

**HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y
FACULTAD DE INGENIERÍA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA
ANDINA EN LA CIUDAD DE VALLEDUPAR-CESAR**

PRESENTADO POR:

**CAROLINA BELLO GUAJE
CC: 1.065.824.574**

**BEATRIZ CAROLINA ROMERO PADILLA
CC: 1.131.075.803**

ASESOR: JONATTAN PUMAREJO SANCHEZ

**FUNDACION UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA
SEDE VALLEDUPAR
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

VALLEDUPAR- CESAR

2019

Agradecimientos

Primero que todo gracias a Dios por la oportunidad que nos dio de poder superarnos como personas permitiéndonos estudiar nuestra carrera profesional, guiándonos en todo este proceso académico y dándonos la sabiduría para superar cada obstáculo.

Gracias a nuestras familias que nos apoyaron en cada momento lleno de altibajos que logramos superar, por alentarnos, darnos un apoyo emocional en todo momento haciéndonos creer en nosotras mismas, el apoyo económico para poder estudiar y ser mejores personas.

Gracias a nuestro profesor Jonattan Pumarejo Sánchez nuestro asesor de semillero que tiene por nombre psicología diversa, por su guía y asesoramiento en cada momento en que lo necesitábamos, sus enseñanzas de las cuales aprendimos mucho, dándonos ideas, corrigiéndonos y apoyándonos.

Gracias a los a la coordinadora Jessica Mejía Gutiérrez del programa de psicología quien nos colaboró en cada inquietud y lo que necesitáramos, también gracias a la coordinadora Viviana Andrea Giraldo Cuadros de la facultad de ingeniería por su colaboración.

ATT

CAROLINA BELLO GUAJE

BEATRIZ CAROLINA ROMERO PADILLA

TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

RESUMEN (Abstract)

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Formulación del problema	07
1. 1.1 Pregunta del problema	09
1.2. Objetivos	10
1.2.1. Objetivo general	10
1.2.2. Objetivos específicos	10
1.3. Justificación	11

CAPITULO II. MARCO DE REFERENCIA

2.1. Antecedentes	12
2.2. Marco teórico	16
2.3. Marco conceptual	36
2.4. Marco legal	38
2.5. Marco geográfico	41

CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Alcances y limitaciones	42
3.2. Tipo de investigación	42
3.3. Diseño de la investigación	43
3.4. Enfoque metodológico de la investigación	43
3.5. Técnica e instrumento	44
3.6. Población	45
3.7. Muestra	45
3.7.1. Métodos de muestreo	46
3.8. Procedimiento para la recolección de datos	46

CAPITULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados	48
4.1.1 Discusión de resultados	64

CONCLUSIONES	68
---------------------	----

RECOMENDACIONES	69
------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA	70
---------------------	----

Introducción

El hábito de estudio y sus técnicas son un tema que ha surgido tanto a nivel internacional como nacional por diferentes autores que indagan sobre esta problemática, existen diferentes investigaciones donde se establece la importancia que tienen los hábitos de estudio en los estudiantes universitario.

Los hábitos de estudio son de gran importancia durante el proceso de aprendizaje de cada estudiante, ya que, a través de esto, se utilizan diferentes técnicas que permiten a cada alumno facilitar el desarrollo del hábito, las técnicas que suelen utilizar los estudiantes son el subrayado, los esquemas y cuadros. Igualmente, los hábitos y técnicas de estudio permiten mejorar el rendimiento académico según los que establece diferentes autores.

Los hábitos y técnicas de estudio son un proceso de aprendizaje que permite al estudiante implementar estrategias para captar mejor la información recibida de su entorno educativo, por esta razón se realiza esta investigación con el fin de hacer un análisis de los hábitos y técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes de psicología e ingeniería.

Durante el desarrollo de la investigación se hizo una revisión teórica de los diferentes autores, que plantean diversas definiciones sobre los hábitos de estudio, igualmente se establecen, los factores que intervienen en la formación de los hábitos de estudio, importancia de los hábitos de estudio en el proceso de aprendizaje y teorías como la de Skinner y Piaget que hablan sobre la creación de los hábitos de estudio. Para el desarrollo de los hábitos de estudio se debe tener en cuenta la motivación y actitud que el estudiante tenga para llevar a cabo este proceso de aprendizaje.

Resumen

El estudiar a nivel profesional lleva consigo una responsabilidad la cual se requiere de métodos y técnicas que permitan facilitar el proceso de aprendizaje, es por esto que se lleva a cabo, la necesidad de investigar sobre hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de psicología y facultad de ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar-cesar. El presente proyecto de investigación tiene por objetivo analizar los diferentes hábitos de estudio de los estudiantes de psicología e ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar, cesar. La población con la que se llevó a cabo esto, fueron los estudiantes del primero, segundo y tercer semestre del programa de psicología y la facultad de ingeniería, la muestra fue de 120 estudiantes el cual, 60 fueron del programa de psicología y 60 estudiantes de la facultad de ingeniería.

En la metodología, el tipo de investigación es descriptiva, con un diseño no experimental, transeccional descriptivo, así mismo con, un enfoque mixto. Los instrumentos utilizados para el desarrollo de esto fueron dos cuestionarios, el primero denominado hábitos de estudio desarrollado por Ministerio de Educación Nacional en el 2012, contiene 20 preguntas con tres opciones de respuesta y el segundo instrumento denominado técnicas y hábitos de estudio desarrollado por Simonetti M., el cual evalúa cinco áreas (lugar, planificación de estudio, atención en la sala de clases, como estudian y actitud general), contiene 60 preguntas con dos opciones de respuesta. A partir de los resultados obtenidos se pudo concluir que los estudiantes del programa de psicología y la facultad de ingeniería utilizan diversas técnicas y hábitos de estudio, por ende, el 19% de estos presentan hábitos normales, el 69% hábitos muy buenos y solo el 12% hábitos de estudio excelentes. Igualmente, se realizó una comparación de los hábitos y técnicas de estudio entre los estudiantes del programa de psicología y a facultad de ingeniería.

