde los alumnos deben desarrollar habilidades que les permitan obtener un aprendizaje significativo en donde no solo van a comprender la información, podrán guardarla para otro momento. Por otro lado habla de los factores que se deben analizar para evitar el fracaso escolar entre los que se encuentra la motivación que tenga el alumno así como los intereses con los que cuenta, debido a que si el alumno no obtiene estos probablemente sea difícil lograr formar hábitos de estudio (Burgos, Canto, & González, 1999).

Para este estudio la muestra fue de 284 estudiantes de 19 preparatorias de Mérida, Yucatán; divididos en dos grupos: alumnos con alto rendimiento y bajo rendimiento. Se les aplicó el Inventario de hábitos de estudio con 10 indicadores los cuales son: 1. Organización de tiempo, 2. Organización del lugar 3. Lectura, 4. Actividades en el salón de clase, 5. Concentración, 6. Autoconcepto, 7. Motivación, preparación para exámenes, tareas extra clase, 8. Seminarios, 9. Automonitoreo y, 10. Memoria. En cuanto a los resultados se detectó una diferencia entre los dos grupos, en nueve de diez indicadores (del segundo al décimo). Los investigadores

concluyeron que los alumnos con alto rendimiento cuentan con actividades de mejor aprovechamiento en comparación de los alumnos con bajo rendimiento (Burgos et al., 1999).

Otro de los estudios realizados en México es el que lleva por nombre “Personalidad y hábitos de estudio en dos muestras de alumnos; regulares y en situación de rezago escolar” por Cepeda, Del Bosque, Alvarado y Vega (2011), estos autores retoman la teoría de las inteligencias múltiples, así mismo definen primeramente la palabra rezago como la situación de atraso que presenta un alumno, lo que provoca la prolongación de los estudios en relación con la personalidad individual, la cual es definida como el elemento interno que provoca una conducta, incluyendo conductas en el ámbito escolar, por lo tanto influyen en el aprendizaje, estrategias y estilos que utilizan los alumnos para su desempeño escolar (Cepeda, Del Bosque , Alvarado, & Vega, 2011). Finalmente definen la variable de hábitos de estudio, como la práctica continúa de una misma actividad y con apoyo de técnicas para el logro de objetivos escolares (Martínez-Otero & Torres citados en Cepeda et al., 2011).

En el estudio anterior tuvo como muestra a 82 alumnos seleccionados aleatoriamente de un listado de becas Programa Nacional de Becas (PRONABES), a quienes se les aplicó el cuestionario factorial 16PF y el Inventario de estudio para el diagnóstico breve, los resultados fueron los siguientes:

Las características propias del alumno, tales como su autoconcepto para el aprendizaje, sus estrategias para aprender, la interacción que guarda con sus profesores y compañeros, entre otros elementos, pueden determinar su proceso formativo, además de los correspondientes a los programas y a las condiciones institucionales, todos estos aspectos pueden coadyuvar o limitar los procesos de aprendizaje; en este último caso, se presenta un problema necesario de analizar para poder intervenir oportuna y adecuadamente, el rezago escolar (Cepeda et al., 2011, p. 206).

Uno más de los estudios encontrados fue el “Habilidades y hábitos de estudio en alumnos de nuevo ingreso, de la Licenciatura en Psicología, Universidad de Guanajuato” realizado por Martínez y Luna (2014), el cual tiene como fin evaluar los niveles de habilidades y hábitos de estudio retomando la teoría cognitiva y sus procesos de enseñanza-aprendizaje. Así mismo hace referencia a la asistencia a tutorías y mejorar el proceso de aprendizaje dependiendo cada alumno y de acuerdo a sus habilidades que poseen.

En este estudio participaron 59 estudiantes de dos generaciones de la carrera de Psicología de la Universidad de Guanajuato, Campus León; les aplicaron un cuestionario de tipo Likert dividido en cinco dimensiones. Los resultados reflejan que:

Existe un patrón regular de habilidades de pensamiento en las cinco dimensiones (cuantificables en un 67 a 78% de un 100% esperado). Siendo el área de concentración, y tiempo y lugar de estudio las que representan las puntuaciones más bajas y la de motivación, la más altas. Aunque de éstas hay que considerar que no alcanzan siquiera el 80 % de cuantificación (Martínez & Luna, 2014, p. 4).

Como se había mencionado existen pocas investigaciones sobre el tema en México y los que existen han mencionado que los alumnos que ingresan al nivel superior carecen o cuentan con deficiencias en este tema, por lo que es conveniente indagarlo, debido a que es un factor que influye en el fracaso y deserción escolar, así como en un nivel personal y sociocultural. Si se atiende a tiempo puede proporcionar beneficios al alumnado como aumentar el rendimiento académico, así como la autoestima, satisfacción y superación personal.

# **CAPÍTULO**

## **III**

# **DESARROLLO FÍSICO, COGNOSCITIVO Y PSICOSOCIAL EN LA ADULTEZ TEMPRANA**

## **3.1 Desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial en los universitarios**

A la edad de 18 años se considera la edad mayoritaria en México es decir que ya se es adulto legalmente, etapa en la que se desarrolla la toma de decisiones conscientes. La adultez se divide en cuatro etapas: adultez emergente, temprana, media y tardía, en donde se considera que una persona cuenta con madurez sexual y madurez cognoscitiva y por consiguiente la madurez psicológica, las personas encuentran la identidad personal y tiene elecciones concretas como la independencia de los padres, compromisos maritales o la elección de carrera, visto de otra manera como la autonomía, autocontrol y responsabilidad personal (Papalia, Duskin, & Wendkos, 2010).

### **3.1.1 Desarrollo físico.**

Las personas en el periodo de adultez temprana presentan características favorables en el desarrollo físico; es el momento cúspide, donde el cuerpo se encuentra con mayor resistencia y fuerza; para la mayoría es el mejor estado; sin embargo alrededor de un 5% de adultos tempranos dicen que su desarrollo físico no es el deseado (Papalia, Duskin, & Wendkos, 2010).

Dentro de la adultez temprana que va de los 18 o 19 años hasta los 25 o 29 años es habitual tener una salud excelente sin embargo datos reales informan que mueren 365,000 personas en Estados Unidos cada año por causas relacionadas con la dieta y falta de actividad física, ejemplo de ello es un estudio realizado con personas adultas de 18 a 30 años que detectó que son menos propensos a la hipertensión las personas que comían vegetales, frutas y alimentos de origen

vegetal en comparación con los que consumen una dieta rica en carne (Papalia et al., 2010). Dentro de esta etapa se presentan con menor frecuencia enfermedades como resfriados e infecciones respiratorias, por lo que el 99% de la población tiene la capacidad de moverse y realizar actividades sin que se lo impida alguna complicación crónica degenerativa (Armida, 2012).

Dentro de las universidades se pueden observar enfermedades causadas por estrés, desgaste mental y físico, dietas desvariadas, mala alimentación, falta de actividad física, entre otras causando enfermedades gastrointestinales como colitis, gastritis y estreñimiento, así como trastornos del sueño, fatiga y dolores musculares, infecciones renales, o ITS (infecciones de transmisión sexual) debido a la constante práctica de relaciones sexuales con distintas parejas y sin el uso de algún método anticonceptivo, los accidentes son otro factor de riesgo al que se exponen los universitarios debido al consumo alcohol y otras sustancias nocivas a la salud (Papalia et al., 2010).

Las relaciones sociales influyen en la salud física de una persona debido a que investigaciones demuestran dos aspectos interrelacionados del ambiente que pueden fomentar la salud: la integración social y el apoyo social; en la primera la participación activa de las relaciones, actividades y los roles sociales que tiene cada persona así como la manera en que se involucra la persona, las redes sociales influirán en el bienestar físico y emocional para fomentar conductas saludables o perjudicar la salud, todo depende de las redes con las que se cuente, en el segundo se hace referencia a los recursos materiales, de información y psicológicos que se derivan de la red social (Papalia et al., 2010).

En el desarrollo humano existe un aspecto importante que es la alimentación y se presupone que las personas saben que una dieta balanceada a base del consumo de frutas y verduras favorece el estado de salud así como el desempeño en las labores cotidianas las personas en la adultez temprana, debido al estilo de vida que llevan, difícilmente pueden comer a las horas correctas o mantienen la suspensión de alimentos en largos periodos de tiempo durante el día. Generalmente a la hora de comer, prefieren la comida chatarra sobre la saludable, encontrándose en desventaja de los adultos en la etapa media que conocen como preparar alimentos, tienen los medios o el tiempo para prepararlos en comparación con los adultos jóvenes (Papalia et al., 2010).

De acuerdo a Armida (2012) en esta etapa de desarrollo es necesario adoptar siete hábitos alimenticios, los cuales son: ingerir un desayuno con alimentos de fácil digestión, no consumir golosinas, comer moderadamente, dormir de 7 a 8 horas por la noche, no fumar ni ingerir alcohol o hacerlo moderadamente.

Debido a los consumos y abusos excesivos a la salud o su contrario, los estudiantes universitarios pueden presentar problemas en el peso, ya sea por sobrepeso o desnutrición, esto último debido a los estándares de moda por conseguir el peso “ideal” (Armida, 2012).

Los adolescentes necesitan tiempo de reposo, ya que el cerebro exige descanso después de trabajar o estudiar durante mucho tiempo esto puede provocar que el cuerpo no realice correctamente las funciones que el cerebro le indica. Se recomienda que se destine tiempo para dormir por lo menos 8 horas diarias para el desarrollo de un bienestar físico e integral, sin embargo los adultos tempranos presentan dificultades al dormir ya sea por sus actividades escolares o laborales, en algunos casos ambos, por lo que se debe optar por una rutina y

administrar el tiempo para realizar las labores cotidianas y para descansar mente y cuerpo (Papalia et al., 2010).

### **3.1.2 Desarrollo cognoscitivo.**

El término inteligencia emocional fue incorporado por los psicólogos Salovey y Mayer (1990) y se enfoca a cuatro habilidades: percibir, usar, entender y manejar. Esta característica cognitiva permite a los individuos lidiar de manera eficaz con su entorno social y en su formación académica con amigos y docentes con los que interactúan de manera cotidiana incidiendo en el desempeño académico y laboral. La universidad se considera una de las vías dirigentes a la adultez, hoy en día es más frecuente que los jóvenes ingresen a un curso universitario o inclusive estudios a distancia (Papalia et al., 2010).

Los jóvenes al incorporarse a la universidad presentan un desajuste en el primer año el cual se puede enfrentar con el apoyo de la familia. Existen jóvenes que presentan adaptación con facilidad mostrando una actitud positiva y habilidad para la solución de problemas involucrándose de manera favorable tanto a sus estudios como a las actividades extracurriculares, los jóvenes universitarios se desarrollan de manera independiente pero con ayuda del círculo familiar, así como la integración que tienen con sus pares y catedráticos (Papalia et al., 2010).

Durante la adolescencia la persona pasa la inteligencia fluida la cual alcanza su óptimo desarrollo en esta etapa y posee las capacidades básicas de razonamiento y procesos mentales teniendo su origen en el área fisiológica, es decir que es de manera hereditaria y hace que el sujeto sea capaz de adaptarse a las situaciones que se le presenten sin necesidad de tener experiencias previas para su solución guiándose por un estado biológico, pero al llegar a la edad

adulta temprana se establece la inteligencia cristalizada la cual tiene su punto de origen en la experiencia y los aprendizajes obtenidos en las instituciones educativas, la familia y el entorno en el que se encuentre el individuo, y será afectada o beneficiada según sea el caso por la calidad de la enseñanza, programas, potencialización de la inteligencia y formación que se tenga (Carbajo, 2011).

La universidad es una etapa en la que los jóvenes descubren su crecimiento intelectual así como el personal (habilidades verbales, pensamiento crítico y razonamiento moral) algunos de los cambios que muestran son:

- Nuevos conocimientos que favorece sus ideas y pensamientos
- Opiniones y críticas de otros compañeros así como valores
- Incursiona en la cultura estudiantil
- Construye líneas de conocimiento entre profesores.

El estudiante adquirirá conocimientos aportados por sus pares, mediante el autodescubrimiento de sus conocimientos y la formación de retos académicos y sociales, el estudiante tendrá un crecimiento intelectual y moral (Armida, 2012).

Existen alumnos que tienen rendimiento bajo en sus estudios por lo que no egresan junto a sus compañeros de ingreso, estadísticas mencionan que uno de cuatro jóvenes egresan en el tiempo estipulado académicamente (cinco años aproximadamente). El egreso dependerá de la motivación que tenga el estudiante de igual manera la actitud académica, la preparación y la capacidad para el trabajo independiente así como la integración y apoyo social (Papalia et al., 2010).

De lo anterior la importancia de los hábitos de estudio, dada por el hecho de que engloba los recursos cognitivos que utilizan los estudiantes cuando se enfrentan al conocimiento. Al hacer referencia a este concepto no solo se contempla la vertiente cognitiva del aprendizaje, se va más allá de los aspectos considerados estrictamente cognitivos para incorporar elementos directamente vinculados tanto con la disposición y motivación del estudiante como con las actividades de planificación, dirección y control que el sujeto pone en marcha cuando se enfrenta al aprendizaje (Papalia et al., 2010).

### **3.1.3 Desarrollo psicosocial.**

En la etapa de adultez temprana, las amistades son menos estables que en períodos anteriores. Se centran en el trabajo y las actividades con padres y en compartir confidencias y consejos. Algunas amistades son extremadamente íntimas y alentadoras, otras están marcadas por conflictos frecuentes. Hay las que duran toda la vida, otras son pasajeras. Es posible que en la universidad o el trabajo se encuentren amistades que se vuelven parte fundamental en la vida. Los adultos tempranos solteros dependen principalmente de los amigos para satisfacer sus necesidades sociales que los adultos tempranos casados o los que son padres. Las personas con amigos presentan bienestar social. Por lo general las mujeres tienen amistades más íntimas que los hombres. Muchos adultos tempranos asimilan a sus amigos en las redes de su familia de elección. Estos amigos cercanos en algunos casos tienden a ocupar lazos tan fuertes como los familiares (Papalia et al., 2010).

Dentro de la edad adulta temprana se pueden observar los eventos normativos (los esperados por la sociedad) y los eventos no normativos (los que no son esperados). En cuanto a los primeros se pueden incluir el estudiar, terminar una carrera, el matrimonio, la paternidad o

maternidad, para posteriormente en la adultez media y tardía llegar a la viudez y jubilación, en ese orden. Y los segundos hacen referencia a algún accidente traumático, la pérdida de un empleo, un logro memorable, el tener un hijo antes de lo planeado o cambiar la secuencia de los eventos normativos, de acuerdo a Erikson si suceden estos eventos se pueden contraer consecuencias en el desarrollo (Armida, 2012).

Los hábitos de estudio pueden ser utilizados con compañeros para reforzar los que ya tiene el alumno o adquirir nuevos que faciliten la adquisición de conocimientos, de igual manera los alumnos pueden consultar dudas acerca de sus estos con docentes para que le sean reforzados.

## **3.2 Teorías sobre el proceso cognoscitivo y psicosocial**

### **3.2.1 Teoría Psicogenética de Jean Piaget.**

Antes de puntualizar sobre la teoría y las aportaciones que Piaget realizó al campo educativo, se mencionan brevemente algunos datos biográficos que determinaron sus acciones y estudios científicos.

Piaget nació en Suiza el 9 de agosto de 1896 y falleció en Ginebra el 16 de septiembre de 1980 a los 84 años. Fue psicólogo experimental, filósofo, biólogo, creador de la epistemología genética y famoso por sus aportes en al campo de la psicología evolutiva, sus estudios sobre la infancia y su teoría del desarrollo cognitivo. Estudió la Licenciatura y el doctorado en la Universidad de Suiza en 1918, a partir de 1919, cuando tenía 23 años, estudió y trabajó en la Universidad de Zúrich, donde publicó dos trabajos sobre psicología que manifestaron su interés en el psicoanálisis (UNESCO, 1999).

Una de sus grandes contribuciones fue la teoría sobre el desarrollo cognoscitivo, en la cual sostiene que existen formas de pensamiento que para un adulto pueden resultar muy sencillas pero pueden no serlo para un niño. Tomando en consideración el desarrollo del sujeto, elaboró su teoría psicogenética. El trabajo de Piaget fue “la gran teoría del siglo XX”; en ella propuso que el desarrollo cognitivo del sujeto se da poco a poco de manera sucesiva y requiere que éste vaya construyendo su propio conocimiento (Rosado, 2010).

Explica el desarrollo cognitivo basado en dos principios biológicos: la organización y la adaptación, la organización tiene que ver con la disposición del individuo a organizar sus procesos de pensamiento en estructuras lógicas para comprender y relacionarse con el mundo, dichas estructuras fueron consideradas por él como esquemas de pensamiento, es decir, bloques de pensamiento que permiten hacer una representación mental y la adaptación es vista como la capacidad del individuo para situarse en un ambiente, en ella intervienen dos procesos básicos: la asimilación y la acomodación, la primera ocurre cuando la persona intenta entender algo a través de lo que ya conoce y la segunda cuando la persona se enfrenta a algo nuevo y debe cambiar la representación que ya tenía adaptando una nueva idea; cuando esto ocurre, sucede lo que Piaget denominó equilibrio, es decir, el proceso mediante el cual se da el cambio del pensamiento, sin embargo, para que ocurra el aprendizaje y se dé un cambio cognitivo debe surgir primero un desequilibrio entre la organización y la adaptación de la información a la nueva representación del sujeto (Rosado, 2010).

El conocimiento para Piaget es a partir de la práctica un proceso constructivo en el que la persona pone en juego sus estructuras cognitivas que va desarrollando poco a poco y con el paso del tiempo y no de recibir pasivamente los datos que el individuo obtiene del exterior o de las interacciones que el sujeto tiene con su medio ambiente (Klingler & Vadillo, 2003).

Una de las principales aportaciones de Piaget a la educación fueron las etapas del desarrollo cognoscitivo; explica que todas las personas pasan de manera secuencial por cuatro etapas que son: sensorio-motriz, pre-operacional, las operaciones concretas y las operaciones formales, cada una de ellas fue asociada con edades en el desarrollo del sujeto (Klingler & Vadillo, 2003).

De acuerdo a los avances en la investigación educativa dicha teoría tiene varias deficiencias sobre todo en relación a su planteamiento de las etapas del desarrollo, por lo que se ha constatado que no todos los individuos se desarrollan al mismo nivel, ni todos alcanzan por sí mismos los últimos estadios del desarrollo, ya que dependerá de la interacción del individuo con el grupo social y cultural para el desarrollo de los procesos del pensamiento, es decir que en la construcción del conocimiento juega un papel importante la interacción con el otro (Klingler & Vadillo, 2003).

### **3.2.2 Teoría sociológica de Pierre Bourdieu.**

Bourdieu desarrolló su investigación sobre el “estructuralismo genético” o estructuralismo constructivista” basándose en la teoría Durkhemniana sobre las estructuras del espíritu.

“Por estructuralismo o estructuralista, quiero decir que existen en el mundo social, y no solamente en los sistemas simbólicos, lenguaje, mito, etc., estructuras objetivas, independientemente de la conciencia y de la voluntad de los agentes, que son capaces de orientar o de coaccionar sus prácticas o sus representaciones. Por constructivismo, quiero decir que hay una génesis social de una parte de los esquemas de percepción, pensamiento y de acción que son constitutivos de lo que llamo *hábitus*, y por otra parte estructuras, y en particular de lo que llamo campos y grupos, especialmente de lo que se llama generalmente clases sociales (Bourdieu, 2007b:127)” (Capdevielle, 2011, pág. 33).

Por lo tanto explica que las relaciones sociales tienen una doble existencia siendo primero lo físico y posteriormente lo simbólico, divididos en los tres poderes capitales o campos (Capdevielle, 2011).

1. Capital económico: es el que se deriva del dinero, valorado a través de la oferta y demanda y es el medio por el cual se pueden conseguir recursos para el suministro vital, de igual manera es con el que se puede desplegar poder sobre artículos y personas, es decir que es un medio de apropiación legítimo (Saturnino, 1998).

2. Capital cultural: este capital es construido por tres estados: 1) el incorporado que es la adquisición personal, este es inculcado convirtiéndose en un *hábitus*, este capital no es algo instantáneamente transmisible si no que se adopta de manera inconsciente y está marcado de manera biológica (Landesmann, 2005) de igual manera este estado es “hecho carne” es decir que se refleja en la manera de hablar, actuar, caminar o hacer uso de las modas (Saturnino, 1998); 2) el estado objetivado es el transmitido a través de lo material como pinturas, escritos o monumentos (Capdevielle, 2011), es decir se hace uso de los medios de consumo de ahí que los bienes culturales pueden ser apropiados y formarse el capital económico (Landesmann, 2005), y 3) el estado institucionalizado se asimila como un título intransferible de propiedad, dentro de este estado se refleja los títulos escolares en los que se comprueba y garantiza la competencia cultural del individuo (Landesmann, 2005) y los ascensos laborales en donde es fácil la comprobación de capital económico que poseen y generan (Saturnino, 1998).

3. Capital simbólico: este último capital que menciona Bourdieu es el encargado de reconocer la percepción y reconocimiento legítimo de los demás capitales y su posesión es de manera natural (Saturnino, 1998), así mismo este capital lo visualiza como

fundamental en el *hábitus*, tiene su origen en lo social a través de la percepción, la valoración y los conocimientos; este capital será eficiente dependiendo de la sociedad, sus individuos de esta o grupos que contribuyen a un campo colectivo de actos reconocidos desarrollando *hábitus* adecuados. La teoría que desarrolló Bourdieu hace un énfasis en la relación de bienes e interés simbólicos, basándose principalmente en las creencias sociales (Fernández, 2013).

Bourdieu connota que las diferencias de cada capital van a depender de clases sociales o condiciones en las que se encuentre cada sociedad, así mismo dependerán de las representaciones, experiencias inmediatas o vividas y formar una perspectiva desde el interior dando lugar a una teoría dialéctica, teniendo gran importancia en demostrar la falsa oposición entre el objetivismo y el subjetivismo, por lo que menciona que:

“no se puede no ver que las formas de clasificación, son formas de dominación, que en la sociología del conocimiento es inseparablemente una sociología del reconocimiento y del desconocimiento, es decir, de la dominación simbólica (Bourdieu, 2000a: 35)” (Guerra, 2010, pág. 385).

### ***3.2.2.1 La internalización del hábitus.***

Bourdieu en su teoría hace gran referencia a los *hábitus*, visto como algo internalizado, duradero y transferible, los define como las características de gran valor o propiedades que tienen los sujetos, que dan la capacidad de realizar un análisis de la interacción proveniente de las relaciones en un contexto específico, dentro de este análisis se toma en cuenta el área social, campo y cultural, dando como resultado una nueva idea de las relaciones sociales (Capdevielle, 2011).

El *hábitus* forma una integración de las experiencias pasadas, llevándolo a un centro de percepciones y acciones, lo que traerá consigo la historicidad de los sujetos (Guerra, 2010).

El *hábitus* puede originar practicas individuales o colectivas, dependiendo de los hechos históricos que tengan los individuos, entonces el *hábitus* presenta replicas en el modo de actuar y se exterioriza en cuerpo el cual será condicionado y modelado por el mundo, es decir que lo biológico es absorbido por las instituciones, la historia precederá a los hechos, y dará como resultado un aprendizaje que no se adquiere si no que ya se tiene en sí mismo (Guerra, 2010).

# **CAPÍTULO**

## **IV**

# APRENDIZAJE Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN UNIVERSITARIOS

## 4.1 Aprendizaje en alumnos de nivel superior

El alumno en nivel superior se encuentra en la edad adulta temprana, dentro de este periodo el aprendizaje es una actividad que facilitará la inserción en el campo laboral por lo que el alumno deberá adquirir conocimientos y actitudes que lo encaminen al ejercicio profesional. De igual manera en esta etapa de la vida del estudiante tiene responsabilidades con la escuela y con las metas u objetivos de sí mismo, estos deben hacerse a través de un conocimiento crítico y conductas orientadas a los objetivos y mediante un proceso de aprendizaje.

La Real Academia Española (2016) define el aprendizaje como la actividad que se realiza para adquirir conocimientos a través de la práctica del estudio y la experiencia. El aprendizaje también es definido como la adquisición de conductas provenientes de la experiencia, estas conductas son de acuerdo a la edad de madurez y capacidades del sujeto (Moreno & Sastre, 2000). El objetivo principal de este concepto es formar hábitos congruentes y disciplinados, por lo tanto debe haber una organización o planeación de estudios para lograr un aprendizaje significativo que posteriormente podrá ser cambiante de acuerdo al contexto y edad madurativa (Peterson, 1983).

El aprendizaje significativo es la interacción dentro de la estructura cognitiva del alumno entre el conocimiento ya adquirido y el nuevo conocimiento, otorgándole significados completos y mejor estructurados (Maldonado, 2001), por lo tanto el aprendizaje se da a partir de los conceptos que se tienen y es reforzado y modificado por conceptos que se adquieren conforme

son enseñados en el ámbito escolar y social, dando un receptor activo, es decir que el alumno será constructor de su propio conocimiento (Ausubel, 2001).

#### **4.1.1 Estrategias de aprendizaje.**

Las estrategias de aprendizaje, son el conjunto de actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de los estudiantes, los objetivos que se buscan y la naturaleza de los conocimientos, con la finalidad de hacer efectivo el proceso de aprendizaje. Para la elección de las estrategias de aprendizaje se toman en cuenta los objetivos del curso, plan de estudios y objetivos de aprendizaje al que se quiere llegar (Díaz, 1986).

Weinstein y Mayer (1986) definen las estrategias de aprendizaje como las acciones y pensamientos de los alumnos que ocurren durante el aprendizaje y tienen influencia en el grado de motivación e incluyen aspectos como la adquisición, retención y transferencia. Existen estrategias en el ámbito educativo para las que los alumnos lleven a cabo con mayor facilidad las acciones destinadas al aprendizaje, por lo que se recomienda elaborar y organizar los distintos contenidos facilitando la enseñanza, así como controlar la actividad mental del estudiante y guiar el proceso para que éste se produzca en las mejores condiciones posibles (Valle, González , Cuevas, & Fernández, 1998).

Algunas de las estrategias encontradas de diferentes autores son las siguientes:

- **Estrategias de ensayo.**

Son aquellas que implica la repetición activa de los contenidos o centrarse en partes claves de los mismos dando un panorama más amplio y al mismo tiempo resumido del tema que ayudara al estudiante la facilitación de su aprendizaje (Herrera, 2009).

- **Estrategias de elaboración de tareas.**

En este tipo de estrategia implica hacer conexiones entre lo nuevo y lo familiar. El alumno tiene la oportunidad de experimentar la construcción del conocimiento, apreciar múltiples perspectivas en contextos reales y relevantes, incluir la experiencia social, animar la propiedad y voz en el proceso de aprendizaje a través de parafraseo, resúmenes, creación de analogías, toma notas no literales, plantear y responder preguntas y relacionar la información nueva con el conocimiento existente (Herrera, 2009).

- **Estrategias de organización.**

En esta estrategia se agrupa la información para que sea más fácil recordarla mediante la estructura de contenidos de aprendizaje, dividiéndolos en partes e identificando relaciones y jerarquías. Esta estrategia se utiliza al realizar resúmenes de un texto, esquemas, subrayado, cuadros sinópticos, redes semánticas, mapas conceptuales y un árbol ordenado (Herrera, 2009).

- **Estrategias de control de la comprensión.**

Estas son las estrategias ligadas a la meta cognición, implica permanecer consciente del objetivo al que se quiere llegar, al utilizar la metáfora para comparar la mente con un ordenador las estrategias actuarán como un procesador central de ordenador (Herrera, 2009).

- **Estrategias de planificación.**

A través de esta estrategia los estudiantes dirigen y controlan su conducta, y puede preceder las acciones que los estudiantes vayan a realizar, para ello se fija el objetivo, se hace la elección de los temas a estudiar, se realiza una bitácora de actividades que contenga fechas,

horarios y actividad a realizar y se selecciona la estrategia a utilizar (Quintero & Martínez, 2009).

- **Estrategias de regulación, dirección y supervisión.**

Se utilizan durante la ejecución de la tarea. Indican la capacidad que el estudiante tiene para seguir el plan trazado y comprobar su eficacia. Se realizan actividades como: formulación de preguntas y ajuste del tiempo y esfuerzo requerido por la tarea (Quintero & Martínez, 2009).

- **Estrategias de evaluación.**

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

- Revisar los pasos dados.
- Valorar si se han conseguido o no los objetivos propuestos.
- Evaluar la calidad de los resultados finales.
- Decidir cuándo concluir el proceso emprendido, cuando hacer pausas así como la duración de las pausas (Immaculada & Cabrera, 2001).

- **Estrategias de apoyo o afectivas.**

Estas estrategias, no se dirigen directamente al aprendizaje de los contenidos. La misión fundamental de estas estrategias es mejorar la eficacia del aprendizaje, mejorando las condiciones en las que se produce, incluye establecer y mantener la motivación, enfocar la

atención, tener concentración, manejar la ansiedad y el tiempo de manera efectiva (Herrera, 2009).

#### **4.1.2 Tipos de estrategias de aprendizaje.**

Las estrategias de aprendizaje son procesos a través de los cuales se obtiene un aprendizaje significativo mediante la elección, coordinación y aplicación de habilidades educativas (Malandar, 2014).

Pozo y Monereo (1999) explican tres tipos de estrategias de aprendizaje, las cuales son:

- Estrategias cognitivas. Son las referentes a la adquisición de un nuevo conocimiento y se une a los conocimientos propios de los estudiantes. Estas estrategias son de utilidad para que el alumno aprenda, codifique, comprenda y recuerde la información y se hace uso de habilidades concretas. Dentro de estas se encuentran las estrategias de selección, organización y elaboración de trabajos o tareas.
- Estrategias metacognitivas. Reconocen los procesos mentales, el control y regulación de estos, dentro de estas estrategias se encuentra la autoevaluación del alumno, es decir, la evaluación que el alumno hace con respecto a sus habilidades, limitaciones y motivación que tenga ante el estudio.
- Estrategias de apoyo. Son las herramientas, técnicas o recursos de los que se apoya el estudiante para realizar alguna tarea. Incluye estrategias como: actitud, concentración manejo de la ansiedad, motivación y uso de tiempo. El objetivo de estas estrategias es el mejoramiento de recursos materiales y psicológicos en los que integra el aprendizaje el alumno.

### **4.1.3 Actividades de aprendizaje.**

Robert Sternberg señala en su teoría Tríadica de la inteligencia una serie de pasos (Valadez, 2009), desde el momento en que se recibe la información, hasta el momento que se utilizara para resolver un problema, los pasos son:

- Codificación: identificar la información presentada, acopiarla en un trabajo de memoria y recuperar la información de memoria a largo y medio plazo.
- Inferencia: detectar una o más relaciones entre objetos, concretos o abstractos, para relacionarlos con el problema planteado.
- Configuración de un mapa cognitivo de las relaciones: supone la relación de aspectos de una situación previa con los de la situación presente.
- Aplicación: lo recopilado de situaciones anteriores es aplicado a la situación presente de una manera jerarquizada y ordenada.

### **4.1.4 Estilos de aprendizaje.**

Los estilos de aprendizaje son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que funcionan como guías del alumno para que descubra el entorno de aprendizaje en el que se encuentra y como potencializarlo (Cazau, 2005).

Cada persona tiene diferentes maneras de aprender, por lo que el docente debe integrar en su planeación algunos estilos que faciliten el aprendizaje a los alumnos y así como le faciliten la forma de enseñanza (Cisneros, 2004).

- Activo. Las personas que desarrollan principalmente este estilo tiende a la participación directa a través de la práctica constante, tienen iniciativa y suelen tomar riesgos (Maldonado, 2001).
- Reflexivo. En este estilo se presenta con frecuencia la razón antes de realizar alguna actividad, los alumnos que ocupan este estilo tienen habilidad imaginativa, reconocen fácilmente los problemas de aprendizaje, presentan comprensión hacia otra persona, son analíticos y observadores (Maldonado, 2001).
- Teórico. Los alumnos con este estilo razonan y formulan hipótesis de los conocimientos que se les presentan, tienden a utilizar la lógica, plantearse objetivos, ser críticos y estructurados (Maldonado, 2001).
- Pragmático. Dentro de este estilo de aprendizaje se logra identificar la verdad o adquirirla mediante la práctica, los alumnos que son pragmáticos son realistas, directos y prácticos (Maldonado, 2001).

#### ***4.1.4.1 Teorías y modelos de estilos de aprendizaje.***

Han sido varias teorías y modelos que se han propuesto con respecto a los estilos de aprendizaje, los cuales explican el comportamiento de los alumnos dentro del aula, algunos son los siguientes:

El Programa Neurolingüístico (PNL) de Bandler y Grinder, en este modelo intervienen varios elementos principalmente el sentido visual el cual ayuda a formar imágenes concretas y/o abstractas; el sistema auditivo que se encarga de recolectar información proveniente de cualquier sonido que perciba el oído, la información es guardada en el cerebro y se puede recuperar; y por ultimo menciona al sistema kinestésico que aparece cuando se explica algo utilizando

movimientos realizados con cualquier parte del cuerpo para manifestarlo (Aragón & Jiménez, 2009).

El modo de procesar la información de David Kolb (1984), el autor explica que para aprender se debe iniciar desde las experiencias directas y específicas o indefinidas y estas se convertirán en reflexiones para posteriormente formar una idea concreta, por lo tanto sistematiza el proceso en actuar, reflexionar, teorizar y experimentar, en donde el alumno será un agente activo, reflexivo, teórico y pragmático (Cisneros, 2004).

La categoría bipolar de Felder y Silverman (2002): el modelo explica las estrategias de enseñanza y aprendizaje para los alumnos, mediante ocho dimensiones en las personas : 1) sensitivos son las personas prácticas y cuidadosas, 2) intuitivos son los que buscan la innovación sin tender a la repetición, 3) visuales son las personas que recuerdan o hacen uso de imágenes, graficas, películas o incluso de cosas que han visto, 4) verbales como bien lo dice estas personas recurren a palabras verbales o escritas para manifestar alguna idea, 5) activos son los que examinan algún objeto para observar su funcionamiento y buscan aplicar los conocimientos mediante exposiciones o discusiones con otros, 6) reflexivos este tipo de persona suelen pensar antes de actuar, 7) secuenciales estas personas realizan sus actividades siguiendo paso por paso es decir que son metódicos y, 8) globales son las personas que aprenden sin necesidad de un sistema, es decir de manera aleatoria, sin alguna interacción o de manera repetida (Ramírez & Rosas, 2014).

Las preferencias de pensamiento de Ned Herman (1981) es un modelo de apoyo al docente debido a que puede comparar las características que posee cada alumno de acuerdo a como actúan. El autor ubica cuatro cuadrantes en el cerebro, en el primero se encuentran las ideas

racionales en donde se hace uso de análisis, realismo, lógica, postura crítica y riesgo; en el segundo son las cosas experimentales como imaginar, especular, curiosidad y el ímpetu; dentro del tercero las cuestiones emotivas como la expresividad, lo espiritual, sensibilidad y se forma la habilidad de hablar demasiado; por último el área cuidadosa que se encarga de evitar riesgos, crear reglas, evitar sorpresas y tener disciplina (Aragón & Jiménez, 2009).

Otra teoría que hace referencia a los estilos de aprendizaje es la de Howard Gardner (1983) de las inteligencias múltiples en donde menciona que existen ocho tipos de inteligencia en todos los seres humanos las cuales son: 1) *Inteligencia lingüística*: esta no se encuentra relacionada con el mundo físico es desarrollada y emitida desde el área de broca y los dos hemisferios, en esta se desarrollan las habilidades de leer, escribir, escuchar y el habla. Las personas que tienden a desarrollar más esta inteligencia no presentan dificultades para explicar, enseñar, recordar, conversar o incluso bromear. Por lo general esta inteligencia la presentan personas que son abogados, autores, poetas, maestros, cómicos y oradores, 2) *Inteligencia musical*: neurológicamente esta se encuentra en el hemisferio derecho, en el lóbulo frontal y temporal. Los que desarrollan esta habilidad presentan facilidad en la composición, la interpretación, la transformación y la valoración de todo tipo de música y sonidos. Por tanto esta inteligencia es mayormente presentada en los compositores, los cantantes, ingenieros de sonido, músicos, profesores de música entre otros, 3) *Inteligencia lógica-matemática*: esta se sitúa en el hemisferio izquierdo debido a que se realizan acciones como leer, producir, en la solución de problemas lógicos y comprensión de símbolos y de igual forma se utiliza el hemisferio derecho con operaciones matemáticas. Por lo regular esta inteligencia la presentan los matemáticos, los científicos, los ingenieros, y los lógicos, 4) *Inteligencia espacial*: es de gran utilidad para formar e imaginar dibujos de dos y tres dimensiones, por lo mismo estas personas dibujan, garabatean,

pintan, juegan videojuegos, construyen modelos, leen mapas, estudian ilusiones ópticas y laberintos. Las personas que tienen más desarrollada esta inteligencia son los arquitectos, los pilotos, los navegantes, los jugadores de ajedrez, los cirujanos, los artistas; los pintores, los artistas gráficos y los escultores, 5) *Inteligencia corporal-kinestésica*: dentro de esta se hace uso del cuerpo en su totalidad o en partes y es utilizada para expresar ideas, sentimientos, aprender, resolución de problemas o realizar actividades. Las personas que presentan más desarrollada esta inteligencia aprenden rápidamente actividades físicas, tienden a moverse y realizar algún deporte. La desarrollan los atletas, bailarines, actores, artesanos, inventores, mecánicos y profesiones técnicas, 6) *Inteligencia interpersonal*: está relacionada con los intereses, motivaciones, perspectivas, historial personal e intenciones de las otras personas. Las personas que desarrollan más esta inteligencia conocen a mucha gente y suelen ser mediadores en conflictos, por lo regular la utilizan con más frecuencia los maestros, terapéuticos, consejeros, los políticos, vendedores y personas religiosas, 7) *Inteligencia intrapersonal*: esta inteligencia es enfocada al conocimiento de sí mismo y se ubica en los lóbulos temporales. En este tipo de inteligencia estas personas pueden describirse a sí mismos con las descripciones de otras personas, prefieren trabajar independientemente, piensan en su futuro, reflexionar, establecer metas y lograrlas. Por lo general esta inteligencia la exteriorizan los teólogos, maestros, psicólogos y consejeros y 8) *Inteligencia naturista*: es la sensibilidad a formas naturales y conexión con la tierra, con las plantas, animales o las nubes. Las personas que muestran esta inteligencia disfrutan acampar, ir de caminata, cuidar mascotas como los científicos e investigadores sociales, los poetas o los artistas (Shannon, 2013).

## **4.2 Hábitos de estudio.**

### **4.2.1 Concepto de hábitos.**

Los hábitos son definidos como las conductas o comportamientos que se realizan continuamente en forma repetida, estos son aprendidos o adquiridos es decir no vienen de nacimiento y serán reforzados con el medio o contexto. Estos son de gran apoyo para reforzar aprendizajes, desarrollar actitudes así como formas de organización (SEP, 2014).

Las personas tienen hábitos tanto positivos como negativos, estos van en referencia a la alimentación, la salud, el estudio o los cambios de conducta, en los que se puede mejorar o estropear la integridad. En el caso de los hábitos positivos se enfoca a los que aportan a los individuos las posibilidades para lograr sus metas y los negativos se enfocan a lo que daña la salud física, mental y psicológica de la persona (Martínez & Pantevis, 2010).

#### **4.2.1.1 Tipos de hábitos.**

- Hábitos alimenticios: Son los hábitos que influyen en la alimentación de las personas, estos son adquiridos por factores económicos, religiosos, culturales y continúan construyéndose mediante una dieta variada que incluya alimentos de los distintos grupos del plato del buen comer cubriendo las cantidades necesarias para las energías nutritivas que requiere el cuerpo humano (Acosta, Medrano, Duarte, & González, 2014).
- Hábitos de higiene: son los que se adquieren para conservar la salud y prevenir las enfermedades, estos se forman en la vida personal de cada ser humano con la familia, en el trabajo, la escuela y la comunidad. De igual manera estos hábitos se enseñan desde la infancia en acciones como la limpieza general diaria del cuerpo, el cepillado de

dientes, lavado de manos antes y después de cada comida así como mantener limpias las prendas y vestimenta y lugares de estar como habitación, cocina, baño (UNICEF, 2005).

- Hábitos de lectura: tienden a estimular el ejercicio de leer, es necesario acostumbrarse a realizar este hábito diariamente utilizando esfuerzo y una serie de repeticiones de dicha actividad que posteriormente ya no se verá como una pesada carga, en la mayoría de los casos se convierte en una actividad placentera (Salazar & Ponce, 1999).

- Hábitos de sueño: este tipo de hábitos son variables con respecto a la edad, cuando la persona es recién nacido se duerme aproximadamente doce horas nocturnas y tres siestas durante el día, con el paso de los años se duerme menos tiempo por las noches y se omiten las siestas, por lo que al llegar a la vida adulta el tiempo promedio es entre siete y ocho horas nocturnas, todo esto dependerá del ritmo de la vigilia (Estivill, 2006).

Dentro de los hábitos de sueño deben considerarse los tiempos para realizar actividades escolares, trabajo, ver televisión o actividades de ocio, realizando una organización y programación para que estas no interfieran en los horarios de sueño, en caso contrario se pueden tener complicaciones en salud física y mental como: somnolencia, parasomnias (sonambulismos, pesadillas o somniloquia) o síndromes de apnea del sueño y narcolepsia (Estivill, 2006).

El no dormir bien puede provocar accidentes automovilísticos o incluso el consumo de alcohol, esta última debida a causas de ansiedad que provoquen la falta de sueño recurriendo a esta y trayendo consigo problemas cardiacos, estomacales o respiratorios.