Abstract

Studying at a professional level carries with it a responsibility which requires methods and techniques that facilitate the learning process, which is why it is carried out, the need to investigate habits and study techniques in students of psychology and faculty of engineering of the university foundation of The Andean area in the city of Valledupar-Cesar. The aim of this research project is to analyze the different study habits of the psychology and engineering students of the university foundation of the Andean area in the city of Valledupar, Cesar. The population with which it was carried out was the students of the first, second and third semesters of the psychology program and the engineering faculty, the sample was 120 students, 60 were from the psychology program and 60 students from the faculty of engineering.

In the methodology, the type of research is descriptive, with a non-experimental, descriptive, transectional design, as well as, a mixed approach. The instruments used for the development of this were two questionnaires, the first called study habits developed by the Ministry of National Education in 2012, contains 20 questions with three response options and the second instrument called study techniques and habits developed by Simonetti M., Which evaluates five areas (place, study planning, classroom attention, how they study and general attitude), contains 60 questions with two response options. From the results obtained it was possible to conclude that the students of the psychology program and the engineering faculty use diverse techniques and study habits, therefore, 19% of these present normal habits, 69% very good habits and only the 12% excellent study habits. Likewise, a comparison of study habits and techniques was made between the students of the psychology program and the engineering faculty.

CAPITULO I

Planteamiento del problema

Formulación del problema

Los hábitos de estudios son los comportamientos que un individuo realiza de manera repetitiva y durante este proceso de formación se crea un aprendizaje que permite al estudiante adquirir conocimientos y que a su vez mejora de manera cuantitativa el rendimiento académico. Cabe destacar, la técnica de estudio escogida por el alumno es la que junto con el hábito o acto repetitivo generan el mejorar el rendimiento académico. En otras palabras, Orazio (como se citó en Cortes, 2017) establece que “las técnicas de estudio son las estrategias, procedimientos o métodos que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes facilitando la mejora en el rendimiento académico” (p.36). Cabe resaltar, la siguiente pregunta ¿Por qué son importantes los hábitos de estudio? Para esta pregunta encontramos que los “Hábitos de estudio son el más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia y de memoria; lo que determina el buen desempeño académico es el tiempo y la dedicación que se imprime en el trabajo” Universidad de granada (como se citó en Cortes, 2017). Como se ha mencionado anteriormente, el tiempo que se planifica para dedicar a estudiar una asignatura, determina el aprendizaje y conocimiento adquirido, siendo esta, una de las partes más relevantes para estudiar. Igualmente, autores como Tobar, Rodríguez, Tejada y Fajardo (s.f) plantea “La apropiación de hábitos de estudio adecuados permitirá un mejor rendimiento en el ámbito académico, pues permite la eliminación o reducción de interrupciones, mayor agilidad, organización y eficiencia en los repasos” (p.05). “Aprendiendo unos buenos hábitos de estudio el alumnado puede rendir mejor en los estudios” (Capdevila y BellMunt, 2016, p.170).

Otro autor señala aspectos importantes a tener en cuenta en los hábitos de estudio como es State (como se citó en Cahuascanco, 2016) establece que los apropiados hábitos de estudio “son importantes para el buen desempeño del estudiante; sin lugar a dudas para lograr este nivel intervienen diversos factores internos y externos, siendo el componente motivacional o cognitivo decisivo en la adquisición de hábitos pertinentes en el estudio” (p.54). De aquí se resalta la relevancia que tiene la motivación para, llevar a cabo, la conducta repetitiva a favor del estudio, para que un estudiante específicamente universitario, decida adquirir la formación de técnicas que favorezcan sus estudios, se requiere de la motivación que funciona como motor que impulsa a cumplir con el objetivo establecido por este.

Debido a la relevancia que presenta la formación de hábitos de estudios en alumnos universitarios que desean culminar con éxito su carrera, como se ha explicado anteriormente se ve la necesidad de analizar los hábitos y técnicas de estudio que llevan a cabo los estudiantes de psicología e ingeniería de la fundación universitaria del área andina.

Pregunta del problema

Lo anterior nos lleva a establecer las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los hábitos y técnicas de estudio que utilizan los estudiantes del programa de psicología e ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar-Cesar?

Objetivo General

Analizar los diferentes hábitos de estudio de los estudiantes de psicología e ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar cesar.

Objetivo Específicos

1. Evaluar los hábitos de estudio presentes a través de un cuestionario en estudiantes del programa de psicología e ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar cesar.
2. Identificar los diferentes hábitos de estudios que utilizan los estudiantes del primer, segundo y tercer semestre del programa de psicología e ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar cesar.
3. Comparar los hábitos de estudio que utilizan los estudiantes del programa de psicología con los de la facultad de ingeniera.

Justificación

Los hábitos y técnicas de estudio son herramientas que permiten al estudiante alcanzar un alto rendimiento académico, algunos autores definen al hábito como: “costumbres adquiridas mediante la repetición de una conducta, y que está asociado a la sigla CAMPO; Concentración (Enfocar la atención) Autocontrol (Tener dominio de sí mismo) Motivación (Desarrollar interés) Programación (Administrar el tiempo) Organización (Controlar el ambiente)” (Tobar et al., 2010, p.05).