### **4.2.2 Definición de hábitos de estudios.**

Se entiende como hábito a la repetición de una conducta que consciente o inconscientemente se adquiere. Por tanto un hábito de estudio será entendido como las estrategias técnicas, recursos, actitudes, actividades y acciones que se realizan con el fin de adquirir conocimientos escolares así como para la mejora de una conducta en beneficio de aumentar el rendimiento académico. Para adquirir estos hábitos se debe ser constante al realizar la conducta, para esto es de gran apoyo la intervención de algún profesor o profesora sirviendo como reforzador (SEP, 2014).

La manera en que se adquiere un hábito de estudio dependerá de la persona, esta buscará las estrategias que se adecuen más a sus posibilidades así como los que sean de su agrado, y establecer acuerdos consigo mismo y con las personas que ayudarán en la adquisición del hábito, así como organizar el tiempo, las técnicas y tácticas a utilizar (Martínez & Pantevis, 2010).

### **4.2.3 Tipos de hábitos de estudio.**

La SEP (2014) propone tres tipos de hábitos de estudio en los que se encuentran los alumnos dependiendo de los hábitos de los que hagan uso, los cuales son:

- Hábitos útiles. Son los que se utilizan para tener un desempeño académico eficiente como: tomar apuntes en clase, investigación autónoma, organización de tiempo y espacio para estudiar e intercambio de opiniones.
- Hábitos improvisados. Esto ya están establecidos sin embargo están en constante cambio como: el estudio de exámenes un día u horas antes de su aplicación por lo tanto demanda planeación de los hábitos de estudio a utilizar y encontrar la forma adecuada de utilizarlos.

- Hábitos dominantes. Son los que presentan una organización y elaboración excesiva y compulsiva, debido a esto pueden causar estrés en los alumnos al no realizarse de la manera planeada.

#### **4.2.4 Factores que determinan un estudio de calidad.**

En la adopción de hábitos de estudio debe involucrarse a los alumnos e ir a la par con los padres de familia y profesores, estos les brindarán la motivación necesaria y las técnicas de estudio para que ellos adopten o generen los propios (Agudelo, Santa, & Santa, 2009).

Alcántara (2010) menciona que existen factores que influyen de manera positiva o negativa en el estudio y dentro del proceso de aprendizaje, estos son:

- Fisiológicos: este factor se refiere a los aspectos físicos y biológicos del sujeto, cómo lo es el estado de salud que si el alumno presenta alguna complicación como alguna enfermedad tendrá una repercusión a la hora de estudiar y se verá reflejado en el rendimiento, por otro lado la fatiga física o cansancio va a afectar al proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno debido a que no tendrá el mismo nivel de concentración que los demás alumnos para un mejor aporte de conocimientos en el aula, por lo que los alumnos deben considerar incorporar a su vida diaria los hábitos de estudio para formar horarios de trabajo y horarios de sueño y evitar la fatiga o falta de sueño durante los horarios de clases.
- Cognitivos: en este factor se verán involucradas la inteligencia, las actitudes, la practica intelectual para un aprendizaje significativo y el material didáctico que se utilice, que enriquecerá los contenidos o temas durante el proceso enseñanza- aprendizaje con mayor claridad.

- Conductuales: se refiere a la manera en que se comporta el estudiante en determinado lugar, por ejemplo en el aula, la actitud del alumno ante el aprendizaje de los temas así como la actitud y conductas ante los compañeros de clase y profesores.

- Ambientales: dentro de este factor se toman en cuenta varios aspectos como: el lugar en donde se llevará a cabo el estudio, la temperatura del lugar, debido a que si no es la adecuada el alumno puede agotarse o distraerse con facilidad; los ruidos que se encuentren en el ambiente dificultan la atención haciendo que el tiempo de estudio no sea eficaz, en cuanto a las interrupciones deben ser suprimidas para evitar la falta de concentración de lo que se está ejecutando.

- Emocionales: este factor es importante ya que de acuerdo con el estado de ánimo que tenga el alumno asumirá los contenidos escolares con facilidad o dificultad, debido a lo anterior es necesario que el alumnado cuente con un estabilidad en la motivación, el autoconcepto, el control de la ansiedad, las expectativas que espera obtener de los contenidos a estudiar y la actitud que tiene ante el estudio.

- Sociales: el alumno es un ser social en todo momento por lo que sus redes sociales serán o no de apoyo al momento de estudiar, tomando en cuenta la adaptación al grupo debido a que es un elemento importante para la adquisición de conocimientos ya que una adecuada incorporación en el aula beneficiará el proceso enseñanza aprendizaje del grupo en general, donde se debe considerar la sociabilización que se genera en el aula formando un grupo social de ayuda, colaboración, responsabilidad y respeto.

#### **4.2.5 Formación de los hábitos de estudio.**

La formación de estos hábitos se puede realizar a través de varias actividades que al llevarse a cabo de manera constante se tiene como consecuencia un rendimiento académico competitivo en los alumnos (Olcese, 2002).

- **Planeación del horario de estudio.**

Desarrollar una planificación del tiempo facultará al alumno a ser consciente de las estrategias de las que haga uso de acuerdo al tiempo con el que cuente, concientizara sobre los tiempos perdidos haciendo uso de ellos y tendrá control de su tiempo efectivo para el estudio. En este tipo de hábito es importante tener un horario fijo todos los días o determinados días de la semana para realizar actividades educativas (tareas, trabajos, investigaciones) o actividades de ocio (Pérez & García, 2008).

- **Lugar de estudio**

Al momento de estudiar es necesario que existan con condiciones ambientales adecuadas con el fin de que el alumno tenga mayor concentración, atención y aumento de su rendimiento. Sin embargo hay estudiantes que tienen la habilidad de concentrarse en ambientes con distractores, aunque no es lo apropiado; contar con un espacio ya sea en un estudio de trabajo, la propia habitación o en la biblioteca y exista un vínculo con el espacio para generar motivación hacia el estudio. En el lugar de estudio se debe tener una iluminación adecuada, un asiento cómodo evitando posturas incómodas y evitar que el lugar sea un espacio de múltiples actividades para evitar distractores (Alcalá, 2011).

- **Anotar los tiempos de estudio.**

Es importante anotar los tiempos que el estudiante se dedica a estudiar ya que se puede notar que en ocasiones empieza y se interrumpe a sí mismo, minimizando el tiempo que se tenía destinado para estudiar. Y en base a esos tiempos y a los resultados se puede determinar si es necesario estudiar más o menos (Pérez & García, 2008).

- **Estudiar todos los días y determinar prioridades**

Uno de los hábitos necesarios para recordar los temas revisados en clase es realizar un repaso a los apuntes y estudiar los temas vistos en el día y no dejar todo a último momento. Antes de ponerse a estudiar, se deben trazar objetivos, para evitar la divagación de temas que no tienen peso en el programa. Y evitar la pérdida de tiempo que puede ser aprovechado (Alcalá, 2011).

- **Cumplir objetivos por jornada.**

Es importante explicar que no sirve estudiar todos los días una determinada cantidad de horas fijas. Hay días en los cuales se estudiará más y otros menos. Esto se puede determinar haciendo un plan de estudios que contemple semanas y jornadas. En cada jornada se puede anotar cuánto avanzar con cada asignatura para que se logre durante el día. Al estudiar de los libros de texto se estudiarán los conceptos más importantes y vistos en clase. Aunque algunas materias pueda haber distintos enfoques, en general, cualquier libro va a ser una fuente de consulta confiable. Es de gran ayuda resolver las guías de ejercicios y anotar los ejercicios que se pudieron hacer y los no (Alcántara, 2010).

- **Silencio al estudiar.**

El ruido es un distractor que facilita la dispersión de la atención, lo recomendable es que el estudiante se encuentre en un lugar silencioso ajeno a ruidos que lo distraigan (con música o en

lugares de frecuentes conversaciones), debido a que puede postergar el tiempo de estudio o provocar que el alumno no concluya con sus actividades de estudio (Alcalá, 2011).

En definitiva los ruidos externos distraen de igual forma la música, lo ideal es estudiar en silencio, pero se sabe que puede ser aburrido. Entonces, lo mejor es tener un equilibrio, los temas fáciles estudiarlos con música de fondo y los difíciles en silencio para poder tener una mejor concentración (Castillo, Peña, & Hinojosa, 2010).

- **Repetir en voz alta.**

El proceso para retener y reconocer contenidos del temario es derivado de la memoria y tiene relación con el interés, la motivación y la atención. Por lo tanto si existe algún texto a estudiar, la manera adecuada de aprenderlo y asimilarlo es repetir en voz alta como si se explicaran los conceptos a otra persona (Alcalá, 2011).

- **No quedarse con dudas.**

Es común que los alumnos se queden con dudas y solo algunos las disipen. Para ello se deben anotar las dudas y conseguir aclararlas antes de los exámenes. Se puede preguntar en clase y aclarar las dudas con los profesores, compañeros o en libros (Alcalá, 2011).

#### **4.2.6 Como evaluar los hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio son evaluados a través de la aplicación y análisis de instrumentos como cuestionarios o encuestas, estos pueden ser estandarizados en México o se realizan según las necesidades y objetivos que quieran cumplirse. Algunos cuestionarios y encuestas son los siguientes:

- El Inventario de hábitos de estudio (IHE) de Francisco Fernández Pozar (2014). Tiene como propósito diagnosticar los hábitos de trabajo y estudio del estudiante, pronosticar las consecuencias del manejo de los hábitos que utilizan y actuar con respecto al diagnóstico. Este inventario sirve de apoyo al docente para conocer los defectos significativos en sus estudiantes y poder implementar un programa en donde se oriente para aumentar el rendimiento académico y reforzar los hábitos que tiene. El inventario consta de 90 reactivos divididos en cuatro escalas (condiciones ambientales del estudio, planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenidos) y una adicional de sinceridad.

- La Encuesta de hábitos de estudio de José Luis Díaz Vega (2006) utilizada en esta investigación. Es una encuesta englobada en el libro “Aprende a estudiar con éxito” realizado por el mismo autor, tiene por objetivo evaluar y ayudar al estudiante a conocer sus hábitos para que pueda reforzarlos o incluir los que le sean de apoyo a sus estudios a través de siete áreas:

1. Distribución del tiempo. En el libro se explica como el alumno debe distribuir su tiempo a la hora de estudiar debido a que se suele perder tiempo de estudio en la preparación del mismo y en temas que no tengan relevancia con su objetivo de aprendizaje, al tener una planeación u organización del tiempo el estudiante podrá evitar contratiempos o improvisaciones y así mismo organizar con antelación los materiales que requerirá al estudiar, sin embargo al momento de estudiar no es necesario ser tan riguroso debido a que en ocasiones será necesario más tiempo del establecido (Díaz, 2006), existen estudiantes que prefieren dejar todos sus trabajos al final del periodo en estos casos es

conveniente realizar un registro de autorrécord el cual es la programación de las actividades escolares y el registro del mismo en comparación con el anterior es que este se realiza en menos tiempo y las actividades son ejecutadas con rapidez (Murdock, 1991 citado por Díaz, 2006).

**Figura 1 Programa de actividades**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

| Hora  | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo | Hora  |
|-------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|-------|
| 6:00  |       |        |           |        |         |        |         | 6:00  |
| 7:00  |       |        |           |        |         |        |         | 7:00  |
| 7:00  |       |        |           |        |         |        |         | 7:00  |
| 8:00  |       |        |           |        |         |        |         | 8:00  |
| 8:00  |       |        |           |        |         |        |         | 8:00  |
| 9:00  |       |        |           |        |         |        |         | 9:00  |
| 9:00  |       |        |           |        |         |        |         | 9:00  |
| 10:00 |       |        |           |        |         |        |         | 10:00 |
| 10:00 |       |        |           |        |         |        |         | 10:00 |
| 11:00 |       |        |           |        |         |        |         | 11:00 |
| 11:00 |       |        |           |        |         |        |         | 11:00 |
| 12:00 |       |        |           |        |         |        |         | 12:00 |
| 12:00 |       |        |           |        |         |        |         | 12:00 |
| 13:00 |       |        |           |        |         |        |         | 13:00 |
| 13:00 |       |        |           |        |         |        |         | 13:00 |
| 14:00 |       |        |           |        |         |        |         | 14:00 |
| 14:00 |       |        |           |        |         |        |         | 14:00 |
| 15:00 |       |        |           |        |         |        |         | 15:00 |
| 15:00 |       |        |           |        |         |        |         | 15:00 |
| 16:00 |       |        |           |        |         |        |         | 16:00 |
| 16:00 |       |        |           |        |         |        |         | 16:00 |
| 17:00 |       |        |           |        |         |        |         | 17:00 |
| 17:00 |       |        |           |        |         |        |         | 17:00 |
| 18:00 |       |        |           |        |         |        |         | 18:00 |
| 18:00 |       |        |           |        |         |        |         | 18:00 |
| 19:00 |       |        |           |        |         |        |         | 19:00 |
| 19:00 |       |        |           |        |         |        |         | 19:00 |
| 20:00 |       |        |           |        |         |        |         | 20:00 |
| 20:00 |       |        |           |        |         |        |         | 20:00 |
| 21:00 |       |        |           |        |         |        |         | 21:00 |
| 21:00 |       |        |           |        |         |        |         | 21:00 |
| 22:00 |       |        |           |        |         |        |         | 22:00 |
| 22:00 |       |        |           |        |         |        |         | 22:00 |
| 23:00 |       |        |           |        |         |        |         | 23:00 |

**Fuente:** Aprende a Estudiar con Éxito de Jose Luis Diaz Vega, 2006.

2. Motivación para el estudio. La motivación es el factor que impulsa al alumno a realizar las actividades escolares, y esta motivación se obtiene de padres, docentes y principalmente del mismo alumno a través del conocimiento de las metas que quiere alcanzar y de los recursos de los que hará uso para el logro de estas, si los alumnos no saben cuál es el objetivo que persigue estando en la escuela en ocasiones solo memorizaran los contenidos para acreditar la asignatura en lugar de realizar un proceso de aprendizaje significativo (Díaz, 2006). El alumno debe verse como un estudiante exitoso ya que si se ve como un fracasado

se comportara como tal, debe mostrarse a sí mismo de lo que puede ser capaz y no minimizarse o subestimarse, esto les será de apoyo en sus estudios pero también los guiara a tener liderazgo dentro de las empresas. Para que el alumno logre lo anterior debe quererlo realizar y tener un cambio en su comportamiento y guiarse por su confianza en sí mismo y voluntad en que puede lograr no solo acreditar materias si no aprender y sintetizar los contenidos (Shaw, 1982 citado por Díaz, 2006). Dentro de esta área el autor propone que el estudiante realice un contrato de conductual en el cual englobe metas a alcanzar y los beneficios que recibirá si son alcanzadas.

3. Distractores durante el estudio. Existen distintos tipos de distractores como los psicológicos entre los que se encuentran problemas emocionales, presiones o tenciones ya sean escolares o familiares haciendo que los estudiantes no se concentren y tengan agotamiento físico y mental (Guerra & McCluskey, 1982 citados por Díaz, 2006), otros distractores son los físicos entre los que se encuentran los auditivos como la televisión, la radio, música, conversaciones de otros o ruido de la calle haciendo que los alumnos no se concentren adecuadamente y ponga atención a los ruidos que le rodeen, los distractores visuales son parte de los físicos un ejemplo de ellos son la televisión, el retrato de la pareja sentimental o carteles estos distractores pueden causar que se pierda la secuencia al estar leyendo un libro o estudiar para un examen, exposición o tarea. Las condiciones ambientales son otro distractor debido a que si el estudiante no cuenta con el lugar, horario, materiales, iluminación y temperatura adecuada se

pierde tiempo en organizarlos o puede causar incomodidad y fatiga haciendo que suspenda o evite realizar sus estudios (Freeman, 1982 citado por Díaz, 2006).

4. Como tomar notas en clase. El estudiante suele hacer apuntes de la información que se le enseña en la escuela, estos apuntes le serán de apoyo posteriormente, las notas que realice el estudiante puede realizarlas copiando literalmente lo que explica el docente o anotando las ideas principales y con sus propias palabras. La toma de notas es el instrumento principalmente utilizado por los estudiantes universitarios debido a que le son de apoyo al momento de estudiar para un examen además de que les sirven para estudiar entre compañeros y comparar las notas que cada uno realizó (Díaz, 2006).

5. Optimización de la lectura. Para que el estudiante comprenda los textos debe aprender a leer adecuadamente, esto lo logrará leyendo constantemente de lo contrario solo podrá memorizar el contenido o repetirlo tal cual sin lograr una comprensión, Staton (1973) propone el método PQIRST (P: Preview=explorar, Q: Question=preguntar, R: read=leer, S: state=recitar, T: test=repasar), este es un proceso sistemático que conseguirá que la lectura no se realice mecánicamente si no que el alumno obtendrá un éxito escolar.

6. Como preparar un examen. Por lo general los estudiantes deciden repasar o consultar sus apuntes posterior al examen para comparar las respuestas que escribieron, otros alumnos no revisan sus apuntes ni antes ni después del examen, convirtiendo esto en una problemática escolar debido a los estudiantes no se preparan adecuadamente para los exámenes. Por lo tanto el alumno debe reflexionar los contenidos previamente y saber el qué, quién, dónde, cuándo,

cómo y para qué se quiere estudiar de esta manera podrá comprender y asimilar con claridad los temas (Díaz, 2006).

7. Actitudes y conductas productivas ante el estudio. El alumno plantear los objetivos académicos que quiere lograr, para ello debe adoptar una postura positiva ante el aprendizaje y realizar acuerdos consigo mismo en donde establezca omitir las faltas innecesarias a clases y conductas inapropiadas durante estas. También debe adquirir conductas que le beneficien en un nivel biopsicosocial como tener horarios de comida y consumir alimentos saludables, realiza algún deporte para tener un aprendizaje cognoscitivo, percepción y pensamiento crítico, descansar ocho horas mínimo evitando el agotamiento al realizar actividades físicas y mentales (Hernández, 1978 citado por Díaz, 2006).

# **CAPÍTULO**

## **V**

# METODOLOGÍA

## 5.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo mediante un tipo de investigación descriptiva-comparativa, ya que busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, a la par de describir tendencias de un grupo o población. Esta investigación es útil para mostrar con precisión los ángulos y dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

## 5.2 Diseño de investigación

No experimental- transaccional o transversal: son estudios que se realizan sin manipulación deliberada de las variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Se utilizan para la recopilación de datos en un momento único (Hernández et al., 2010).

## 5.3 Muestra

Los sujetos participantes corresponden a un tipo de muestra no probabilística o dirigida, ya que la selección es por conveniencia, no es por probabilidad, es decir, es un grupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación (Hernández et al., 2010).

El procedimiento de elección no fue con base a fórmulas de probabilidad, si no que dependió del proceso de toma de decisiones de la propia investigación y obedeció a los criterios de investigación que fue la inclusión total de los alumnos de primer semestre de las Licenciaturas en

Derecho, Diseño Gráfico y Psicología de la Escuela Superior de Actopan ingresados al periodo escolar Enero-Junio del 2016.

#### **5.4 Enfoque epistemológico**

El enfoque epistemológico utilizado en esta investigación es el empírico-analítico el cual proviene de la tradición galileana a través de la causa-efecto ya que se da a través de un conocimiento objetivo y la labor primordial del investigador es adquirir una posición objetiva para que las hipótesis sean comprobadas adquiriendo un valor explicativo (Mardones & Ursua, 1993), se considera empírico en el sentido de que su fuente de información y de respuesta a las preguntas de investigación es la experiencia, es decir la ciencia toma sus datos y funda sus conclusiones en la observación ordenada y sistemática de los hechos (Thuillier citado por Mardones & Ursua, 1993). Esta postura es de carácter descriptivo guiándose desde una lógica empírica, la percepción del objeto es directa haciendo evidente el problema. Dentro de esta postura se distinguen los elementos del fenómeno estudiado, este puede ser dentro de las ciencias naturales y sociales o humanas (Juliao, 2012).

El método utilizado es el hipotético-deductivo ya que aplica un diseño no experimental cuya finalidad es explicar las causas de los fenómenos de la investigación para predecirlos y controlarlos a través de la aplicación de encuestas realizando un análisis estadístico con el programa SPSS y Excel. En este método intervienen en conjunto la razón y la experiencia donde lo hipotético se basa en la formulación de problemas o interrogantes sobre la realidad y en adelantar conjeturas, soluciones o respuestas probables a dichas cuestiones y la deducción se refiere al movimiento del pensamiento que va de los hechos particulares a afirmaciones de carácter general (Hernández, 2008).

## **5.5 Construcción de categorías analíticas**

### **4.5.1 Definición conceptual.**

Hábitos de estudio: son los métodos y estrategias que utilizan los alumnos para la construcción de su aprendizaje de acuerdo a sus aptitudes y a los materiales de apoyo que utilicen, estos son un esquema conductual aprendido y repetitivo, que permite al sujeto una mejor comprensión y asimilación de los contenidos académicos (Hernández et al., 2012).

### **4.5.2 Definición operacional.**

Hábitos de estudio: se aplicó el cuestionario de hábitos de estudio de Juan Luis Díaz Vega que consta de 70 reactivos divididos en siete dimensiones: distribución del tiempo, motivación para el estudio, distractores durante el estudio, como tomar notas en clase, optimización de la lectura, como preparar un examen y actitudes y conductas productivas ante el estudio.

## **5.6 Trabajo de campo**

El trabajo de campo es la experiencia donde el investigador crea el cuerpo primario de sus datos empíricos, en este contexto, el trabajo de campo es considerado más que una técnica y más que un conjunto de técnicas, una situación metodológica y también en sí un proceso, una secuencia de acciones, de comportamientos y de acontecimientos, no todos controlados por el investigador (Monistrol, 2007).

Para efectos de esta investigación, los pasos que se llevaron a cabo fueron los siguientes:

1. En la Escuela Superior de Actopan se analizaron los grupos a los que se les podía aplicar la entrevista y de igual forma se consultaron los tiempos disponibles con el profesorado para la aplicación.

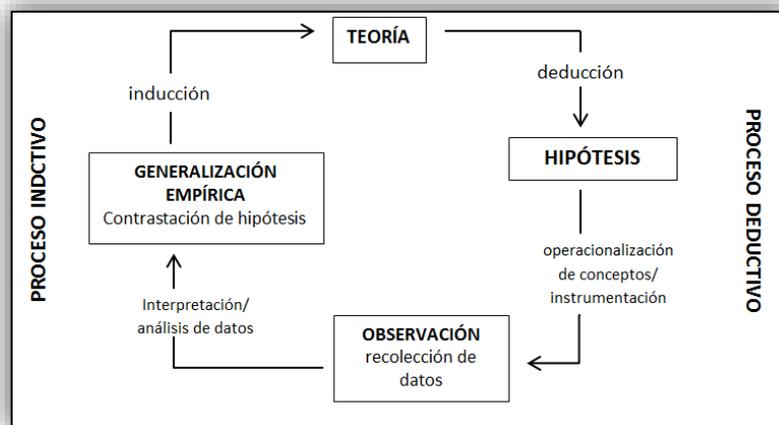
2. Se aplicó la encuesta de hábitos de estudio a los alumnos de primer semestre de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología del turno matutino cronológicamente en ese orden y posteriormente a los grupos del turno vespertino.

3. Se analizaron los datos obtenidos de la aplicación de la encuesta de hábitos de estudio a través del programa estadístico SPSS y el programa Excel de Microsoft.

### 5.6.1 Etapas de la investigación.

Uno de los esquemas más conocidos de representación gráfica del proceso de investigación científica es el de Wallace (1976). Se trata de un proceso circular continuo en el cual se muestran conectados los cuatro componentes fundamentales: teorías, hipótesis, observaciones y generalizaciones empíricas, mediante cuatro procesos cognitivos diferentes: deducción, operacionalización, interpretación e inducción. La lógica interna de este proceso puede sintetizarse en un principio de coherencia entre todas las fases de dicho proceso (Del Rio, 2011)

Figura 2 Proceso de investigación científica



Fuente: Domínguez y Simó, 2003 p. 23

El proceso llevado a cabo en esta investigación fue el siguiente:

1. Se indagó acerca de temas recientes y poco estudiados en el país dentro de la rama de Psicología educativa.
2. Se encontró con estudios referentes a la Psicología educativa, entre los cuales se observaron las técnicas y estrategias de aprendizaje, llevando la investigación al tema final de hábitos de estudio.
3. Se localizó que la población con la que se conseguiría trabajar; con alumnos de nivel superior analizando la viabilidad y validez de la investigación.
4. Se realizó la investigación metodológica y teórica acerca del tema en cuestión en educación superior.
5. Se realizó la aplicación del cuestionario de hábitos de estudio a los alumnos muestra (alumnos de primer semestre de las Licenciaturas en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología), no se aplicó a la Licenciatura en Creación y desarrollo de empresas debido a que durante el periodo Enero-Junio del 2016 no hubo ingresos a esta Licenciatura.
4. Se analizaron los datos obtenidos de la aplicación de la encuesta de hábitos de estudio a través del programa estadístico SPSS y el programa Excel de Microsoft.
6. Se realizaron las conclusiones, contribuciones y recomendaciones que aporta esta investigación al alumnado, docentes, institución y a la psicología.

## **5.7 Instrumentos de recolección de datos**

### **5.7.1 Ficha técnica del instrumento de medición.**

Nombre: Encuesta de Hábitos de Estudio (2006)

Autor: José Luis Díaz Vega

Procedencia: Aprendiendo a estudiar con éxito

Aplicación: Individual y colectiva

Duración: 15 minutos, aproximadamente.

Finalidad: Evaluar y ayudar al estudiante a conocer sus hábitos de estudio para que pueda reforzarlos o incluir los que le sean de apoyo a sus estudios.

Se agregó a la encuesta un apartado adicional de datos personales, con el fin de conocer el nivel sociodemográfico del alumnado.

### 5.7.2 Áreas que mide

La Encuesta de Hábitos de Estudio (Díaz, 2006) consta de 70 reactivos en escala Likert (Siempre, A menudo, Raras veces, Nunca) distribuidos de la siguiente estructura:

Tabla 1 Áreas evaluadas en la Encuesta de hábitos de estudio

| Área  | Reactivos                              |
|---|--|
| I. Distribución del tiempo (DT)                             | 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50, 57 y 64  |
| II. Motivación para el estudio (ME)                         | 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51, 58 y 65  |
| III. Distractores durante el estudio (DE)                   | 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52, 59 y 66 |
| IV. Como tomar notas en clase (NC)                          | 4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53, 60 y 67 |
| V. Optimización de la lectura (OL)                          | 5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54, 61 y 68 |
| VI. Como preparar un examen (PE)                            | 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55, 62 y 69 |
| VII. Actitudes y conductas productivas ante el estudio (AC) | 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63 y 70 |

Fuente: Elaboración propia

## **5.8 Interpretación**

La interpretación de los datos se realizó mediante el programa estadístico de SPSS versión 19, y a través del programa EXCEL integrado a la carpeta de Microsoft Office 2010, donde se analizó cada categoría de análisis de la variable hábitos de estudio.

# **CAPÍTULO**

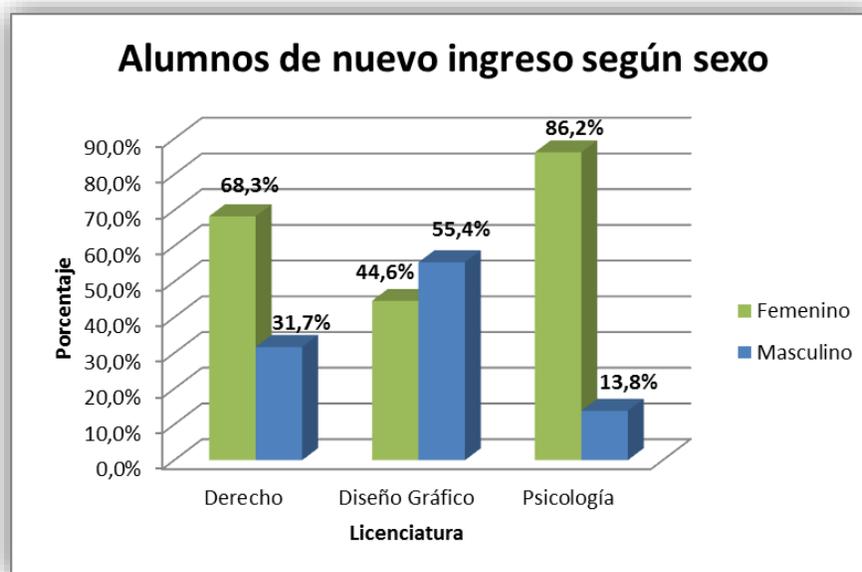
# **VI**

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

### 6.1 Perfil sociodemográfico

En la Gráfica 1 se muestra a los alumnos que ingresaron en el periodo Enero-Junio del 2016 a la Escuela Superior de Actopan a las diferentes Licenciaturas. Se observa que en la Licenciatura en Derecho el 68.3% son mujeres y 31.7% son hombres, en cuanto a la Licenciatura en Diseño Gráfico son 44.6% mujeres y 55.4% hombres, y en la Licenciatura en Psicología los alumnos que ingresaron fueron 86.2% mujeres y 13.8% hombres.

Gráfica 1 Alumnos de nuevo ingreso según sexo



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

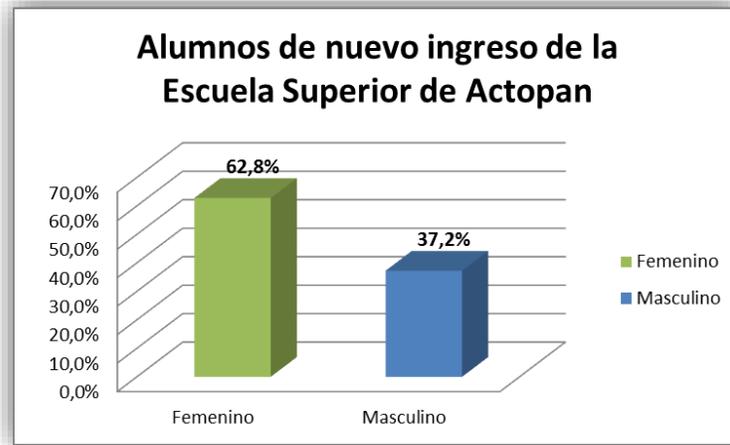
Un estudio realizado por la Universidad Autónoma Nacional de México (UNAM) demostró que dentro de la matrícula en el área de las ciencias naturales solo el 21% son mujeres, dentro del área de ciencias de la salud el 36% son mujeres, en cuanto al área de ingeniería y tecnología el

78% son hombres y únicamente el 22% son mujeres (De Gomez, 2011), encontrando a las mujeres en el área de humanidades con un 45%. En el año 2004 en el país los alumnos que ingresaron a la Licenciatura en Psicología fueron 78.9% mujeres y 21.1% hombres, en la Licenciatura en Diseño Gráfico fueron 54% mujeres y 46% hombres los ingresados y en la Licenciatura en Derecho fueron 49.7% mujeres y 50.3% hombres (INMUJERES, 2007).

Para el ciclo escolar 2013-2014 el número de alumnos que ingresaron al nivel superior en el país fueron 3, 882,625 de los cuales el 50% eran mujeres y el 50% hombres, dentro de los cuales el 2% eligió carreras relacionadas a las ciencias naturales y exactas, el 2.5% se incorporaron a áreas agropecuarias, solo el 6.5% fueron inscritos en áreas referentes a educación y humanidades, un 10.5% ingreso a áreas relacionadas con la salud, en cuanto al 35.8% se encontraron en áreas de ingeniería y tecnología y el 42.6% se concentraron en ciencias sociales y administrativas. Del porcentaje de alumnos ingresados, antes mencionado, 85,807 alumnos ingresaron a alguna institución educativa universitaria del estado de Hidalgo, lo que provocó que durante ese ciclo la UAEH tuviera una matrícula de 25,778 ocupando la posición número 25 de las 39 universidades principales del país (Malo, 2014).

Por otro lado los datos observados en la gráfica 1.1 reflejan que en la Escuela Superior de Actopan el 62.8% de los estudiantes de las tres Licenciaturas son del sexo femenino, y el 37.2% del sexo masculino, lo que se traduce en un aumento significativo de mujeres en la educación superior debido a que durante el ciclo escolar 2012-2013 en el estado de Hidalgo los inscritos fueron de 65,216 de los cuales el 48.17% son hombres y el 51.83% mujeres, mientras que para el ciclo escolar 2013-2014 los ingresados a 120 escuelas de nivel superior fueron 75,441 alumnos siendo el 50.2% de mujeres y 49.8% hombres, mostrando una diferencia mínima entre sexos (INEGI, 2014).

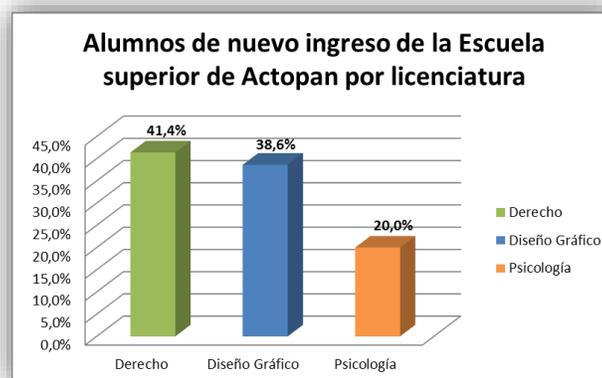
**Gráfica 1. 1 Porcentaje de alumnos de la Escuela Superior de Actopan según sexo**



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

Otro elemento a considerar es el encontrado en la Gráfica 1.2, en donde se observa que el 41% de los alumnos encuestados que ingresaron en el periodo Enero-Junio 2016 son de la Licenciatura en Derecho, el 39% ingresaron a la Licenciatura en Diseño Gráfico y únicamente el 20% de los alumnos son los que ingresaron a la carrera en Psicología.

**Gráfica 1. 2 Alumnos de la Escuela Superior de Actopan por Licenciatura**

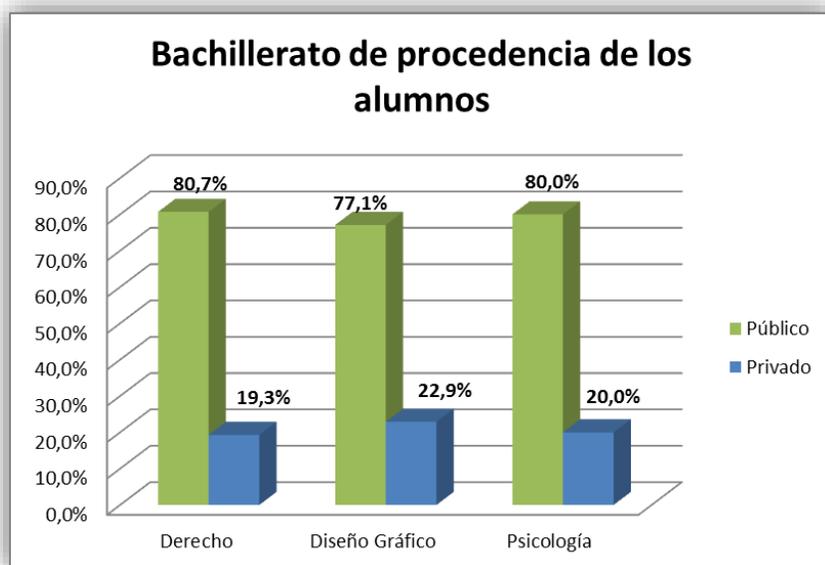


**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

Con respecto a todos los datos anteriores se puede hablar de que existen carreras tipificadas como “masculinas” o “femeninas”, la Licenciatura en Psicología es una carrera tipificada como femenina debido a que posee un perfil de cuidado hacia los otros, disciplina, tolerancia, solidaridad, responsabilidad, respeto y ética razón por la que las mujeres elijen esta carrera que requiere mayor esfuerzo intelectual y creativo así como habilidades para relacionarse con el otro, por otro lado la Licenciatura en Diseño Gráfico es tipificada como femenina y masculina comprobado en este estudio, los hombres y mujeres suelen elegir carreras que requiera esfuerzo intelectual y físico así como creación, planificación de infraestructura y desarrollo en espacios abiertos. En cuanto a la Licenciatura en Derecho es una carrera tipificada como masculina sin embargo los resultados aquí obtenidos demuestran que los ingresados son más mujeres, esto pueda explicarse debido a que las mujeres están rompiendo con los estereotipos de género en la sociedad reflejándose en datos obtenidos entre 1990 y 2004 en donde hubo un aumento del 8% en la matrícula femenina en áreas derivadas de las ciencias sociales y administrativas convirtiéndose la educación en un ámbito equilibrado en el tema de género (INMUJERES, 2007).

En la Gráfica 2 se muestran los resultados de acuerdo al tipo de bachillerato del que provienen los alumnos que ingresaron durante el periodo Enero-Junio del 2016 de las Licenciaturas impartidas en la Escuela Superior de Actopan, en primer lugar se puede observar a la Licenciatura en Derecho donde el 80.7% de su matrícula provienen de bachillerato público y el 19.3% de bachillerato privado; en Diseño Gráfico son el 77.1% de sus alumnos provenientes de bachillerato público y el 22.9% de privado y la Licenciatura en Psicología el 80% provienen de bachillerato público y el 20% de bachillerato privado.

Gráfica 2 Tipo de bachillerato de procedencia



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

En el nivel medio superior los alumnos cuentan con una formación integral en la que se incluyen conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, metodológicos y de lenguaje. En este nivel de educación se impulsa al alumno a tener una participación activa dentro de la sociedad ya sea en su país o fuera de este. Con respecto a las leyes dictadas por la Secretaría de Educación Pública, esta establece planes y programas de estudios en los distintos niveles de educación para escuelas públicas y privadas (SEP, 2009).

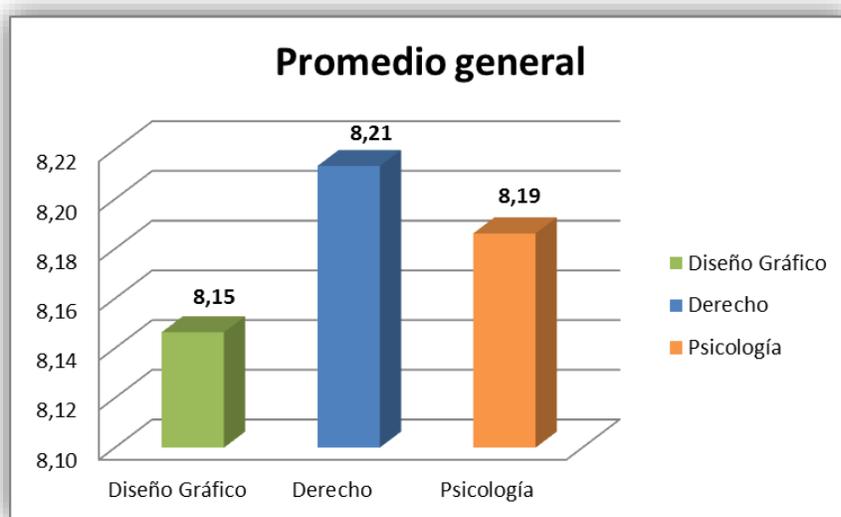
La educación pública y privada diferencia en aspectos referentes al entorno físico, socioeconómico y cultural, de estas se derivan sus diferencias en cuanto a enseñanzas, el nivel académico de los alumnos y las metas que se propongan (Salum, Reséndiz E, & Saldivar, 2012).

Diferencias encontradas en un estudio realizado en América Latina sobre escuelas públicas y privadas mencionan que en cuanto a gastos económicos en una escuela privada cuesta más

mantenerla que la pública lo que refleja que la segunda es pagada por padres de familia que no cuentan con el poder adquisitivo para solventar la privada, otra diferencia es que los alumnos de escuelas privadas son mayores al ingresar que los de escuelas públicas, la elección de una escuela privada también se puede dar por tener mayor organización que la pública, el interés primordial de las escuelas privadas es en cuanto a marketing porque se enfocan principalmente en que los alumnos no tengan quejas administrativas del profesorado lo que hace la permanecía de los alumnos (Zibas, 1996).

En la gráfica 3 se muestran los datos obtenidos de la pregunta con respecto al promedio obtenido en el bachillerato de los alumnos que ingresaron a las Licenciaturas ofertadas en la Escuela Superior de Actopan, en los cuales se observa un promedio grupal, teniendo 8.15 a Licenciatura en Diseño Gráfico, 8.21 Derecho y 8.19 Psicología, lo que refleja en términos numéricos que la diferencia entre las Licenciaturas es mínimo pero haciendo ver que la Licenciatura sobresaliente es la de Derecho.

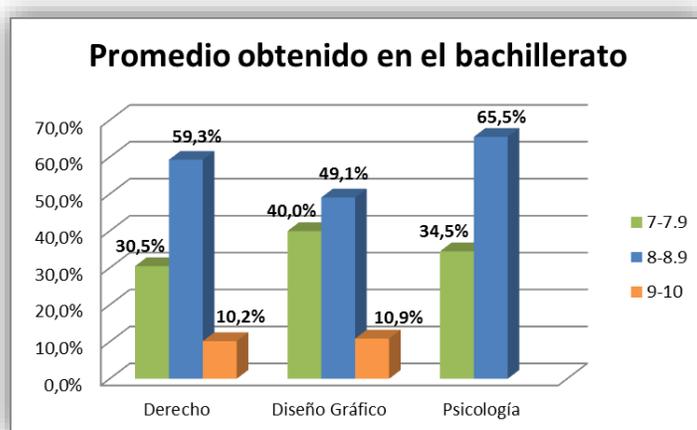
**Gráfica 3 Calificaciones generales**



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

En la Grafica 3.1 se puede observar el promedio que obtuvieron los alumnos al salir del bachillerato, teniendo en cuenta un parámetro de calificación de 7 a 10, donde de acuerdo a los resultados la Licenciatura en Derecho el 30.5% obtuvieron una calificación entre 7 y 7.9, el 59.3% obtuvieron entre 8 y 8.9 de calificación y el 10.2% salieron con promedio entre 9 y 10. En cuanto a la Licenciatura en Diseño Gráfico los resultados fueron de 40%, 49.1% y 10.9% con promedio de 7 a 7.9, 8 a 8.9 y de 9 a 10 respectivamente. Por último se observan los resultados de la Licenciatura en Psicología en donde el 34.5% obtuvo de 7 a 7.9 de calificación y el 65.5% de 8 a 8.9 en el bachillerato, haciendo evidente que la mayoría de los alumnos se encuentra dentro del segundo parámetro, de igual manera se visualiza que ningún alumno de Psicología obtuvo un promedio entre 9 y 10.