Según Lora, García y Gimeno (como se citó en Adame, 2017) Las técnicas de estudio son “aquellos procedimientos que permiten a quien los domina la autonomía intelectual, es decir, facilitan al sujeto el aprendizaje autónomo e intencional en situaciones formales e informales de estudio” (p.06). Por otra parte, D’Orazio (Como se citó en Alonzo, 2015) define las técnicas de estudio como “estrategias, procedimientos o métodos, que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio, para mejorar el rendimiento académico” (p.10). Es así que esta investigación se hace por la necesidad de analizar los hábitos y técnicas de estudio, que están llevando a cabo los estudiantes de psicología e ingeniería, donde a través de esto podremos identificar y comparar los programas y establecer si existe alguna diferencia.

Esto permitirá tener más información sobre los hábitos y técnica se estudió de los estudiantes andinos, para un futuro poder intervenir e implementar un plan de mejoramiento en estas áreas.

Es importante investigar sobre los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes de los programas de psicología e ingeniera para identificar cuáles son las diferentes estrategias que cada uno de estos maneja, y las dificultades que en estos se presenta.

CAPITULO II

Marco de referencia

Antecedentes

Se han llevado a cabo diversas investigaciones tanto a nivel internacional como nacional que se encuentran relativamente relacionadas con la problemática de la presente investigación. En las cuales, han aplicado diferentes instrumentos de medición (cuestionario, inventarios y encuestas), con población de ambos géneros (masculinos y femenino) y de diferente rango de edad. Hasta el momento no se encontró investigaciones relacionadas con el tema a nivel local o departamental.

A nivel internacional

Martínez y Torres (2005) investigaron sobre el análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios, en España, que se desarrolló desde el Servicio de Orientación del C.E.S. “Don Bosco” con el propósito de conocer los hábitos de estudio de los alumnos de primer curso de Magisterio y de Educación Social, es decir que se escogieron diferentes especialidades compuesta por la diplomatura del magisterio y la diplomatura de educación social. Donde se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar de 1989 y hubo una muestra de 137 alumnos. En los resultados se pudo establecer que existe una similitud de los hábitos de estudio en las distintas especialidades, sin embargo, se encontró que los alumnos presentan puntuaciones más baja en la escala de planificación del estudio, igualmente se encontró que ninguna de las especialidades obtuvieron puntuaciones muy elevadas en la escalas del inventario, por lo tanto, no se alcanzó la categoría de excelente.

Vidal, Gálvez y Reyes (2009) realizaron un trabajo sobre el análisis de hábitos de estudio en alumnos de primer año de ingeniería civil agrícola, en Chile. Debido al alto índice de alumnos reprobados en el curso del área de ciencias en la carrera de ingeniería civil agrícola de la universidad. En la metodología se seleccionó dos pruebas, el Inventario de hábitos de estudio de Bernstein de 1997, (consta de 28 preguntas, dividido en cuatro ítems) y la encuesta ¿Cómo estudias? De Pérez y Cabrera de 1994, (consta de 33 preguntas clasificadas en seis ítems). En los resultados se plantea que independientemente de las dos encuestas que se aplicó, no hubo diferencia en el resultado obtenido que fue: “pronóstico poco favorable para el estudio”. Es así, que los alumnos no poseían técnicas adecuadas para leer y tomar apuntes, y en promedio el 85.43% no tiene control sobre la distribución de su tiempo, el 58.85% presenta problemas de concentración, el 75% no tiene lugar fijo para estudiar, el 72.67% no prepara sus clases en forma continua, el 54.86% sólo estudia a última hora para sus exámenes, el 54.16% se basa en fotocopias de los apuntes de quienes si asistieron a clase. Llama la atención el hecho de que el 75.28% de estos alumnos están conscientes de ello y reconocen que no poseen los hábitos y actitudes propias para el estudio que les permitan tener éxito en sus estudios. En definitiva, se encontró que los estudiantes no presentan hábitos y actitudes propias de estudio.

Pineda y Alcántara (2017), investigaron sobre los hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios, en Honduras. Su objetivo fue establecer la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de álgebra de una institución universitaria privada de San Pedro Sula, con un enfoque cualitativo un alcance correlacional y un diseño de tipo transversal. A su vez, una muestra probabilística no experimental constituida por 238 estudiantes. Donde se aplicó el instrumento de hábitos de estudio de Mena, Golbach y Veliz del 2009, Que evalúa cinco dimensiones: organización de horarios, metodología de

estudio, comportamiento frente a un examen, factores internos y motivaciones para aprender; y disposición para enfrentarse a problemas algebraicos. En los resultados se comprobó que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes universitarios matriculados en el curso de álgebra.

Arán y Ortega (2012) realizaron un trabajo sobre enfoques de aprendizaje y hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer año de tres carreras de la Universidad Mayor Temuco, en Chile. Fue un estudio de carácter descriptivo, transeccional, aplicando la metodología cuantitativa, las carreras seleccionadas fueron pedagogía en educación diferencial, psicología y terapia ocupacional. El objetivo fue describir como se caracterizan los enfoques de aprendizaje y técnicas de estudio. Con una muestra de 93 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario Revision Two Factor Study Process Questionnaire (R-SPQ-2F) de Jonh Biggs, adaptado al contexto español, y el inventario de hábitos de estudio de Wrenn de 2003. En los resultados se pudo establecer que al respecto del objetivo a identificar el tipo de enfoque de aprendizaje y la intensidad del mismo, predomina para cada una de las carreras el enfoque profundo con intensidad media, que implica que los estudiantes presentan disposición hacia la comprensión de los aprendizajes académicos. A sí mismo, con relación al objetivo de identificar los hábitos de estudio muestran mayor tendencia a asumir conductas y hábitos inadecuados por parte de los estudiantes.