**Gráfica 3. 1 Promedio obtenido en el bachillerato**

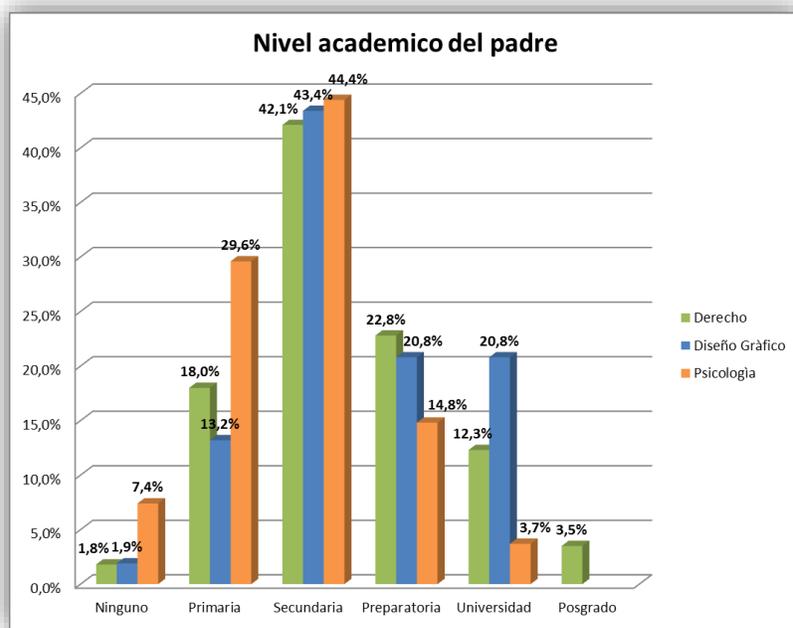


**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

Estos datos expresan que si los alumnos no tienen hábitos de estudio constantes desde su educación media superior, se verá afectado su rendimiento académico, siendo congruente esta situación con los alumnos de Diseño Gráfico, ya que efectivamente, estos son los que presentan un desempeño deficiente en comparación a los otros grupos analizados, debido a que en la educación media superior no contaban con hábitos adecuados que se reflejen en el promedio académico.

La Gráfica 4 hace referencia al nivel académico de los padres de los alumnos de las tres Licenciaturas, se observa que el 1.8% de los padres de los alumnos de la Licenciatura en Derecho no cuentan con algún tipo de estudios académicos, dentro de este mismo rango se encuentra el 1.9% de los padres de Diseño Gráfico y el 7.4% de los padres de Psicología. El segundo parámetro es sobre los padres que cuentan con estudios a nivel primaria siendo el 18% en Derecho, 13.2% en Diseño Gráfico y 29.6% en Psicología. Los padres que cuentan con estudio a nivel secundaria son el 42.1% Derecho, 43.4% Diseño Gráfico y 44.4% Psicología. El 22.8% de Derecho, el 20.8% de Diseño Gráfico y el 14.8% de los padres de Psicología cuentan con estudios de preparatoria. En cuanto a los padres que cuentan con estudios universitarios son el 12.3%, 20.8% y 3.7% en Derecho, Diseño Gráfico y Psicología respectivamente. Y por último se muestra a los padres que cuentan con estudios de posgrado en donde se puede observar que únicamente el 3.5% de los padres de la Licenciatura en Derecho cuentan con este grado de estudios.

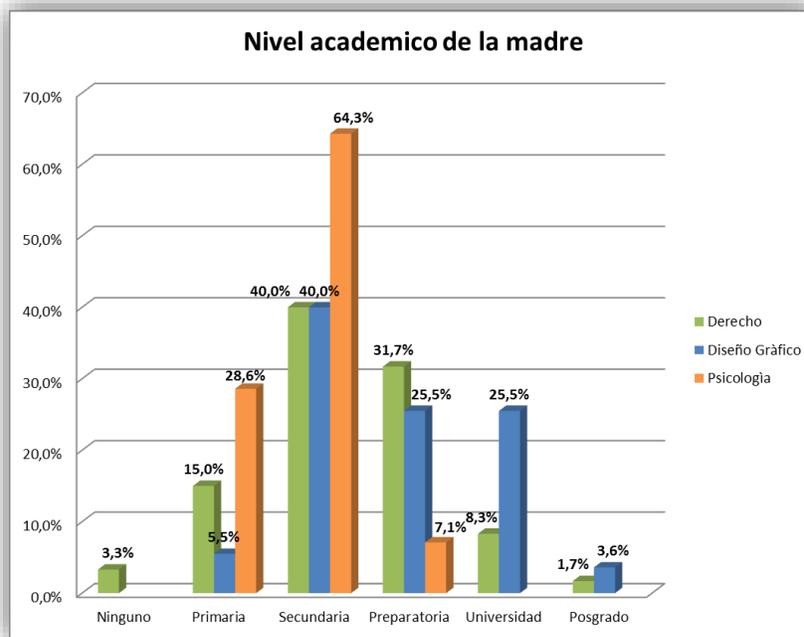
**Gráfica 4 Nivel académico del padre del alumno (a)**



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

Por su parte en la Gráfica 5 se observa el nivel académico con el que cuentan las madres de los alumnos que ingresaron en el periodo Enero-Junio del 2016 a la Escuela Superior de Actopan, se observa que el 3.3% de las madres de Derecho no tienen ningún estudio, las que cuentan con estudios de primaria son el 15% en Derecho, 5.5% en Diseño Gráfico y 28.6% en Psicología, con respecto a estudios de secundaria presenta el 40% tanto en Derecho como en Diseño Gráfico y un 64.3% en Psicología, dentro del nivel medio superior se puede observar que el 31.7% son madres de los alumnos de Derecho, el 25.5% de Diseño Gráfico y el 7.1% de Psicología, en cuanto a estudio universitarios se puede observar que solo las madres de los alumnos de las Licenciaturas en Derecho y Diseño Gráfico cuentan con este nivel de estudios con 8.3% y 25.5% respectivamente, así como 1.7% y 3.6% en las mismas Licenciaturas en cuanto a estudios de posgrado.

Gráfica 5 Nivel académico de la madre del alumno (a)



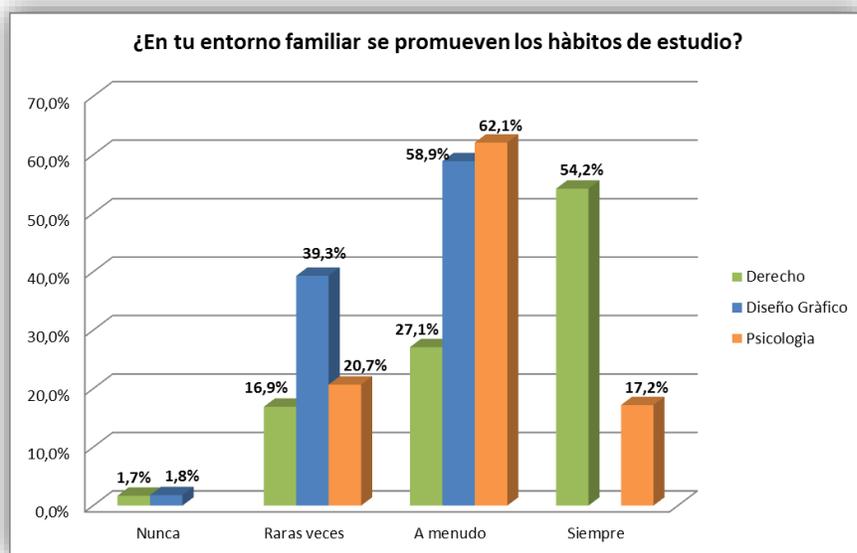
**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

Con respecto a los datos anteriores se puede exponer que el nivel académico de los padres es un factor para la formación de hábitos de estudio en los alumnos universitarios debido a que la familia es la primera institución con la que se interrelaciona el individuo por lo que estudiantes que reciban apoyo y motivación para el logro de sus metas educativas de esta fuente tendrán la necesidad de sobresalir y superar su nivel educativo y económico de sus padres. Un estudio realizado en Estados Unidos sobre la calidad de los estudiantes concluyó que los estudiantes que poseen padres que no cuentan con estudios superiores tienen mayores posibilidades de reprobado alguna materia, contar con calificaciones bajas o menores posibilidades de concluir alguna carrera universitaria (Corral & Zallas, 2015).

Con respecto a lo anterior es claro que la familia es un componente importante y fundamental para el desempeño académico, así como el nivel de estudios que posea y los elementos de apoyo para el estudiante, es decir que a mayor nivel de estudios de los padres el alumno tendrá mayores posibilidades de concluir una carrera debido que los padres aportan de manera intergeneracional a los hijos conocimientos útiles en la vida (Corral & Zallas, 2015).

En la encuesta realizada a los alumnos se integró una pregunta acerca de la promoción de hábitos de estudio en el entorno familiar (grafica 6 ) en la cual se les otorgaron respuestas tipo Likert (Nunca, Raras veces, A menudo y Siempre), los resultados a esta pregunta se muestran en la Grafica 6 en donde la Licenciatura en Derecho presento 1.7%, 16.9%, 27.1% y 54.2% respectivamente a las respuestas dadas, en el caso de la Licenciatura en Diseño Gráfico sus resultados fueron 1.8% nunca, 39.3% raras veces y 58.9% a menudo, mientras que en Psicología el 20.7% dijo raras veces, el 62.1% a menudo y 17.2% siempre se promueven en su familia. Lo que demuestra que los alumnos que cuentan con mayores hábitos de estudio promovidos dentro de su entorno familiar son los de la Licenciatura en Derecho siguiendo los alumnos de Psicología, y los de Diseño Gráfico cuentan menos promoción de hábitos de estudio.

Gráfica 6 Hábitos de estudio en el entorno familiar



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

Con respecto a lo anterior se puede marcar una semejanza con la teoría del capital cultural de Pierre Bourdieu (1994) y las gráficas 4 y 5 de este estudio, ya que los hábitos de estudio son el producto del contexto en que se desenvuelven, es decir que el capital cultural de cada persona se verá involucrado en la formación de los hábitos de los alumnos en el contexto escolar y le serán de apoyo los *hábitus* que ha adquirido a través de las generaciones anteriores, de igual manera la enseñanza del alumno depende de la educación escolar de los padres ya que si cuentan con niveles académicos altos es probable que los hijos alcancen el mismo nivel o lo superen (Braz, 2009).

Pierre Bourdieu señala que el tipo de escuela, sea particular o pública, no es un determinante para que el alumno tenga éxito escolar, si no que el factor principal será la educación recibida en el hogar y la otorgada por el capital cultural en el que haya nacido, el problema de aprendizaje,

entonces, surgirá en la recepción de la información del alumno y no en los contenidos que les sean impartidos, ya que los contenidos son los mismos para todos, mismos planes y programas otorgados por la SEP, así mismo la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) tiene programas educativos para las distintas Licenciaturas e ingenierías, pero dependerá de cada alumno la interpretación de acuerdo al capital cultural y lingüístico que se les haya asignado, en conclusión la formación de hábitos será una consecuencia del capital cultural y lingüístico del alumno, y esos dos aspectos harán que el alumno tenga éxito escolar o lo dirijan hacia el fracaso o deserción escolar (Braz, 2009).

## **6.2 Áreas de evaluación en la Encuesta de hábitos de estudio**

La distribución del tiempo que emplee el alumno en sus estudios lo llevará a un rendimiento académico adecuado y podrá desarrollar una organización en cuanto a tareas, trabajos de investigación y tiempo de esparcimiento. Estudiar de dos a tres horas diarias genera un aprovechamiento y dominación de los temas y contenidos (Marchena, Hervías, Galo, & Rapp, 2009).

García y Santizo (2010) plantean el concepto de manejo del tiempo, definiéndolo como la división secuencial de hechos para el logro de objetivos. En tanto autores como García-Ros, Pérez, Talaya y Martínez (2008) definen el mismo concepto como el proceso en donde se establecen metas, en el que se observa el tiempo con el que se cuenta y el tiempo destinado para el estudio (Durán & Pujol, 2013).

El estudio “Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos” realizado por Caso y Hernández (2007) con respecto al manejo del tiempo y género mencionan que el género femenino cuenta con mayor establecimiento de metas y organización en

comparación con el género masculino, de la misma manera en el estudio de “Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1º año de la Universidad Do Minho” realizado por Soares, Almeida y Gisande (2011), hace referencia a que el género femenino presenta un porcentaje mayor al masculino en cuanto a la variable de organización del estudio y gestión del tiempo.

De manera semejante a lo anterior en la gráfica 7 de esta investigación con respecto a la distribución del tiempo de estudio y sexo, en el alumnado que ingresa en el periodo Enero-Junio del 2016, se puede observar que las alumnas de la Licenciatura en Derecho cuentan con una media de 18,00 puntos y los alumnos una media de 17,21; en cuanto a los alumnos de Diseño Gráfico cuentan con M: 17,24 y las alumnas con M: 18,10 y en la Licenciatura en Psicología las alumnas presentan una M: 17,08 y los alumnos M: 15,75, se evidencia la comparación de que el sexo femenino cuenta con una mejor distribución de su tiempo en las tres Licenciaturas, sin embargo los alumnos se encuentran por debajo de la media esperada en la Encuesta de hábitos de estudio, siendo una media de 21,00 equivalente al 70% de los resultados.

Gráfica 7 Distribución del tiempo



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

La motivación es definida como la fuerza que impulsa a realizar alguna actividad determinada, razón por la cual las personas actúan, es decir, es el medio por el cual un sujeto realiza una actividad y esta le será de apoyo o impulso para elegir los recursos o herramientas para sus logros, ya que la persona interactúa en distintas áreas como la laboral, familiar, social o en el área educativa, en esta última se debe manejar de manera positiva para lograr un aprendizaje significativo y posteriormente autónomo (Naranjo, 2009).

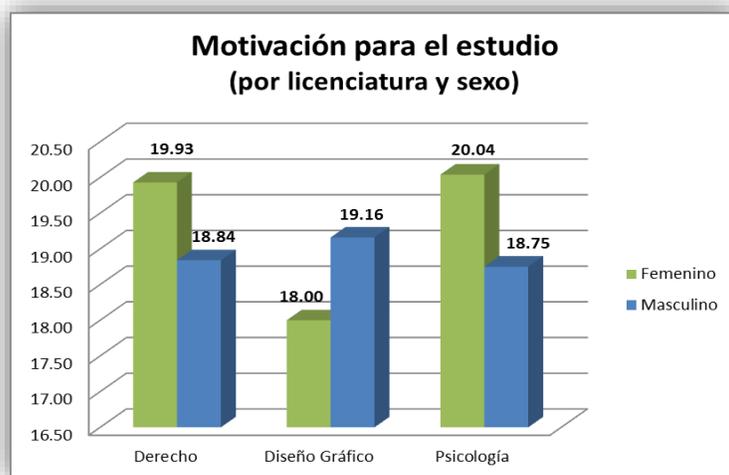
Existen dos tipos de motivación: 1) motivación extrínseca: es la otorgada por medios externos y esta causa una satisfacción comunal y no solo a una sola persona y 2) motivación intrínseca es guiada por intereses propios y no es necesario un reforzador. Estos no son contrarios debido a que están relacionados entre sí y esta relación dependerá del tiempo y contexto en el que se encuentre el sujeto (s). Por lo tanto dentro de la educación si el alumnado tiene el logro de algún objetivo se verá motivado para plantearse otros (Boza & De la O Toscano, 2012).

La motivación es el factor que impulsa al alumno a realizar las actividades escolares y esta motivación se obtiene de padres, docentes y principalmente del mismo alumno (Díaz, 2006). El alumno debe verse como un estudiante exitoso ya que si se ve como un fracasado se comportará como tal, debe mostrarse a sí mismo de lo que puede ser capaz y no minimizarse o subestimarse, para que el alumno logre sus objetivos debe quererlos realizar y tener un cambio en su comportamiento y guiarse por su confianza en sí mismo y voluntad en que puede lograr no solo acreditar materias si no aprender y sintetizar los contenidos (Shaw, 1982 citado por Díaz, 2006).

La motivación ha sido comparada con múltiples factores, ejemplo de ello es uno de los estudios realizado por Hernández, García, Martínez, Hérvás y Maquilón (2002) llamado “Consistencia entre motivos y estrategias de aprendizaje en universitarios” este señala que los estudiantes que cuentan con motivación suelen ser competentes en sus estudios, de igual manera que los alumnos con alto rendimiento muestran una motivación alta (Boza & De la O Toscano, 2012).

De acuerdo a lo anterior se puede ver como un factor que justifique los resultados obtenidos en la gráfica 8, en la que se observa que en la Licenciatura en Derecho el sexo femenino cuenta con M: 19,93 y el masculino M: 18,84, en la Licenciatura en Diseño Gráfico las medias obtenidas de mujeres y hombres respectivamente son de 18,00 y 19,16, y en cuanto a Psicología se observa que el sexo femenino tiene M: 20,04 y el sexo masculino una M: 18,75, haciendo hincapié en que están por debajo de la media esperada (21,00).

Gráfica 8 Motivación para el estudio



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

Un distractor de aprendizaje se define como la atención hacia una situación u objeto en un momento de estudio, mostrándose como una de las causas del bajo rendimiento académico (Tello, 2015).

Existen distintos distractores externos como: a) el ruido (voces, sonido de pájaros, música o sonidos de celulares); b) una iluminación deficiente puede causar que el cerebro se haga lento; c) la temperatura: esta debe estar ajustada a un nivel en donde el alumnado pueda desarrollar sus actividades óptimamente de lo contrario una temperatura inadecuada puede causar sofocamiento, incomodidad o frialdad afectando el aprendizaje y concentración. Otros distractores externos puede ser el escuchar música, tener la televisión encendida al momento de estudiar, utilizar el celular o estar platicando con alguien más. Los distractores internos son a) los problemas familiares o personales (peleas con hermanos o padres, baja autoestima, ansiedad o estrés)

provocando intranquilidad en el alumnado; b) la falta de interés o motivación, c) preocupaciones y d) fatiga física y psíquica (Tello, 2015).

José Luis Díaz Vega (2006) enfatiza lo anterior explicando que en esta área se engloba uno de los problemas que obstruyen el aprendizaje significativo del alumnado, entre estos distractores se encuentran los problemas emocionales, presiones o tensiones, provocando que no se tenga la concentración pertinente al estudiar así como fatiga mental (Díaz, 2006).

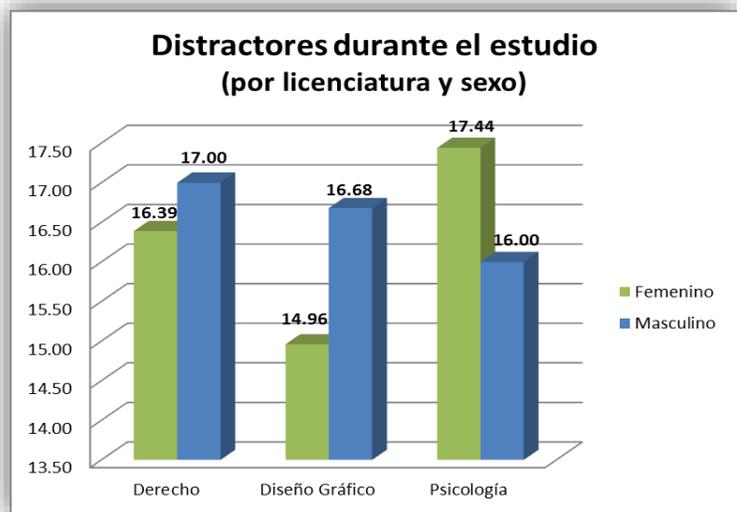
En un estudio realizado por Avilés, Silva y Ramírez (2014) sobre educación reflejan que el 63% de la población a quienes se les aplicó el cuestionario de hábitos de estudio están por debajo de la categoría que estipularon como “Bueno” dentro del área de distractores en el estudio (Avilés, Silva, & Ramírez, 2014).

En el análisis sobre distractores realizado en estudiantes de bachillerato realizado por Tello (2015) en Ecuador, menciona que se encontraron distractores de aprendizaje en los alumnos entre los que se destaca ruido en el aula, la temperatura, celular y ansiedad afectando su rendimiento e interés por asistir a clases.

Los estudios anteriores reflejan los datos obtenidos en esta investigación, ya que en la Grafica 9 sobre distractores ante el estudio se observa a los alumnos de la Licenciatura en Derecho con una M: 16,39 y las alumnas de la misma M: 17,00, en cuanto al alumnado de la Licenciatura en Diseño Gráfico las mujeres presentan M: 14,96 y los hombres M: 16,68 y para los alumnos de Psicología es M 17,44 y las alumnas M: 16,00, mostrando al igual que en las dos áreas anteriores que el alumnado se encuentra por debajo de la media (21,00), así mismo se observa en esta área que los hombres de las dos primeras Licenciaturas presentan mayores distractores que las

mujeres y en la Licenciatura de Psicología las medias son mayores en mujeres en comparación de las medias obtenidas por los hombres.

Gráfica 9 Distractores durante el estudio



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

La toma de notas es definida como el instrumento que se utiliza para la apropiación de información y forma parte del proceso de aprendizaje. La toma de notas en clase es una de las herramientas importantes de los alumnos, principalmente en nivel superior, los estudiantes anotan las ideas más importantes de manera que sean comprensibles para ellos e incluso escribirlas con sus propias palabras, estas notas pueden realizarlas para llevar la secuencia con el profesorado o para recordar un tema complicado y revisarlo posteriormente (Espino, 2012).

En este proceso se hace uso de diferentes habilidades lingüísticas como leer, escribir, escuchar y hablar. Monereo, Carretero, Castelló, Gómez y Pérez (1999) refieren que los alumnos tienen dos maneras para utilizar la toma de notas: 1) como instrumento de recopilación de información

y 2) una vía para tener mayor entendimiento y comprensión del tema. De igual manera la toma de notas en clase puede tener varios propósitos como estudiar para un examen, realizar alguna tarea, trabajo o investigación y estos serán de utilidad en proceso de aprendizaje constructivo (Espino & Miras, 2010).

Piolat, Olive y Kellogg (2005) consideran que la toma de notas tiene un doble beneficio para el estudiante, por un lado en la revisión posterior de estas y por otro al escribirlas ya que facilita la retención de información (Cartolari & Carlino, 2011).

Existen seis estrategias al momento de tomar notas: absorción, mantenimiento, traslación, decodificación, integración y organización, y se puede utilizar solo una o varias, sin embargo no se ha educado a los alumnos de manera adecuada para realizar la toma de notas eficiente y lograr mayor aprovechamiento de la información y contenidos expuesto en clase por el docente o por sus compañeros (Salgado & Maz, 2013).

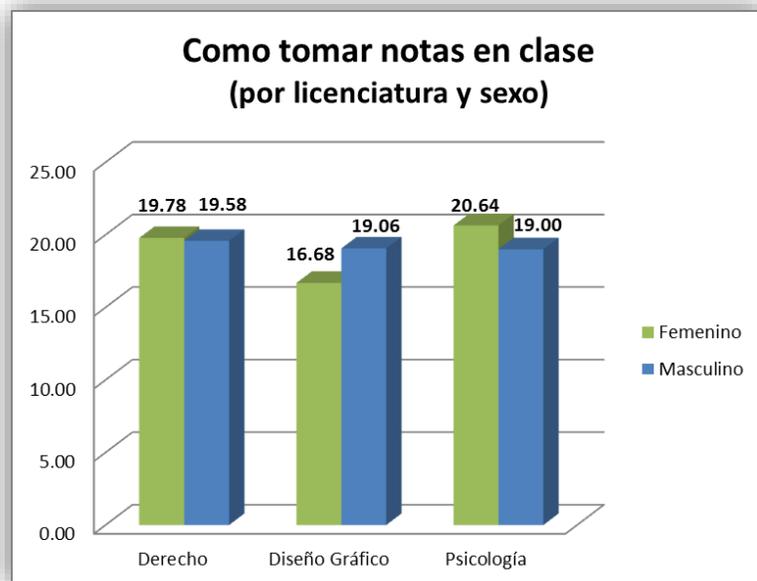
En el estudio realizado por Espino y Miras en el 2010 con respecto a la toma de notas mediante estudio de casos, señala que los estudiantes realizan en mayor medida la revisión y reorganización de apuntes y en menor medida la lectura o el subrayado dentro de la toma de notas (Espino & Miras, 2010).

Otro estudio sobre la toma de apuntes y aprendizaje por Salgado y Maz (2013) hace referencia cuando los alumnos hacen uso de técnicas de toma de apuntes existe una mayor comprensión de los contenidos en comparación cuando copian literalmente la información, y pone una excepción cuando los alumnos no reciben la instrucción adecuada para el uso de técnicas para la toma de notas.

Para realizar la toma de apuntes en clase el alumno puede ayudarse de varias estrategias que posteriormente le servirán para estudiar para un examen, estas estrategias las elegirá de acuerdo a los objetivos que busque haciendo que tenga un proceso de aprendizaje eficaz, algunas estrategias son: de ensayo, organización, comprensión, de evaluación o afectivas.

En esta investigación se puede observar que los alumnos de la Licenciatura en Derecho presentan una media de 19,78 mujeres y 19,58 hombres, en la Licenciatura en Diseño Gráfico las mujeres tienen M: 16,68 y M: 19,06 los hombres y en cuanto a los estudiantes de Psicología el sexo femenino tiene M: 20,64 y el masculino M: 19,00, se refleja que las mujeres de la tercera Licenciatura cuentan con más técnicas de toma de notas durante la clase que las mujeres de Diseño Gráfico, en cuanto a los hombres se encuentran en un nivel similar, aunque los alumnos de las tres Licenciaturas se encuentran por debajo del límite esperado, es decir no cuentan con el mínimo del 70% de los reactivos.

Gráfica 10 Como tomar notas en clase



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

La lectura es definida como la adquisición de conocimientos escritos con anterioridad, que hará que el individuo pueda captar y entender su entorno sociocultural. La lectura tiene grandes beneficios para los individuos como el estudiar, dar solución a preguntas propias o hechas por alguien más, interpretación de documentos escritos para entender y comprender el mundo externo y referir sus propias conclusiones (Solano, 2000).

El proceso de formación de la habilidad lectora empieza por el reconocimiento de letras, silabas, palabras y frases y después leer oraciones, párrafos y lecturas complejas, este proceso depende de la velocidad con la que se lee y del tipo de lectura que se tenga así como el objetivo al que se quiere llegar con la lectura (Solano, 2000).

La habilidad lectora ha sido un punto preocupante a nivel mundial primordialmente en el contexto mexicano, la lectura es un proceso de continuo aprendizaje en donde se involucran varios aspectos como el pensamiento crítico, la habilidad oral, conocimientos previos, la abstracción y la observación para el desarrollo de competencias y el estudiante pueda tener un nivel de comprensión lectora y adquiera un desempeño académico, laboral y social (SEP, 2015).

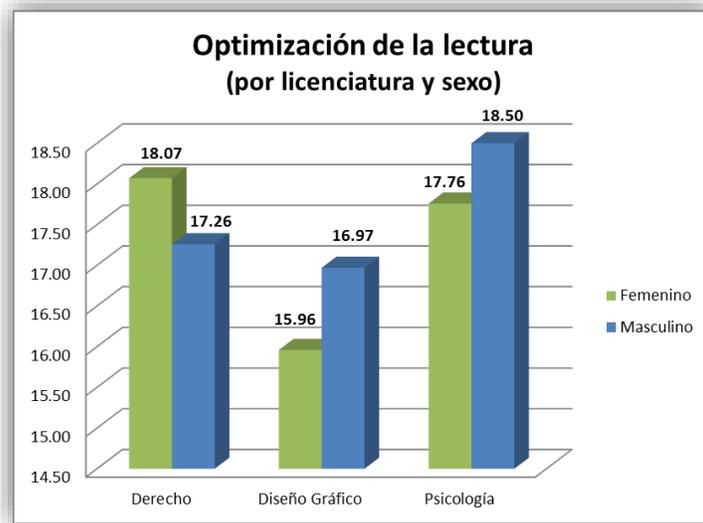
Leer es un proceso en el que se forman representaciones a partir de signos, palabras y el contexto en el que se encuentre el sujeto, estos serán de ayuda para que el lector llegue a una comprensión y conclusiones propias, lo anterior lo reafirma la teoría transaccional desarrollada por Rossenblant y Shanklin en la cual el lector no leerá por obligación si no que será un agente activo que elegirá y desarrollara los conocimientos aprendidos, siendo una interacción texto-lecto-contexto (Villalobos, Zambrano, & Martínez, 2008).

Un estudio sobre hábitos lectores reveló en el año 2000 que México ocupaba el penúltimo lugar de 108 países a nivel mundial, refiriendo cada habitante leía en promedio 2.8 libros por año encontrándose por debajo del promedio recomendado (25 libros), por el contrario países que ocupan los primeros lugares como Noruega, Japón, Finlandia y Canadá leen 47 libros por persona anualmente. A causa de esta estadísticas tomaron medidas, en 2008 se formó el Consejo Nacional de fomento para el libro y la lectura y se estableció una ley del mismo, para formar estrategias de lectura que apoyen desde los niveles básicos de educación (SEP, 2015).

Después de varios programas impulsados por el PNL (Programa Nacional de Lectura) y el PFL (Programa de Fomento a la Lectura) y la implementación de estrategias realizadas por la Dirección de Bibliotecas y Promoción a la Lectura de Educación Básica (SEB), se registró en la OCDE, UNESCO, CERLAC, INEGI y FunLectura que México tiene un nivel bajo de comprensión lectora debido a que en el país no se promueve la lectura como una costumbre o hábito, y repercute en el aprendizaje significativo de los estudiantes minimizando su capacidad de razonamiento, comunicación y habilidad de análisis y síntesis (SEP, 2015).

Las investigaciones anteriores se asemejan a esta, en la gráfica 11 se muestran los resultados con respecto a la optimización de la lectura en los que se observa que los alumnos de Derecho tienen una media de 17,26 y las alumnas M: 18,07, en cuanto a la Licenciatura en Diseño Gráfico el sexo femenino se encuentra en M:15,96 y el masculino en M: 16,97 y la Licenciatura en Psicología en mujeres muestra M: 17,76 y los hombres M: 18,50, por lo tanto se resume que en las dos primeras Licenciaturas los hombres tienen menor puntuación que las mujeres y por el contrario en la tercer Licenciatura. A pesar de lo anterior es los alumnos de las tres Licenciaturas se encuentran por debajo de la media (M: 21,00) reflejando que cuentan con carencias en la habilidad lectora.

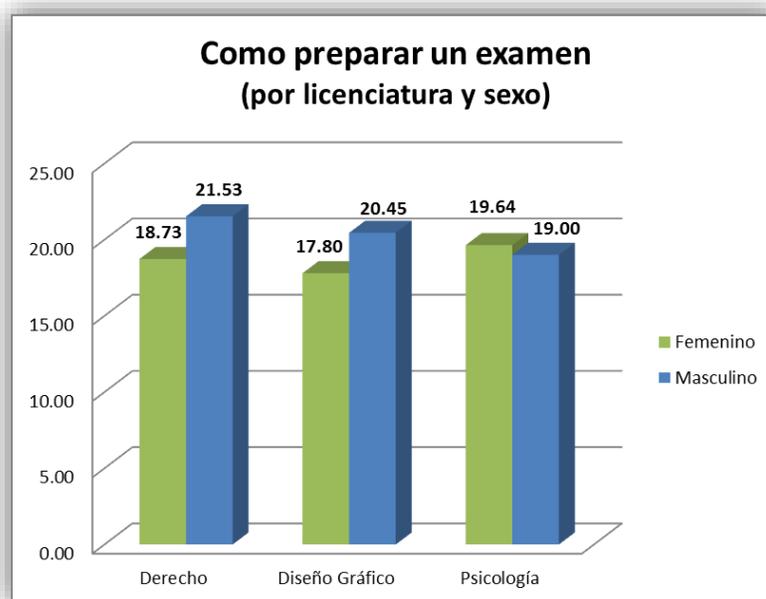
Gráfica 11 Optimización de la lectura



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

En la gráfica 12 se muestran los resultados obtenidos en el área de “Como preparar un examen” de los alumnos que ingresaron en el periodo Enero-Junio del 2016 a la Escuela Superior de Actopan, en los que se observa que los alumnos de la Licenciatura en Derecho tienen M: 21,53 y las alumnas de la misma M: 18,73. En cuanto a los alumnos de la Licenciatura en Diseño Gráfico el sexo femenino presentó una M: 17,80 y el masculino 20,45, y con respecto a Psicología las mujeres presentaron una M: 19,64 y los hombres de 19,00, por lo tanto los alumnos no cumplen con el limite esperado de 21,00, exceptuando a los hombres de la Licenciatura en Derecho haciendo ver que cuentan con las técnicas y herramientas suficientes al prepararse para un examen y observando que el sexo femenino de Diseño Gráfico tiene los niveles más bajos en esta área.

Gráfica 12 Como preparar un examen



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

Dentro de la preparación de un examen es necesario aclarar varias situaciones desde el inicio de un curso como la manera de evaluación, la comprensión de los temas así como los reglamentos a seguir durante el curso escolar así cómo preparar al alumno durante las clases como un agente activo haciendo interrogantes cuando tenga dudas y se forme un pensamiento crítico y no solo memorice los contenidos otorgados por los docentes y llevar las dudas a la búsqueda de información autónoma. El docente tiene la obligación de otorgar al alumnado técnicas y estrategias de estudio siendo un guía (Paul & Elder, 2005).

Otra manera de estudiar es haciendo exámenes prueba, de esta manera los alumnos pueden autoevaluar sus conocimientos y corregir las fallas que tengan, el estudio entre compañeros apoya a varias personas y no solo a uno. La toma de notas es otra manera de prepararse para un

examen, esta aporta ventajas a los alumnos a la hora de un examen con el repaso de las mismas (Institución Salazar y Herrera, 2010).

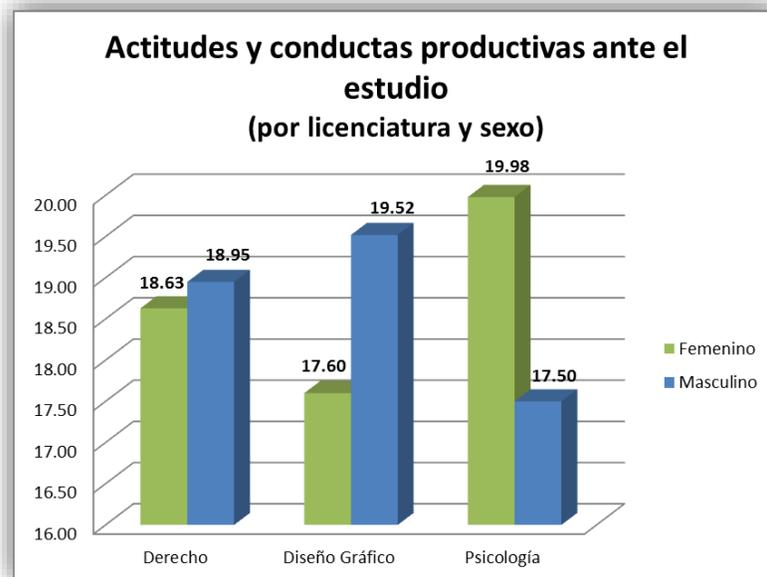
Dentro de la preparación para un examen se deben tomar en cuenta los factores internos y ambientales. Dentro de los primeros se encuentra tener un descanso mínimo de ocho horas antes del examen, tener una organización de horarios para estudiar, tener una alimentación nutritiva y no consumir alimentos pesados antes del examen. Los segundos se centran en contar con un lugar de estudio adecuado, en donde el alumno se sienta cómodo, cuente con la iluminación y temperatura adecuada (Fomento de Fundacion de Madrid, 2011).

La gráfica 13 muestra la última área de evaluación (Actitudes y conductas productivas ante el estudio) de la encuesta sobre hábitos de estudio realizada a los alumnos que ingresaron en el periodo Enero-Junio del 2016 en la Escuela Superior de Actopan, se observa dentro de la Licenciatura en Derecho que el sexo femenino tiene una M: 18,63 y el masculino M: 18,65, posteriormente se observa a las alumnas de la Licenciatura en Diseño Gráfico con una M: de 17,60 y los alumnos con M: 19,62, después se encuentran la Licenciatura en Psicología con M: 19,98 mujeres y M: 17,50 hombres, las tres Licenciaturas en esta área se encuentran por debajo de la media esperada de 21,00, a pesar de ello se puede resaltar que los alumnos de Derecho y Diseño Gráfico cuentan con mejores actitudes y conductas ante el estudio y a las alumnas con un nivel menor en comparación con la Licenciatura en Psicología en donde el sexo femenino presenta una media mayor a la del sexo masculino.

Para la toma de notas, preparación de un examen y optimización de la lectura los alumnos pueden hacer uso de las inteligencias múltiples que mejor les acoplen, es decir que para el logro

de estas actividades los alumnos deben conocer que estilo de aprendizaje dominan de acuerdo a su tipo de inteligencia (Shannon, 2013).

**Gráfica 13 Actitudes y conductas productivas ante el estudio**



**Fuente:** Datos propios obtenidos a partir de la “Encuesta de hábitos de estudio” aplicada a los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior Actopan del periodo Enero-Junio del 2016

De acuerdo a lo anterior la definición de actitud y conducta se divide en dos aspectos, la primera sobre actitudes que son las ideologías y creencias positivas o negativas que se realizan para lograr un objetivo individual o social, esta definición sigue un modelo cognitivo, afectivo y conductual (Ortega, Saura , & Mínguez, 1993); en cuanto al término de conducta se define como los movimientos observables o fenómenos comprobables que suele ser respuestas a un estímulo (Bleger, 1993).

Algunas de las actitudes y conductas ante el estudio evaluadas son la asistencia a clase, la motivación que se recibe de los pares, la relación con compañeros y profesor, el cumplimiento de tareas, trabajos o investigaciones en las diferentes asignaturas, la aclaración de dudas durante la

clase con el docente, compañeros o búsqueda propia y la planeación adecuada de horarios de estudio, revisión de notas o tiempos de esparcimiento (Díaz, 2006).

Para que los alumnos tengan un desempeño óptimo en sus estudios deben optar por realizar conductas que le sean beneficiosas y sirvan de apoyo como lo son la planeación de sus horarios, el lugar y tiempo para su realización, priorizar sus actividades para el cumplimiento de sus objetivos y no quedarse con dudas al momento del estudio (Agudelo, Santa, & Santa, 2009).

# **CAPÍTULO**

## **VII**

## **CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y CONTRIBUCIONES**

Este estudio tuvo por objetivo identificar los hábitos de estudio de los alumnos con los que ingresaron a nivel superior en el periodo Enero-Junio de 2017 y comparar que Licenciatura cuenta con los hábitos adecuados, así como analizar según el sexo la que hace uso adecuadamente de estos y finalmente analizar si el nivel educativo de los padres incide en los hábitos de estudio de los hijos.

Como ya se ha hecho mención, los hábitos de estudio son los principales elementos que ayudan a los alumnos en la adquisición de conocimientos a lo largo de su estancia educativa, este tipo de hábitos se apoyan de las estrategias, técnicas, recursos, actitudes, actividades y acciones para el aumento del rendimiento académico, para obtener estos hábitos se debe ser constante al realizar la conducta.

Los resultados reflejaron que la incorporación del sexo femenino en nivel superior va en aumento no solo en carreras tipificadas como femeninas sino que también en las masculinas, notando en esta investigación el aumento de alumnas en la Licenciatura en Derecho y se observa que la matrícula de hombres en la Licenciatura en Psicología aún es mínima debido a que se considera una carrera dirigida principalmente a mujeres, mientras que en la Licenciatura en Diseño Gráfico se encuentra en porcentajes similares entre ambos sexos.

En seguida se puede observar que el promedio general de las Licenciaturas no varía mucho entre carreras sin embargo el promedio puede determinar los hábitos que utilizan o no los alumnos. Otro de los factores para asumir lo anterior es que el nivel académico con el que cuentan los padres de los alumnos puede ser un factor para relacionar si los alumnos cuentan o no con los hábitos de estudio adecuados, lo anterior desde la teoría de Bourdieu (1964) la cual

señala que de acuerdo con el capital cultural en el que nazca el individuo va a ser el modo de pensar y actuar, esta teoría también menciona que el capital cultural se forma de generación en generación, esta teoría se comprueba en esta investigación debido a que los padres que cuentan con menor grado de estudios son los alumnos de la Licenciatura de Diseño Gráfico y se demostró que el alumnado con menores hábitos son los de esta Licenciatura, igual se comprobó que los alumnos de Derecho presentan medias altas en las áreas evaluadas en la encuesta de hábitos de estudio y los padres de los alumnos de esta Licenciatura son los que tienen un mayor nivel académico y en cuanto a la Licenciatura de Psicología tanto alumnos como padres de los mismo se encuentran en estándares medios entre las otras dos Licenciaturas.

Dentro de las áreas analizadas por la Encuesta de hábitos de estudio se encontró que los alumnos que *distribuyen mejor su tiempo* son los de la Licenciatura en Diseño Gráfico y en particular el sexo femenino, y los alumnos que no tienen buena distribución del tiempo son los de Psicología en especial los hombres de la misma, mientras que los alumnos de Derecho se encuentran en un nivel medio entre las dos Licenciaturas mencionadas.