Oré (2012) desarrollo una investigación sobre comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana, en Perú. Es una investigación de tipo descriptivo correlacional, con un diseño no experimental. Su objetivo general es analizar la relación entre los puntajes de comprensión lectora, hábitos de estudio y las notas de rendimiento académico en los estudiantes de primer año

de una universidad privada de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 144 estudiantes universitarios de primer año, del semestre 2010-II, del turno de la mañana, de ambos sexos. Se aplicó el cuestionario de comprensión lectora desarrollado y validado por el Dr. Raúl González Moreyra, y el inventario de hábitos de estudio validado por el Dr. Luis Alberto Vicuña Peri. En los resultados se establece que existe una relación significativa entre los puntajes de comprensión lectora, hábitos de estudio y las notas del rendimiento académico, es así que, se realiza un análisis específico donde se encuentra que existe una relación significativa entre los puntajes de comprensión lectora y las notas de rendimiento académico. Igualmente, entre los puntajes de hábitos de estudio y las notas de rendimiento académico. Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre los puntajes de comprensión lectora y hábitos de estudios.

A nivel nacional

Acevedo, Torres y Tirado (2015) realizaron una investigación sobre el 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). Con una muestra de 650 estudiantes de primero a quinto semestre del programa Ingeniería de Sistemas a distancia. Se aplicó un cuestionario de Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje modificado, que consto de siete ítems, con 54 preguntas estructuradas. En los resultados se pudo concluir que los alumnos carecen de buenos hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje, presentando problemas en la concentración, emocionalidad, organización del tiempo, la falta de métodos y planificación de los estudios, e inadecuada búsqueda de información, ya que el 57,1%, informó no conocer la estructura general de un trabajo científico.

Cortes (2017) Llevó a cabo un trabajo sobre influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de v semestre de contaduría pública de la UPTC seccional Chiquinquirá, (Colombia). Fue estudio de tipo descriptivo no experimental, con una muestra de 35 estudiantes que cursaron las asignaturas disciplinares de V semestre de Contaduría Pública. Las técnicas e instrumentos para la recolección de información se utilizó para la variable del rendimiento académico se solicitó los reporte de calificaciones de los estudiantes y la variable de los hábitos de estudio se hizo uso del Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) diseñado por Francisco Fernández Pozar. En los resultados se pudo establecer que el rendimiento académico y los hábitos de estudio se encuentran dentro de la categoría Normal, con un mejor desempeño del género masculino.

Montes (2012) realizó una investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios, en Antioquia, (Colombia). Su objetivo fue establecer el cambio de los hábitos de estudio como producto de la formación profesional, y caracterizar la relación entre hábitos de estudio y rendimiento universitario. Es una investigación de tipo empírica analítica a nivel descriptivo, comparativo y correlacional sobre la base de una aproximación longitudinal. En este trabajo se describió la evolución de los hábitos de estudio (a lo largo de 5 años de estudios profesionales) en los estudiantes que ingresaron a una universidad privada e el año 2002. La muestra fue de 162 ingresantes. Estos alumnos accedieron a tres carreras profesionales (administración, contabilidad e ingeniería informática). Se aplicó el test de Hábitos de Estudio de Gasperín, que cuenta con 50 ítems, la primera semana de ingreso, el cual después, de 5 años se repitió esta aplicación a los sujetos que aún seguían en la universidad. En los resultados se plantea que en la primera aplicación del test no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los hábitos de estudio según la carrera profesional. En

términos generales considerando las tres carreras profesionales no se evidenciaron diferencias en los hábitos de estudio en la comparación antes y después.

Marco teórico

Habito

Los hábitos consisten en repetir una conducta de manera continua con un fin determinado, a continuación se establece la definición de los hábitos.

Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición, se tienen hábitos buenos y malos en relación con la salud, la alimentación y el estudio, entre otros. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida. El hábito, en sentido etimológico, es la manera usual de ser y, por extensión, el conjunto de disposiciones estables que, al confluir la naturaleza y la cultura, garantizan una cierta constancia de nuestras reacciones y conductas. El hábito, es el conjunto de las costumbres y las maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar. Perrenoud (como se citó en Hernández, Rodríguez y Vargas, 2012)

Estudio

Estudio está definido por Grajales (como se citó en Choque y Zanga, 2011) "como el proceso mediante el cual el estudiante trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Es el proceso que realiza el estudiante para aprender y adquirir conocimientos, destrezas y habilidades para el ejercicio profesional competente" (p.06).

Hábitos de estudio

“Los hábitos de estudios son costumbres adquiridas mediante la repetición de una conducta, que están asociados con la sigla CAMPO; Concentración (Enfocar la atención) Autocontrol (Tener dominio de sí mismo) Motivación (Desarrollar interés) Programación (Administrar el tiempo) Organización (Controlar el ambiente)” (Tobar, et al., 2010. p.05).

Otros autores como Hernández et al. (2012) afirma. “Las dos fases del hábito son: 1) de formación y 2) de estabilidad” (p.71). Igualmente, Velázquez, (como se citó en Hernández, et al., 2012) refiere que “La primera corresponde al periodo en que se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando ya se ha conseguido y se realizan los actos de forma habitual con la máxima facilidad y de manera automática” (p.71).

Rendimiento académico

“El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario, (...). Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo” (Borgonovo, 2013, p.10). En el rendimiento académico de cada estudiante influye la aptitud que tenga frente a cada asignatura vista, y a partir de las evaluaciones que aplica cada docente se puede obtener el resultado para hacer referencia a si este tiene un buen o bajo rendimiento académico, esto implica un esfuerzo por parte del estudiante que se ve reflejado en las evaluaciones. Borgonovo (2013) afirma.

El rendimiento académico está vinculado a la aptitud, (...).puede medirse con evaluaciones pedagógicas, (procedimientos que se planean y aplican dentro del proceso educativo, con el

fin de obtener la información necesaria para valorar el logro de los alumnos con relación a los propósitos establecidos para dicho proceso). (p.10)

Cabe destacar, que existen factores que pueden influir y dificultar el rendimiento académico del alumno.

Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico

Las últimas investigaciones demuestran según Quevedo (como se citó en Ortega, 2012), que:

Los hábitos de estudio bien cimentados conllevan al estudiante a tener buen rendimiento académico, en consecuencia el estudiante que tiene hábitos de estudio inadecuados obtendrá un bajo rendimiento. El ser estudiante implica tener metas de estudio bien establecidos y una actitud particular frente al conocimiento, a ello se debe incorporar la importancia de la organización del tiempo, la planificación del estudio asumir y practicar métodos y técnicas, las cuales permiten al estudiante alcanzar metas y lograr el éxito académico. (p.29)

Igualmente, State (como se citó en Ortega, 2012), establece:

Los hábitos de estudio apropiados son importantes para el buen desempeño del estudiante; sin lugar a dudas para lograr este nivel intervienen diversos factores internos y externos, siendo el componente motivacional o cognitivo decisivo en la adquisición de hábitos pertinentes en el estudio.(p.29)

Es así, que el rendimiento académico de un estudiante mejora con la formación de hábitos de estudio, donde se adquieren nuevos conocimientos y aprendizajes.

Actitudes de Estudios

La actitud que el estudiante presenta al momento de estudiar alguna asignatura depende la adquisición del hábito de estudio. Cruz (2011) afirma “En relación a las actitudes en el estudio, estas son estados emocionales que varían de acuerdo a la maduración y las experiencias de aprendizaje del individuo, son la disposición de ánimo manifestada exteriormente” (p.04).

Horna, (como se citó en Cruz, 2011) “las actitudes predisponen al individuo a actuar de manera positiva o negativa ante diferentes estímulos o circunstancias” (p.04)

Según Meenes (como se citó en Cruz, 2011) “dos de los principales factores que permiten explicar el logro académico alcanzado por un estudiante son el método de estudio y las actitudes para estudiar” (p.04). Cabe destacar, que la actitud ya sea positiva o negativa influye en la conducta que el estudiante puede tener para adquirir un hábito de estudio, es así que Cruz (2011)

Plantea:

Si el estudiante muestra actitudes positivas o adecuadas generalmente concentrará la atención en los aspectos estimulantes y satisfactorios de la actividad académica, en el querer estudiar, en tener motivaciones serias que mantengan el esfuerzo, así como voluntad de estudiar y concentración en las tareas; en cambio si la actitud del estudiante es negativa o inadecuada, sólo se concentrará en los aspectos desagradables como los materiales de estudio, el docente que imparte la materia, los compañeros de clase, el horario, entre otros; lo cual repercutirá en su aprovechamiento escolar.(p.04)

Por lo tanto, la motivación se convierte en el impulso para determinar si lleva a cabo las acciones que permiten crear el hábito de estudio, que se convierte en una conducta que debe repetir cada día y se puede ver reflejado en el rendimiento académico.

Obstáculos y limitaciones internas para el estudio

Algunos autores explican que existen obstáculos y limitaciones internas en el estudio, como es Negrete (como se citó en Argentina, 2013) indica:

Para muchos los obstáculos internos son característicos de aquellos sujetos para quienes el ambiente de aprendizaje no es el propicio; pero a su vez tampoco muestra capacidad para transformarlo. Regularmente se vuelve una ola de quejas y justificaciones de la irresponsabilidad y falta de colaboración hacia su propia formación. Se denomina obstáculo por impedir la actividad e internos porque constituyen reacciones del sujeto y no propiedades del objeto de aprendizaje, es decir no depende del medio externo o material sino de la condición del sujeto en el momento de ejecutar las experiencias de aprendizaje. (p.11)

Para llevar a cabo, los hábitos de estudio se debe tener presente que existe algunos obstáculos internos que puede impedir que el estudiante cumpla con su objetivo. De esta manera, Argentina, (2013) establece:

Los obstáculos internos constituyen serias resistencias para el estudio, y de no superarlos, el sujeto termina por abandonar la empresa del aprendizaje. Por lo que el sujeto debe tener empatía hacia el estudio, ganas de estudiar, disponibilidad para aprender, atracción hacia el trabajo o el estudio, responsabilidad para asumir los errores propios, adecuada administración del tiempo, dinamismo mental, capacidad para encontrar la aplicación del aprendizaje, buena integración con el grupo o equipo de trabajo, valoración del aprendizaje y buena retroalimentación para las evaluaciones. (p.11)

Motivación en el hábito de estudio

La motivación es relevante al momento de llevar a cabo una conducta para crear el hábito de estudio. Tobar et al. (2010) refiere que es importante “crear el deseo de crecer intelectualmente desarrollando la memoria, la voluntad y la imaginación, (...). Los beneficios que traerá el estudio de un tema específico, el apoyo y los comentarios positivos proporcionados por el profesor contribuirán a motivar al estudiante” (p.05).

Existen diferentes tipos de motivación que pueden influir al momento de desarrollar o tomar la decisión de crear un hábito de estudio, como es la motivación intrínseca y extrínseca. “Es intrínseca cuando la motivación es autorregulada, existe un grado de reflexión y autodeterminación para las acciones que se realizan; en cambio cuando es extrínseca se basa en incentivos externos dados por las consecuencias, como las recompensas o los castigos” Furnham, (Como se citó en Hernández, et al., 2012).

Cabe destacar, que con “la motivación intrínseca un estudiante muestra más interés en lo que está aprendiendo, logra mayor satisfacción por lo que hace, tiene más empeño, es persistente, experimenta una sensación de control personal, eleva su autoestima y su creatividad” Tirado et al. (Como se citó en Hernández, et al., 2012). Como se ha establecido la motivación se convierte en ese impulso que permite al estudiante mantener el hábito de estudio.