En cuanto a las áreas de *motivación para el estudio, distractores durante el estudio, como tomar notas en clase y optimización de la lectura*, surge un cambio en comparación con la primer área ya que los alumnos de Psicología encabeza positivamente a las otras Licenciaturas, posteriormente encontrando a Derecho y por debajo a Diseño Gráfico y siendo las mujeres quienes tengan una media (M) menor a la de los hombres de esta última Licenciatura, para estas áreas es recomendable que los alumnos conozcan la teoría de la inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983) e identifiquen cual es la que dominan para que hagan uso de esta en sus estudios y presenten un proceso de aprendizaje, es decir que tengan un aprendizaje cognitivo-constructivo (Shannon, 2013).

Para las últimas dos áreas existe un cambio significativo debido a que los que se encuentran por encima de manera positiva son los estudiantes de Derecho principalmente los hombres aprobando el porcentaje esperado en el área de *preparación para un examen*, tomando en cuenta que es la única área donde los estudiantes aprobaron dentro de la encuesta, sin embargo también preceden de manera positiva los resultados en el *área de actitudes y conductas productivas ante el estudio*, y en estas dos áreas mencionadas encontrando nuevamente un descenso en los alumnos de Diseño Gráfico aunque se puede observar que el sexo masculino cuenta con mejores oportunidades para reforzar estas áreas.

Es importante recalcar que de las siete áreas evaluadas a las tres Licenciaturas, solo el sexo masculino de Derecho logró aprobar una área, mientras que en las demás todos los grupos se encuentran por debajo del rango esperado, lo que comprueba la hipótesis planteada en esta investigación, que los alumnos de la Escuela Superior de Actopan presentan deficiencia en el uso de hábitos de estudio y puede ser una causa del bajo rendimiento de los alumnos o la deserción de la carrera, e incluso puede suponerse que la falta de hábitos de estudio en los alumnos es la causa del bajo desempeño en el Examen General para el Egreso de Licenciatura (EGEL) y por el Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior, A.C. (CENEVAL), en los que se evalúan las habilidades y conocimientos de los alumnos de nivel superior al término de sus estudios y dentro del cual se ha observado un índice alto de alumnos que no lo aprobaron, datos obtenidos del Informe de la UAEH en 2014 mostraron que el 37% de los alumnos evaluados no alcanzaron un testimonio, en la Licenciatura en Derecho de 173 alumnos que aplicaron el examen 22 no tuvieron testimonio, en la Licenciatura en Diseño Gráfico aplicaron 131 alumnos y 32 no tuvieron testimonio y en la Licenciatura en Psicología 153 aplicaron examen y 53 no lo aprobaron (UAEH, 2014).

Debido a lo anterior se hace la recomendación de una intervención psicoeducativa sobre la enseñanza, adquisición y manejo de los hábitos de estudio, brindándoles las herramientas, estrategias de aprendizaje y darles a conocer los estilos de aprendizaje desde los distintos autores aquí expuestos, para que los alumnos identifiquen en cual tienen mayor habilidad y partir desde ese punto para guiarlos a la formación o refuerzo de sus hábitos de estudio. Simultáneamente con esto se debe optar por trabajar con la triada alumno, docente y padres de familia, debido a que como se demostró el nivel académico de los padres influye en los hábitos de estudio de los alumnos, lo que supondría que los alumnos con padres de nivel académico alto serán los que cuenten con hábitos de estudio constantes o en aumento y los que tienen padres con nivel académico bajo tendrán hábitos deficientes o nulos, sin embargo trabajando con las tres partes se puede lograr la motivación en los alumnos por parte de los padres y docentes lo que tendrá como resultados que los alumnos desarrollen y refuercen los hábitos necesarios para el logro de sus objetivos académicos.

Dentro de esta investigación se hizo mención del nuevo modelo educativo que incorporó la UAEH (2015) en todas las carreras, en el cual se encuentra la asignatura “Aprender a aprender”, motivo por el que se sugiere que al inicio del primer semestre se haga una evaluación a los alumnos de los hábitos de estudio con los que ingresan a la universidad e incluso a nivel medio superior, con el fin de que sean reforzados dentro de la misma asignatura y apoyado por los docentes en otras materias, lo que puede tener como consecuencia que los alumnos adquieran habilidades, estrategias y herramientas que los apoyen durante toda su estancia en la escuela.

Esta investigación aporta al campo de la psicología educativa debido a que puede fungir como referencial en investigaciones posteriores relacionadas al tema explicado y muestra un aporte en la rama para el desarrollo de estrategias y estilos de aprendizaje, así como una posible

causa de la conducta escolar y social de los alumnos, vista desde las posturas teóricas citadas, sin dejar de lado la etapa de desarrollo en la que se encuentran los universitarios, teniendo en cuenta los beneficios y desventajas que conlleva.

El trabajo presenta aun áreas de oportunidad con respecto a la investigación, ya que actualmente existe una Licenciatura más en la Escuela Superior Actopan y esta no ha sido encuestada y analizada, de igual manera es importante vincular los resultados obtenidos con el índice de eficiencia terminal que presenta cada Licenciatura y corroborar estos datos, para analizar si los alumnos que hacen uso de hábitos de estudio tienen mayores posibilidades de terminar la carrera y posteriormente posicionarse en puestos de trabajo que requieran las habilidades para los cuales fueron formadas y cumplir eficientemente con el objetivo de la educación superior que es la movilidad social del alumno.

Finalmente es importante analizar por qué las mujeres son las que presentan menores hábitos de estudio, aun cuando la matrícula de este sexo es más representativo cuantitativamente, este factor puede vincularse con cuestiones de roles de género, ya que en ocasiones son las mujeres las responsables de otras actividades como el cuidado de otros y las labores de casa, lo que posiblemente repercute en su tiempo para dedicarse al estudio, y así mismo la formación y refuerzo de sus propios hábitos de estudio.

## REFERENCIAS

- Acevedo, D., Torres, J., & Tirado, D. (2015). Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Formación Universitaria*.
- Acosta, J., Medrano, G., Duarte, G., & González, R. (2014). Malos hábitos alimenticios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. *Culcyt, Nutrición*.
- Agudelo, H., Santa, L., & Santa, V. (2009). *Hábitos de estudio y habilidades esenciales en el ámbito universitario*. Recuperado el 20 de Agosto de 2016, de [http://www.colmayor.edu.co/archivos/hbitos\\_de\\_estudio\\_y\\_habilidadde\\_xndui.pdf](http://www.colmayor.edu.co/archivos/hbitos_de_estudio_y_habilidadde_xndui.pdf)
- Alcalá, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar? *Innovación y expectativas educativas*.
- Alcántara, M. (2010). Importancia de las técnicas de estudio para el alumnado. *Innovación y expectativas educativas*.
- Aragón, M., & Jiménez, Y. (2009). Diagnóstico de los estilos de aprendizaje en los estudiantes: Estrategia docente para evaluar la calidad educativa. *Revista de investigación Educativa*(9), 1-21.
- Armida, S. (2012). *Psicología del Desarrollo humano II* (2ª ed.). Culiacan, Sinaloa: Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Ausubel, D. (2001). El aprendizaje significativo de Ausubel y Novak. En Z. Méndez, *Aprendizaje y cognición* (págs. 91-93). Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Avilés, J., Silva, J., & Ramírez, T. (2014). *Congreso Interdisciplinario de Cuerpos Académicos*. Recuperado el 8 de Septiembre de 2016, de [http://ecorfan.org/handbooks/Educacion%20T\\_V/Educacion%20Hanbook%20T\\_V.pdf#page=57](http://ecorfan.org/handbooks/Educacion%20T_V/Educacion%20Hanbook%20T_V.pdf#page=57)
- Backhoff, E., Bouzas, A., Contreras, C., Hernández, E., & García, M. (2007). *Factores escolares y aprendizaje en México. El caso de la educación básica*. Recuperado el 2 de Octubre de 2016, de [www.oei.es/historico/pdfs/factores\\_escolares\\_aprendizaje\\_mexico.pdf](http://www.oei.es/historico/pdfs/factores_escolares_aprendizaje_mexico.pdf)
- Bleger, J. (1993). *Psicología de la conducta*. México: Paidós.
- Boza, A., & De la O Toscano, M. (2012). Motivos, actitudes y estrategias de aprendizaje: aprendizaje motivado en alumnos universitarios. *Revista de curriculum y formación del profesorado*, 16(1), 125-142.

- Braz, A. (2009). Bourdieu y la Educación. Francia: Cooperación Educativa.
- Burgos, R., Canto, P., & González, V. (1999). Perfiles de hábitos de estudio en estudiantes de alto y bajo rendimiento. *Educación y ciencia*.
- Capdevielle, J. (2011). El concepto de habitus: "con Bourdieu y contra Bourdieu". *Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, 35-43.
- Carbajo, M. (2011). Historia de la inteligencia en relación a las personas mayores. *Revista pedagógica*.
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Revista Venezolana de Educación*, 5(13), 41-44.
- Cartolari, M., & Carlino, P. (2011). Leer y tomar para aprender en la formación docente: un estudio exploratorio. *Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4(7), 67-86.
- Castillo, J., Peña, L., & Hinojosa, F. (2010). *Manual de técnicas de aprendizaje*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2015, de [cvsp.cucs.udg.mx/uqi/documentos/MANUAL%20de%20Técnic-Aprend.V3.doc](http://cvsp.cucs.udg.mx/uqi/documentos/MANUAL%20de%20Técnic-Aprend.V3.doc)
- Cazau, P. (2005). *Estilos de aprendizaje: Generalidades*. Recuperado el 2 de Octubre de 2016, de [http://pcazau.galeon.com/guia\\_esti01.htm](http://pcazau.galeon.com/guia_esti01.htm)
- Cepeda, M., Del Bosque, A., Alvarado, I., & Vega, Z. (2011). PERSONALIDAD Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN DOS MUESTRAS DE ALUMNOS; REGULARES Y EN SITUACIÓN DE REZAGO ESCOLAR. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*.
- Chong, M., & Castañeda, R. (2013). Sistema educativo en México: El modelo de competencias, de la industria a la educación. *Revista de Filosofía y letras*, 1-6.
- Cisneros, A. (2004). *Manual de estilos de aprendizaje*. Recuperado el 2 de Octubre de 2016, de [http://biblioteca.ucv.cl/site/colecciones/manuales\\_u/Manual\\_Estilos\\_de\\_Aprendizaje\\_2004.pdf](http://biblioteca.ucv.cl/site/colecciones/manuales_u/Manual_Estilos_de_Aprendizaje_2004.pdf)
- Córdoba, E. (2011). *Conciencia profesional y deontología*. Recuperado el 12 de Agosto de 2016, de <http://www.profesiones.org/var/plain/storage/original/application/b24d9efa0862ca4b8954db556eb323cd.pdf>
- Corral, S., & Zallas, L. (2015). *Los estudiantes universitarios y su contexto familiar*. Recuperado el 20 de Septiembre de 2016, de <http://www.revistacoloquio.com/inicio1/upload/LO%20ESTUDIANTES%20UNIVERSITARIOS%20Y%20SU%20CONTEXTO%20FAMILIAR.pdf>

- De Gomez, L. (2011). *La mujer en la educación superior en México*. Recuperado el 10 de Setiembre de 2016, de [http://publicaciones.anui.es.mx/pdfs/revista/Revista21\\_S1A1ES.pdf](http://publicaciones.anui.es.mx/pdfs/revista/Revista21_S1A1ES.pdf)
- Del Rio, O. (2011). El proceso de investigación: etapas y planificación de la investigación. En L. Vilches, *La investigación en comunicación. Métodos y técnicas en la era digital* (págs. 67-93). Barcelona: Gedisa.
- Díaz Vega, J. L. (2000). *Aprende a Estudiar con Exito*. México D.F.: MAD.
- Díaz, F. (1986). Estrategias de docentes para un aprendizaje significativo. En F. Díaz, *Estrategias de docentes para un aprendizaje significativo*. México: Trillas.
- Díaz, J. (2006). *Aprende a Estudiar con Exito*. México D.F.: MAD.
- Durán, E., & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad de Simón Bolívar. *REvista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11, 93-108.
- Dzay, F., & Narváez, O. (2012). *La deserción escolar desde la perspectiva estudiantil*. Recuperado el 02 de Octubre de 2016, de <http://www.uv.mx/personal/onarvaez/files/2013/02/La-desercion-escolar.pdf>
- Espino, S. (2012). *La toma de apuntes, su uso y enfoque de aprendizaje en estudiantes universitarios*. Recuperado el 8 de Setiembre de 2016, de [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42729/2/SED\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42729/2/SED_TESIS.pdf)
- Espino, S., & Miras, M. (2010). *El uso de los apuntes como instrumento de aprendizaje: un análisis de casos*. Recuperado el 8 de Setiembre de 2016, de [http://www.lecturayvida.fahce.unlp.edu.ar/numeros/a31n4/31\\_04\\_Espino.pdf](http://www.lecturayvida.fahce.unlp.edu.ar/numeros/a31n4/31_04_Espino.pdf)
- Espinosa, Z. (Febrero de 2012). *Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar*. Recuperado el 20 de Julio de 2016, de [http://www.ulat.ac.pa/es/direccion\\_investigacion/Habitos%20de%20Estudios%20como%20Factor%20del%20exito%20Escolar.pdf](http://www.ulat.ac.pa/es/direccion_investigacion/Habitos%20de%20Estudios%20como%20Factor%20del%20exito%20Escolar.pdf)
- Estivill, E. (2006). *El sueño del adolescente y sus trastornos*. Clínica del Sueño Estivill.
- Fernández, J. (2013). Capital simbólico, dominación y legitimidad. Las raíces weberianas de la sociología de Pierre Bourdieu. *Universidad Complutense de Madrid*.
- Fomento de Fundacion de Madrid. (2011). *Manual de técnicas de estudio*. Recuperado el 8 de Setiembre de 2016, de <http://www.fomentofundacion.com/bacff/alumno/departamentos/orientacion/estrategias%20de%20estudio.pdf>

- Garcá, D., Díaz, F., Sotelo, H., Demirdjian, M., & Rodríguez, J. (2014). Causas y consecuencias de la desercion escolar en el bachillerato: caso Uiversidad Autónoma de Sinaloa. *Redalyc*.
- Guerra, E. (2010). Las teorías de Pierre Bourdieu y Norbet Elias: los conceptos de campo social. *Redalyc*.
- Hernández, A. (2008). El método hipotético deductivo como legado del positivismo lógico y el racionalismo crítico: su influencia en la economía. *Ciencias economicas*, 183-195.
- Hernández, C., Rodríguez, N., & Vargas, Á. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los aliumnos en tres carreras de ingenieria en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la educación Superior*, 71-72.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: 5ª.
- Herrera, A. (2009). Las estrategias de aprendizaje. *Revista digital Innovacion y Expectativas educativas*.
- Huesca, M., & Castaño, M. (2007). *Causas de deserción de alumnos de primeros semestres de una Universidad privada*. Recuperado el 20 de octubre de 2015
- Immaculada, M., & Cabrera, F. (2001). Estrategias de evaluación de los aprendizajes centrados en el proceso. *Revista española de pedagogía*.
- INEGI. (2010). *Instituto Nacional de Estadistica y Geografía*. Recuperado el 2 de Febrero de 2016, de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/asistencia.aspx?tema=P>
- INEGI. (2014). *Anuario estadístico y geográfico de Hidalgo 2014*. Recuperado el 13 de Septiembre de 2016, de [www.inegi.org.mx](http://www.inegi.org.mx)
- INMUJERES. (2007). *El impacto de los estereotipos y los roles de género en México*. Recuperado el 13 de Septiembre de 2016, de [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100893.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf)
- Institución Salazar y Herrera. (2010). *Tecnicas de estudio*. Recuperado el 7 de Septiembre de 2016, de [http://www.colombiaaprende.edu.co/html/directivos/1598/articles-237274\\_recurso\\_2.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/directivos/1598/articles-237274_recurso_2.pdf)
- Jaimes, M., & Reyes, J. (2008). *Los hábitos de estudio y su influencia en el aprendizaje significativo*. (UPIICSA, Ed.) Recuperado el 6 de Julio de 2016, de <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5382/48-3.pdf?sequence=3>

- Juliao, C. (2012). *Metodología de la investigación*. Recuperado el 6 de Octubre de 2016
- Klingler, C., & Vadillo, G. (2003). *Psicología cognitiva. Estrategias en la practica docente*. México: McGraw-Hill.
- Landesmann, M. (2005). Los tres estados del capital cultural. *Revista del departamento de Sociología de la Universidad Autónoma Metropolitana*.
- Lara, B., González, A., González, M., & Martínez, M. (2014). Fracaso escolar: conceptualización y perspectivas de estudio. *Revista de Educación y Desarrollo*, 71-74.
- Malander, N. (2014). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: Diferencias según el año de cursado. *1*, 9-22.
- Maldonado, A. (2001). *Aprendizaje y comunicación*. México: Pearson Educación.
- Malo, S. (2014). *La educación superior encifras 2013-2014*. Recuperado el 28 de Septiembre de 2016, de [www.sep.gob.mx](http://www.sep.gob.mx)
- Marchena, E., Hervías, F., Galo, C., & Rapp, C. (2009). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. Recuperado el 7 de Septiembre de 2016, de <http://www.uca.es/web/servicios/SAP/>
- Mardones, J., & Ursua, N. (1993). *Filosofía de las ciencias humanas y sociales*. Barcelona: Fontarama.
- Márquez, E. (2003). *Hábitos de estudio y personalidad. Curso para mejorar la actividad escolar*. México: Trillas.
- Martínez, J., & Luna, M. (2014). Habilidades y hábitos de estudio en alumnos de nuevo ingreso, Licenciatura en Psicología, Universidad de Guanajuato. *UNAM*, 4.
- Martínez, J., & Pantevis, M. (2010). Hábitos de estudio: percepción de los estudiantes de pregrado para el desarrollo de competencias básicas. *Congreso Iberoamericano de educación: Metas 2021*. Buenos Aires, Republica de Argentina.
- Martínez-Otero, V. (2009). Diversos condicionantes en el fracaso escolar de la educación secundaria. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Martínez-Otero, V. (2009). Investigación y reflexión sobre condicionantes del fracaso escolar. *Revista Latinoamericana de Estudios*, 11-38.
- Martínez-Otero, V., & Torres, L. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-3.

- Mena, A., Golbach, M., & Véliz, M. (2009). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de los alumnos ingresantes. *Facultad de Ciencias Económicas. Universidad Nacional de Tucumán*.
- Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & Pérez, M. (1999). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. Barcelona: Graó.
- Monistrol, O. (2007). El trabajo de campo en la investigación. *Nure investigaciòn*.
- Moreno, M., & Sastre, G. (2000). *Aprendizaje y desarrollo intelectual*. Barcelona: Gedisa.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista de educación*, 33(2), 153-170.
- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*.
- Olcese, A. (2002). *Cómo estudiar con éxito*. México: Alfaomega.
- Ortega, P., Saura, J., & Mínguez, R. (1993). La formación de actitudes positivas hacia el estudio de las ciencias experimentales. *Revista de Educación*(301), 167-196.
- Papalia, D., Duskin, R., & Wendkos, S. (2010). *Desarrollo Humano* (12º ed.). México: Mc. Graw Hill.
- Paul, R., & Elder, L. (2005). *Cómo estudiar y aprender una disciplina*. Recuperado el 9 de Septiembre de 2016, de <https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Howtostudy.pdf>
- Pavié, A. (2011). Formación docente: hacia una definición del concepto de competencia profesional docente. *REIFOP*, 67-80.
- Pérez, F., & García, R. (2008). *Gestión del tiempo para estudiantes. Pon el tiempo en su sitio*. Recuperado el 10 de Agosto de 2016, de <http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>
- Peterson, L. (1983). *Aprendizaje*. México: Trillas.
- Pozo, J., & Monereo, C. (1999). *El aprendizaje estratégico: enseñar a aprender desde el currículo*. Madrid: Santillana.
- Quintero, R., & Martínez, E. (Enero-Junio de 2009). *Estrategias innovadoras para la enseñanza de la historia*. Recuperado el 5 de Noviembre de 2015, de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/postgrado/manongo32/art07.pdf>
- Rafael, A. (2007). *Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y de Vigotsky*. Barcelona: Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.