Importancia de los hábitos de estudio en el proceso de aprendizaje

Según Girón (2011) establece “Desde la perspectiva sociocultural del conocimiento se ha estudiado la importancia de la organización y planificación del estudio personal como estrategia de aprender a pensar desde edades tempranas” (p.01).

Por lo tanto, el hábito de estudio personal implica:

El empleo de estrategias relacionadas con la organización, planificación y autoevaluación del conocimiento; por ello, es la mejor clave del éxito escolar, ya que ayuda al alumno, desde los primeros niveles de Educación Primaria, a pensar y desarrollar estrategias de aprender a aprender, que le permitirán en la edad adolescente desarrollar el pensamiento lógico deductivo. Monereo (Como se citó en Girón, 2011)

De la misma manera, la perspectiva de aprendizaje mediado según Feuerstein (Como se citó en Girón, 2011) plantea “el alumno es un sujeto que necesita ser mediado y motivado en su aprendizaje. Así, los hábitos de estudios son un puente hacia el éxito escolar, procedimientos y estrategias le permitirán ser más autónomo y ejecutar el trabajo al máximo” (p.01).

Es así que Girón, (2011) establece:

La enseñanza de estrategias y procedimientos de enseñar a pensar irá acompañada de valores como la constancia, el esfuerzo, el orden y las destrezas relacionadas con el empleo de la agenda o la planificación mediante un horario de trabajo. Es importante considerar que el infante mejora notablemente su rendimiento académico cuando aprende de forma estratégica, afronta mejor la planificación de las diferentes áreas de estudio y consigue entender, motivarse y organizarse de forma autónoma. Esto le ayudará a adquirir otras estrategias no sólo cognitivas, sino también metacognitivas, que son importantes en la edad adolescente, por la autoevaluación, motivación y planificación del estudio, acercando al alumno/a al verdadero aprendizaje constructivo y significativo y al desarrollo de su potencial de aprendizaje.(p.01)

Durante el proceso de formación que un estudiante universitario lleva a cabo, se emplea hábitos de estudio que permiten a este favorecer su aprendizaje y conocimiento, ya que, las estrategias y técnicas que se pueden implementar permiten facilitar el hábito de estudiar.

Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio

En la formación de hábitos de estudios intervienen diferentes factores que deben tenerse presente para cumplir con el objetivo ya que estos, pueden ser favorables (si se cumplen) o barreras (si no se cumplen). Los factores pueden ser psicológicos, ambientales e instrumentales.

Horna (como se citó en Ortega, 2012) Establece, que los factores psicológicos son:

Las condiciones personales, empieza con la actitud positiva, y el deseo, así como la disciplina, la persistencia organización personal, saber manejar el tiempo; encontrarse bien, física y mentalmente, ayuda enormemente al estudio, éstos aspectos muchas veces no están bajo control, pero si pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos, relajación adecuada. La mentalización de tener que estudiar, es parte muy importante en el estudio diario, ya que es casi obligatorio y no consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en qué campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionamos un horario de trabajo diario. (p.16)

Se puede establecer que el factor psicológico es una de los más relevantes ya que a dependiendo de la actitud del estudiantes, va favorecer el cumplimiento del horario y planificación.

Igualmente, los autores como Martínez, Pérez y Torres (como se citó en Oré, 2012) Sostienen:

Que es preciso insistir en la relación física y psicológica, madurez intelectual y emocional que lleva a una actitud mental positiva, el estudiante dotado de buena salud rinde más; y para gozar de buena salud deberá tener hábitos de estudio, disciplina, tiempo suficiente y actitud psicológica para así no sufrir ningún trastorno físico o psicológico; es necesario tener en cuenta que el estudio es una actividad propia del ser humano. (p.50)

Con la actitud mental positiva y un ambiente favorable donde se obtengan los recursos necesarios que favorezca la concentración, se puede dar comienzo a la creación del hábito de estudio. Soto (como se citó en Oré, 2012) Establece que los factores ambientales:

Inciden directamente en la formación de hábitos de estudio, siendo los principales; disponer de un lugar de estudio de uso exclusivo, el cambiar de sitio no favorece a la concentración; el lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su izquierda, el aseo y el orden completan las condiciones. Contando con el mobiliario adecuado, una mesa de trabajo amplia, una silla con un respaldo firme que facilite una postura erguida y unas estanterías cercanas para que se dispongan rápidamente del material de trabajo habitual y de consulta; también es muy útil disponer de un tablón de corcho que sirve para colocar el horario, fecha de exámenes, trabajos, avisos y otros, relacionados con el estudio. (p.51)

Por otro lado, Tapia (como se citó en Oré, 2012) “Sostiene que un estudiante debe saber elegir el lugar más adecuado para estudiar, y si no lo hubiera, acondicionar lo disponible con temperatura, iluminación y equiparlo de la mejor manera” (p.51). Es así, los factores psicológicos y el ambiente son componentes necesarios para el desarrollo de los hábitos de estudios, al igual, el tiempo que el estudiante decida escoger para cumplir con el objetivo y formación del hábito. Borda y Pinzón (como se citó en Oré, 2012) Sostienen:

La distribución del tiempo debe responder a las necesidades, prioridades u objetivos de los estudiantes; por lo tanto, la planificación del tiempo sirve para diseñar un plan de estudios, tener claras las metas, establecer un tiempo suficiente para las actividades, éste debe ser flexible y realista; sin lugar a dudas, cumplir con los hábitos de estudio eficientemente implica la sistematización del tiempo; esta distribución del tiempo debe ser realista a las necesidades y exigencias personales y sociales del estudiante, si se cumple se tendrá éxito asegurado.(p.51)

Sin embargo, Los factores psicológicos y ambientales pueden ser barreras si no se cumplen, Agudelo et al. (2009) establecen:

Los factores que pueden funcionar como barreras para lograr la eficacia en el estudio comprenden tanto alteraciones en el estado psicológico (tensiones emocionales, asuntos sentimentales, problemas familiares, dificultades económicas, cansancio) como elementos del entorno que terminan favoreciendo condiciones para la distracción (ruidos de radio, televisión, conversaciones, silla inadecuada, sitio inadecuado de estudio, falta de comodidades, ventilación, temperatura e iluminación adecuada). (p.52)

Horna (como se citó en Oré, 2012) manifiesta que el factor instrumental,

Se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar, incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que en conjunto constituye la psicotécnica para aprender a estudiar, disfrutando de ésta tarea, reteniendo lo que se estudia y utilizándolo en el momento oportuno; todo esto significa acción, el hacer cosas, es el concepto básico relacionado al éxito en el estudio. (p.51)

De manera que, “Considerando las teorías plantadas por los diversos autores citados, se asume que la capacidad para estudiar no es algo con que se nace, por ello el rol de las instituciones educativas es fundamental en la formación de los hábitos de estudio” (Oré, 2012, p.52). Es necesario recalcar, que los tres factores influyen de manera notoria en la formación del hábito de estudio.

Técnicas que mejoran los hábitos de estudio

Existen diferentes técnicas que mejoran los hábitos de estudio, según Lora, García y Gimeno (como se citó en Adame, 2017) Las técnicas de estudio son “aquellos procedimientos que permiten a quien los domina la autonomía intelectual, es decir, facilitan al sujeto el aprendizaje autónomo e intencional en situaciones formales e informales de estudio” (p.06). Por otra parte, D’Orazio (Como se citó en Alonzo, 2015) define las técnicas de estudio como “estrategias, procedimientos o métodos, que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio, para mejorar el rendimiento académico” (p.10). Según Tobar et al. (2010) “La técnica de estudio se asocia a la sigla GRECA que significa: Grupo: estudio en equipo. Redacción: elaboración de informes. Examen: desempeño en las evaluaciones. Clase: aprovechamiento en el aula. Asignatura: estudio de cada materia” (p.06). Cada técnica de estudio requiere de diferentes acciones que el estudiante puede realizar, es así

que, a continuación se proponen diferentes técnicas que permiten mejorar los hábitos de estudio. Según Agudelo, Santa y Santa (2009) plantea las siguientes técnicas de estudio:

1. M P L A R

M = Efectuar una Mirada general del contenido que se va a estudiar para sacar una idea global del tema tratado. Esto se puede realizar observando temas y subtemas, títulos, buscar oraciones claves entre los párrafos, leer el sumario al final del capítulo.

P = Realizarse Preguntas, como, ¿Por qué me interesa este tema?, ¿Qué relación tiene con la carrera que estoy estudiando?, ¿Qué aspectos de los conocimientos ya adquiridos completarán este tema?, ¿En qué parte puedo dividir este tema?, ¿cuál es el mensaje central?, ¿Podría simplificarse la presentación del tema? El tener inquietudes acerca de lo que se está leyendo lleva a clarificar el tema.

L = Hacer una lectura detenida del contenido para lograr acertadas respuestas a las preguntas formuladas.

A = Asimilación y relación de contenidos, en la cual ojalá se repita lo más importante de lo leído. Hacerse preguntas uno mismo acerca de la parte que ha leído, tal como lo haría el profesor.

R = Resumen, es una etapa de comprobación. Puede ser en cuadro o esquema sinóptico. Es preciso leerlo en voz alta y pensarlo con el fin de observar que lagunas han quedado. Revisar el texto para ver si las respuestas corresponden a lo leído.

2. L P R1 R2

L = Leer cuidadosamente el contenido motivo de estudio.

P = Preguntarse sobre los puntos más importantes del contenido.

R1 = Revisar y jerarquizar las ideas relevantes.

R2 = Resumir en cuadro sinóptico lo estudiado.

3. C R I L P R A R I

C = Concentración.

R = Revisión del material de estudio para tener una visión global del asunto, no avanzar por terrenos desconocidos, prever dificultades.

I= Interrogación: hacerse diversidad de preguntas.

L = Lectura, observación y escucha.

P = Producción.

R = Repaso.

A = Auto-evaluación: analizar resultados y tomar decisiones.

R = Refuerzo: Nutrir los conocimientos que se han adquirido.

I = Integración de temas entre sí, a la realidad, a los conocimientos adquiridos.

4. PreLesehat

Pre = Preparación de la mente.

Le = Lectura rápida.

se = Segunda lectura lenta y reflexiva.

ha = hacer esquemas con ideas que se van adquiriendo.

t = tercera lectura rápida de todo el conjunto para dominar el tema.

Los anteriores procedimientos se acompañan de otros aspectos. “Las técnicas de estudio se complementan mediante los siguientes aspectos: perfeccionamiento de las relaciones humanas, normas metodológicas para la presentación de trabajos escritos, sugerencias para resolver pruebas de conocimiento, orientación para la toma de apuntes y procedimientos de consulta” (Tobar et al. 2010, p. 07). Esto permite mejorar el proceso de estudio a cada estudiante.

Hábitos de Estudio adecuados

Para el desarrollo de hábitos de estudios adecuado se debe tener en cuenta los siguientes aspectos. Bellver (s.f) Plantea quince buenos hábitos de estudios:

1. Preparar los exámenes con antelación.
2. Estudiar con energía y sin hambre.
3. Alternar los lugares de estudio.
4. Ponerse exámenes de prueba o ficticios.
5. Haz ejercicio o da paseos antes de los exámenes.
6. Leer de manera comprensiva.
7. Aprender a planificarse.
8. Intentar estudiar todos los días el mismo tiempo.
9. Tomar buenos apuntes y preguntar en clase.
10. Cuidar el lugar de estudio y eliminar los elementos distractores.
11. Establecer metas concretas.
12. Utilizar técnicas de estudio.