- Ramírez, Y., & Rosas, D. (2014). Aplicación de la teoría de estilos de aprendizaje al diseño de contenidos didácticos en entornos visuales. *Revista científica electrónica de educación y comunicación de la Sociedad del Conocimiento*, 2(14), 176-197.
- Rosado, M. (2010). Psicología cognitiva. *Universidad Autónoma Metropolitana*.
- Salazar, S., & Ponce, D. (1999). Hábitos de lectura. *Redalyc*.
- Salgado, D., & Maz, A. (2013). Toma de apuntes y aprendizaje en estudiantes de Educación Superior. *Revista Complutense de Educación*, 24(2), 341-358.
- Salum, A., Reséndiz E, & Saldivar, H. (2012). Diferencias del autoconcepo en estudiantes de escuelas secundarias públicas y privadas de Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*, 15(2), 372-393.
- Saturnino, J. (1998). *Las clases sociales y el capital en Pierre Bourdieu un intento de aclaración*. Recuperado el 20 de Agosto de 2016, de <https://josamaga.webs.ull.es/Papers/clase-bd-usal.pdf>
- SEP. (2009). *La estructura del sistema educativo mexicano*. Recuperado el 12 de Septiembre de 2016, de [http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1447/1/images/sistemaedumex09\\_01.pdf](http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1447/1/images/sistemaedumex09_01.pdf)
- SEP. (Diciembre de 2013). *Secretaría de Educación Pública*. Recuperado el 7 de Julio de 2016, de Programa sectorial de educación: [https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/4479/4/images/PROGRAMA\\_SECTORIAL\\_DE\\_EDUCACION\\_2013\\_2018\\_WEB.pdf](https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/4479/4/images/PROGRAMA_SECTORIAL_DE_EDUCACION_2013_2018_WEB.pdf)
- SEP. (23 de Julio de 2014). *Secretaría de Educación Pública*. Recuperado el 20 de Marzo de 2016, de Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de Educación Media Superior: [http://www.sev.gob.mx/educacion-media-superior-y-superior/files/2015/09/Manual-3\\_H%C3%A1bitos-de-Estudio.pdf](http://www.sev.gob.mx/educacion-media-superior-y-superior/files/2015/09/Manual-3_H%C3%A1bitos-de-Estudio.pdf)
- SEP. (2015). *Estrategia para incrementar y fortalecer la capacidad lectora*. Recuperado el 7 de Septiembre de 2016, de [http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12180/1/images/estrategia\\_lectora.pdf](http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12180/1/images/estrategia_lectora.pdf)
- SEP. (2016). *El modelo educativo 2016*. Recuperado el 1 de Octubre de 2016, de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114501/Modelo\\_Educativo\\_2016.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114501/Modelo_Educativo_2016.pdf)
- Shannon, A. (2013). *La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza de español*. Recuperado el 2 de Octubre de 2016, de <http://www.mecd.gob.es/dctm/redele/Material->

RedEle/Biblioteca/2014bv15/2014-BV-15-01AliciaMarieShannon.pdf?documentId=0901e72b818c6a9e

- Solano, M. (2000). El proceso de enseñanza-aprendizaje de la lectura. *Revista Educación*, 24(2), 151-156.
- Tello, C. (2015). *Análisis de distractores en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la materia de química de los estudiantes del segundo año de bachillerato del colegio de bachillerato "Gualaquiza", año lectivo 2014-2015*. Recuperado el 7 de Septiembre de 2016, de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/8887>
- Thuillier, P. (1993). Filosofía de la ciencia o epistemología. En J. Mardones, & N. Ursua, *Filosofía de las ciencias humanas y sociales*. México: Fontamara.
- Torres, M., Tolosa, I., Urrea, M., & Monsalve, A. (2009). Hábitos de estudio vs Fracaso escolar. *Revista educación*.
- UAEH. (2014). *4º Informe de la administración universitaria*. Pachuca, Hidalgo: Anuario Estadístico 2014.
- UAEH División de docencia. (Mayo de 2015). *Modelo educativo UAEH 2015*. Recuperado el 12 de Agosto de 2016, de [http://www.uaeh.edu.mx/modelo\\_educativo/docs/sin\\_modelo\\_educ\\_pag.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/modelo_educativo/docs/sin_modelo_educ_pag.pdf)
- UNESCO. (1999). *Jean Piaget (1896-1980)*. Recuperado el 20 de Octubre de 2015, de <http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/piagets.PDF>
- UNESCO. (1999). Lev Semionovich Vigotsky. *UNESCO Oficina Internacional de Educación*, 773-799.
- UNICEF. (2005). *Los hábitos de higiene*. Recuperado el 2015, de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>
- Valadez, M. (2009). *Estilos de aprendizaje y estilos de pensamiento: precisiones conceptuales*. Recuperado el 2015, de [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/11/011\\_Huizar.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Huizar.pdf)
- Valle, A., González, R., Cuevas, L., & Fernández, A. (1998). *Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar*. Recuperado el Noviembre de 2015, de [www.ehu.es/ojs/index.php/psicodidactica/article/download/87/83](http://www.ehu.es/ojs/index.php/psicodidactica/article/download/87/83)
- Villalobos, M., Zambrano, P., & Martínez, Y. (2008). *La lectura como estrategia pedagógica para la optimización del rendimiento académico del grado 6º de la institución educativa técnica Juan XXIII de Malambo*. Recuperado el 8 de Septiembre de 2016, de <http://repositorio.cuc.edu.co/xmlui/handle/11323/203>

Zapata, M. (2012). *Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos*. Recuperado el 2 de Octubre de 2016, de [http://eprints.rclis.org/17463/1/bases\\_teoricas.pdf](http://eprints.rclis.org/17463/1/bases_teoricas.pdf)

Zibas, D. (1996). Escuela pública y escuela privada en el marco de las nuevas políticas educativas en América Latina. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 1(1), 10-19.

## Anexo 1 Encuesta de hábitos de estudio

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

### ENCUESTA DE HÁBITOS DE ESTUDIO

La presente encuesta es un ejercicio de Autoevaluación que tiene como objetivo conocer los hábitos de estudio de los alumnos de primer semestre de la Escuela Superior de Actopan, las respuestas que proporciones serán de suma confidencialidad y para fines educativos, si estás de acuerdo para realizarlo continua en la siguiente sección en caso contrario regresa la encuesta a los aplicadores.

#### Datos personales

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

Licenciatura: 

|    |   |   |
|----|---|---|
| DG | D | P |
|----|---|---|

 Grupo: 

|   |   |
|---|---|
| 1 | 2 |
|---|---|

 ¿Trabajas? \_\_\_\_\_ ¿En qué? \_\_\_\_\_

Tipo de bachillerato: 

|         |         |
|---------|---------|
| Público | Privado |
|---------|---------|

Promedio obtenido en Bachillerato: \_\_\_\_\_

Nivel de estudios del padre: \_\_\_\_\_

Nivel de estudios de la madre: \_\_\_\_\_

Nivel académico de hermanos: \_\_\_\_\_

¿En tu entorno familiar se promueven los hábitos de estudio?

|         |          |             |       |
|---------|----------|-------------|-------|
| Siempre | A menudo | Raras veces | Nunca |
|---------|----------|-------------|-------|

**Instrucciones: lee cuidadosamente cada pregunta y de acuerdo al número de ella, coloca la letra inicial (s, a, r, n) en la hoja o formato de procesamiento de datos.**

**(Siempre=s; a menudo=a; raras veces=r; nunca=n)**

1. ¿Tomo en cuenta todas mis materias al distribuir el tiempo de estudio?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

2. ¿Culpo a otras personas o a las circunstancias de mis fracasos académicos?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

3. ¿Hay personas conversando o ruidos que me molesten o distraigan mientras estudio?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

4. ¿Escribo notas de todas mis clases?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

5. ¿Adopto una actitud crítica respecto de lo que leo y obtengo mis propias conclusiones?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

6. ¿Durante un examen distribuyo mi tiempo de acuerdo con el número de preguntas formuladas?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

7. ¿Falto a clases?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

8. ¿Planifico mis actividades?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

9. ¿Siento satisfacción al intervenir en actividades relacionadas con el estudio?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

10. ¿Interfieren mis problemas personales en mis intenciones de estudio?

siempre \_\_\_\_\_ a menudo \_\_\_\_\_ raras veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

11. ¿Utilizo abreviaturas para escribir más rápido?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

12. ¿Subrayo las ideas que me parecen más importantes durante la lectura?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

13. ¿Señalo de manera visible las respuestas de un examen?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

14. ¿Frecuento a compañeros que presentan un bajo rendimiento académico?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

15. ¿Destino tiempo fuera de clase para mis materias?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

16. ¿Estoy seguro de que el estudio es lo que verdaderamente me gusta hacer?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

17. ¿Mientras estudio me distraigo con asuntos ajenos al tema?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

18. ¿Anoto textualmente las fórmulas, las leyes, los principios, las reglas, etc., que expone el maestro en clase?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

19. ¿Exploro e investigo el contenido general de un libro antes de empezar su lectura sistemática?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

20. ¿Durante un examen leo dos veces la misma pregunta antes de contestarla?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

21. ¿Aclaro mis dudas con el profesor?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

22. ¿Elaboro un horario de estudio antes de empezar mi periodo de clases?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

23. ¿Me siento decepcionado por ser estudiante?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

24. ¿Cuándo estudio tengo cerca distractores visuales tales como la televisión, computadora, el retrato de mi novio (a), redes sociales?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

25. ¿Me resulta fácil concentrarme en la exposición del maestro?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

26. ¿Repito en voz y con el libro cerrado el material que considero más relevante, a fin de asimilarlo?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

27. ¿Tengo confianza en mis conocimientos o capacidades antes de presentar un examen?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

28. ¿Adopto actitudes positivas antes mis compañeros y maestros?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

29. ¿Inicio y concluyo puntualmente cada una de mis actividades?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

30. ¿Encuentro agradable el ambiente de la institución educativa en la que estudio?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

31. ¿Cuándo estudio, tengo demasiados objetos sobre mi mesa?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

32. ¿Cuento con hojas y pluma o lápiz durante cada una de mis clases?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

33. ¿Leo cuando me siento cansado?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

34. ¿Estoy nervioso antes de presentar un examen?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

35. ¿Cumplo con mis tareas o actividades extra clase?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

36. ¿Cuándo estudio me concentro durante periodos cortos y dedico más tiempo a fantasear?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

37. ¿Dudo cuando tengo que tomar una decisión respecto a mis estudios?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

38. ¿Busco apuntes o libros los momentos en que debería estar estudiado?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

39. ¿Copio los ejemplos que proporciona el maestro?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

40. ¿Elaboro cuadros sinópticos o diagramas a fin de seleccionar y sintetizar lo que he leído?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

41. ¿Duermo normalmente la noche anterior al examen?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

42. ¿Investigo por iniciativa propia aspectos relacionados con las diferentes materias de estudio?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

43. ¿Reviso diariamente el horario que elaboré por escrito para saber cuál es la actividad planeada para determinada hora?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

44. ¿Considero que el estudio es tedioso y desagradable?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

45. ¿Cuento con un área bien ventilada, iluminada y ordenada para estudiar?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

46. ¿Pido prestados apuntes de mis compañeros de clase?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

47. ¿Tengo dificultades para comprender lo que leo?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

48. ¿Reviso mis respuestas en los exámenes antes de entregarlos?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

49. ¿Me quedo con dudas sobre lo expuesto por el profesor?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

50. ¿Utilizo el mayor tiempo en actividades productivas y significativas?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

51. ¿Estoy dispuesto y tengo deseos de estudiar en cualquier momento?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

52. ¿Acudo a bibliotecas o acceso a centros de información disponibles en Internet?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

53. ¿Mis apuntes de clase están limpios y legibles, de tal manera que puedo entenderlos posteriormente?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

54. ¿Consulto el diccionario cuando desconozco el significado de una o más palabras?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

55. ¿Escribo legiblemente mis respuestas en los exámenes?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

56. ¿Estudio diariamente en mis apuntes de clase?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

57. ¿Llevo un registro del tiempo que destino al estudio cada día?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

58. ¿Me fijo una calificación mínima para obtener en cada una de mis materias de un periodo escolar?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

59. ¿Escucho música mientras estudio?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

60. ¿Vuelvo a leer apuntes de clases anteriores?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

61. ¿Me formulo preguntas a partir de las lecturas que realizo?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

62. ¿Respondo de manera precisa las preguntas que se formulan en los exámenes?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

63. ¿Durante las clases intercambio con mis compañeros comentarios ajenos a la misma?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

64. ¿Cuento con un plan de actividades diarias?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

65. ¿Cuándo tengo que estudiar me encuentro cansado y somnoliento?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

66. ¿Antes de empezar a estudiar consigo papel, goma de borrar, pluma y demás recursos necesarios?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

67. ¿Utilizo mis propias palabras para redactar los apuntes de clase?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

68. ¿Elaboro resúmenes, empleando mis propias palabras, sobre los temas expuestos en un libro?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

69. ¿Preparo con anticipación los exámenes?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

70. ¿Asisto puntualmente a cada una de mis clases?

*siempre* \_\_\_\_\_ *a menudo* \_\_\_\_\_ *raras veces* \_\_\_\_\_ *nunca* \_\_\_\_\_

## Anexo 2 Corridas en el programa estadístico SPSS

| <b>Genero</b> |           |            |            |                   |                      |
|---------------|-----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
|               |           | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válidos       | Femenino  | 91         | 62,8       | 62,8%             | 62,8                 |
|               | Masculino | 54         | 37,2       | 37,2%             | 100,0                |
|               | Total     | 145        | 100,0      | 100,0             |                      |

| <b>Licenciatura</b> |                |            |            |                   |                      |
|---------------------|----------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
|                     |                | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válidos             | Derecho        | 60         | 41,4       | 41,4%             | 41,4                 |
|                     | Diseño Gráfico | 56         | 38,6       | 38,6%             | 80,0                 |
|                     | Psicología     | 29         | 20,0       | 20,0%             | 100,0                |
|                     | Total          | 145        | 100,0      | 100,0             |                      |

| <b>Calificación general</b> |      |
|-----------------------------|------|
| Diseño Gráfico              | 8,15 |
| Derecho                     | 8,21 |
| Psicología                  | 8,19 |

| <b>Hábitos en el entorno familiar</b> |         |                |            |
|---------------------------------------|---------|----------------|------------|
| Nunca                                 | 1,7%    | 1,8%           |            |
| Raras veces                           | 16,9%   | 39,3%          | 20,7%      |
| A menudo                              | 27,1%   | 58,9%          | 62,1%      |
| Siempre                               | 54,2%   |                | 17,2%      |
|                                       | Derecho | Diseño Gráfico | Psicología |

| <b>Informe</b>         |                |       |     |            |
|------------------------|----------------|-------|-----|------------|
| Distribució del tiempo |                |       |     |            |
| Genero                 | Licenciatura   | Media | N   | Desv. típ. |
| Femenino               | Derecho        | 18,00 | 41  | 4,780      |
|                        | Diseño Gráfico | 17,24 | 25  | 3,887      |
|                        | Psicología     | 17,08 | 25  | 3,904      |
|                        | Total          | 17,54 | 91  | 4,293      |
| Masculino              | Derecho        | 17,21 | 19  | 5,094      |
|                        | Diseño Gráfico | 18,10 | 31  | 4,763      |
|                        | Psicología     | 15,75 | 4   | 2,062      |
|                        | Total          | 17,61 | 54  | 4,728      |
| Total                  | Derecho        | 17,75 | 60  | 4,852      |
|                        | Diseño Gráfico | 17,71 | 56  | 4,376      |
|                        | Psicología     | 16,90 | 29  | 3,707      |
|                        | Total          | 17,57 | 145 | 4,444      |

| <b>Informe</b>            |                |       |     |            |
|---------------------------|----------------|-------|-----|------------|
| Motivació para el estudio |                |       |     |            |
| Genero                    | Licenciatura   | Media | N   | Desv. típ. |
| Femenino                  | Derecho        | 19,93 | 41  | 3,401      |
|                           | Diseño Gráfico | 18,00 | 25  | 4,555      |
|                           | Psicología     | 20,04 | 25  | 4,267      |
|                           | Total          | 19,43 | 91  | 4,039      |
| Masculino                 | Derecho        | 18,84 | 19  | 3,716      |
|                           | Diseño Gráfico | 19,16 | 31  | 3,446      |
|                           | Psicología     | 18,75 | 4   | 2,872      |
|                           | Total          | 19,02 | 54  | 3,450      |
| Total                     | Derecho        | 19,58 | 60  | 3,509      |
|                           | Diseño Gráfico | 18,64 | 56  | 3,984      |
|                           | Psicología     | 19,86 | 29  | 4,086      |
|                           | Total          | 19,28 | 145 | 3,823      |

| <b>Informe</b>                  |                |       |     |            |
|---------------------------------|----------------|-------|-----|------------|
| Distractores durante el estudio |                |       |     |            |
| Genero                          | Licenciatura   | Media | N   | Desv. típ. |
| Femenino                        | Derecho        | 16,39 | 41  | 3,193      |
|                                 | Diseño Gráfico | 14,96 | 25  | 4,108      |
|                                 | Psicología     | 17,44 | 25  | 2,725      |
|                                 | Total          | 16,29 | 91  | 3,446      |
| Masculino                       | Derecho        | 17,00 | 19  | 3,830      |
|                                 | Diseño Gráfico | 16,68 | 31  | 7,481      |
|                                 | Psicología     | 16,00 | 4   | 2,944      |
|                                 | Total          | 16,74 | 54  | 6,100      |
| Total                           | Derecho        | 16,58 | 60  | 3,386      |
|                                 | Diseño Gráfico | 15,91 | 56  | 6,215      |
|                                 | Psicología     | 17,24 | 29  | 2,747      |
|                                 | Total          | 16,46 | 145 | 4,601      |

| <b>Informe</b>            |                |       |     |            |
|---------------------------|----------------|-------|-----|------------|
| Como tomar notas en clase |                |       |     |            |
| Genero                    | Licenciatura   | Media | N   | Desv. típ. |
| Femenino                  | Derecho        | 19,78 | 41  | 3,664      |
|                           | Diseño Gráfico | 16,68 | 25  | 3,805      |
|                           | Psicología     | 20,64 | 25  | 2,871      |
|                           | Total          | 19,16 | 91  | 3,810      |
| Masculino                 | Derecho        | 19,58 | 19  | 4,059      |
|                           | Diseño Gráfico | 19,06 | 31  | 4,258      |
|                           | Psicología     | 19,00 | 4   | 1,826      |
|                           | Total          | 19,24 | 54  | 4,014      |
| Total                     | Derecho        | 19,72 | 60  | 3,760      |
|                           | Diseño Gráfico | 18,00 | 56  | 4,200      |
|                           | Psicología     | 20,41 | 29  | 2,784      |
|                           | Total          | 19,19 | 145 | 3,874      |

| <b>Informe</b>             |                |       |     |            |
|----------------------------|----------------|-------|-----|------------|
| Optimización de la lectura |                |       |     |            |
| Genero                     | Licenciatura   | Media | N   | Desv. típ. |
| Femenino                   | Derecho        | 18,07 | 41  | 3,677      |
|                            | Diseño Gráfico | 15,96 | 25  | 5,127      |
|                            | Psicología     | 17,76 | 25  | 4,475      |
|                            | Total          | 17,41 | 91  | 4,379      |
| Masculino                  | Derecho        | 17,26 | 19  | 3,984      |
|                            | Diseño Gráfico | 16,97 | 31  | 3,843      |
|                            | Psicología     | 18,50 | 4   | 5,196      |
|                            | Total          | 17,19 | 54  | 3,929      |
| Total                      | Derecho        | 17,82 | 60  | 3,762      |
|                            | Diseño Gráfico | 16,52 | 56  | 4,448      |
|                            | Psicología     | 17,86 | 29  | 4,486      |
|                            | Total          | 17,32 | 145 | 4,205      |

| <b>Informe</b>          |                |       |     |            |
|-------------------------|----------------|-------|-----|------------|
| Como preparar un examen |                |       |     |            |
| Genero                  | Licenciatura   | Media | N   | Desv. típ. |
| Femenino                | Derecho        | 18,73 | 41  | 4,832      |
|                         | Diseño Gráfico | 17,80 | 25  | 4,601      |
|                         | Psicología     | 19,64 | 25  | 3,967      |
|                         | Total          | 18,73 | 91  | 4,549      |
| Masculino               | Derecho        | 21,53 | 19  | 4,168      |
|                         | Diseño Gráfico | 20,45 | 31  | 3,990      |
|                         | Psicología     | 19,00 | 4   | 4,690      |
|                         | Total          | 20,72 | 54  | 4,081      |
| Total                   | Derecho        | 19,62 | 60  | 4,780      |
|                         | Diseño Gráfico | 19,27 | 56  | 4,437      |
|                         | Psicología     | 19,55 | 29  | 3,987      |
|                         | Total          | 19,47 | 145 | 4,472      |

| <b>Informe</b>                                    |                |       |     |            |
|---|----------------|-------|-----|------------|
| Actitudes y conductas productivas ante el estudio |                |       |     |            |
| Genero  | Licenciatura   | Media | N   | Desv. típ. |
| Femenino  | Derecho        | 18,63 | 41  | 3,548      |
|   | Diseño Gráfico | 17,60 | 25  | 4,243      |
|   | Psicología     | 19,68 | 25  | 5,536      |
|   | Total          | 18,64 | 91  | 4,378      |
| Masculino   | Derecho        | 18,95 | 19  | 3,763      |
|   | Diseño Gráfico | 19,52 | 31  | 5,215      |
|   | Psicología     | 17,50 | 4   | 3,317      |
|   | Total          | 19,17 | 54  | 4,596      |
| Total   | Derecho        | 18,73 | 60  | 3,588      |
|   | Diseño Gráfico | 18,66 | 56  | 4,859      |
|   | Psicología     | 19,38 | 29  | 5,294      |
|   | Total          | 18,83 | 145 | 4,452      |