13. Hacer pequeños descansos.
14. Mantener una actitud positiva y automotivarse.

Esto son algunos aspectos a tener en cuenta al momento de crear y desarrollar los hábitos de estudio, son muy relevantes ya que un descanso al momento de llevar un tiempo estudiando alguna asignatura permite al estudiante estar mental y físicamente bien.

Hábitos de estudio inadecuados

Al momento de intentar desarrollar un hábito de estudio puede suceder que se lleven a cabo, prácticas o existan factores que afectan la formación de un buen hábito. Diferentes autores plantean que hay malos hábitos de estudio que pueden estarse realizando. Como es Matesanz (2014) Establece:

1. Tener el teléfono móvil al lado o la televisión encendida: Tener distracciones cerca de ti es uno de los errores más comunes.
2. Dejar todo para el último momento: Es la base de los malos hábitos de estudio: darte la “paliza” cuando apenas quedan unos días para los exámenes. El mejor hábito es, sin duda, la constancia diaria.
3. Estudiar mientras haces otras cosas: Con esto nos referimos a comer, desayunar, ir en metro, e incluso escuchar determinado tipo de música.

Otro autor establece algunos aspectos a tener en cuenta, para no desarrollar hábitos inadecuados como es, Berlitz (2018) plantea:

1. Estudiar de la misma forma para distintos tipos de exámenes.
2. Hacer comentarios negativos sobre ti mismo.

3. Estudiar con distracciones.
4. Dejar el repaso para última hora.

Los anteriores autores establecen diferentes factores que pueden ser ambientales o psicológicos que afectan la formación de un hábito de estudio, resaltando que las distracciones tanto internas como externas generan crear malos hábitos, que impiden el desarrollo del aprendizaje.

Condiciones para desarrollar hábitos de estudio

Se requiere unas condiciones óptimas que favorecen la formación del hábito de estudio, como son las condiciones ambientales, condiciones personales y factores psicológicos. A continuación se describen. Cenepo (2013) establece las siguientes condiciones:

➤ Condiciones ambientales: Para realizar el estudio se recomienda al estudiante escoger un lugar cómodo y fuera de distracciones. Teniendo en cuenta estas recomendaciones se puede lograr el estudio con éxito (...). Para lograr un ambiente adecuado el estudiante debe contar con:

- La Mesa de Trabajo.
- La Silla.
- La Lámpara.
- El Estante.
- Ventilación.
- Ruido y Música.

Condiciones personales: Cuidar la alimentación y salud ya que muchas veces es la causante de cansancio, fatiga y dolores de cabeza. El ejercicio y aseo condiciones muy

importantes para la comodidad. La predisposición psicológica y la motivación también intervienen en el espacio que dedicado a estudiar.

Dentro de esto se puede tener en cuenta lo siguiente, según el autor anteriormente mencionado.

- **Planificación y Organización:** Es necesario planificar un horario de estudio semanalmente, considerando horas inamovibles de estudio y fechas importantes como prácticas, pruebas, exámenes, reuniones, etc.

- **Grupo de estudio:** La formación de grupos de estudio pueden facilitar el aprendizaje. El estudio grupal no reemplaza el estudio individual por lo cual se recomienda considerar al grupo como un apoyo para reforzar los conocimientos debiendo acudir a cada reunión con la lección aprendida.

- **Organizar el espacio:** Es decir, organizar el lugar donde se va a estudiar todos los días. Este debe ser libre de distractores, sin radio ni televisión encendidos. Bien iluminado, silencioso, y en él se tiene que procurar no ser interrumpido constantemente.

- **Organizar el tiempo:** Cada alumno posee un ritmo propio de aprendizaje. Por eso es importante, en primer lugar, llegar a conocerse bien; una adecuada planificación del tiempo distribuida de acuerdo a nuestras propias capacidades ayudarán a rendir en forma satisfactoria.

- **Horario:** Es una distribución del tiempo diario en función de nuestras actividades. Planificar las actividades en un horario permite crear un hábito ordenado y responsable. Pero para organizar nuestro tiempo de estudio es necesario considerar también los períodos dedicados al descanso, la diversión, el deporte, las obligaciones familiares y sociales.

Igualmente el autor Cenepo (2013), establece los aspectos a tener en cuenta en los factores psicológicos, que se mencionan a continuación:

- **Estar Mentalizado:** La mentalización de "tener que estudiar", es parte muy importante en el estudio diario, ya que es casi obligatorio y no consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en qué campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionamos un horario de "trabajo" diario.
- **La Atención y la Concentración:** Para Brunet (como se citó en Cenepo, 2013), “considera que estos factores son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones que son dadas por el profesor en clase” (p.17).

Por otro lado, Agudelo et al. (2009) plantea que dentro del bienestar psicológico, se requiere ciertas disposiciones para lograr mejores resultados como es:

- **Interés:** Deseo de aprehender (motivación).
- **El entusiasmo:** Es la potencialización del interés.
- **Voluntad:** Capacidad de cumplir lo que uno se ha propuesto realizar resistiendo a las múltiples “tentaciones”.
- **Perseverancia:** Mantenerse en la tarea más allá de los plazos previstos para obtener resultados.
- **Confianza:** Conocer las capacidades, tener seguridad en lo que se hace, certidumbre, convencimiento de lo que se hace.

- Serenidad: Tranquilidad para afrontar las dificultades que permite encontrar soluciones racionales.
- Satisfacción: Síntoma de que se está avanzando, creando, realizando, como reacción que impulsa a seguir adelante.
- Concentración: Capacidad para fijar la atención, aislarse de estímulos o distractores y mantenerse enfocado en el objeto de estudio.
- Procesos mentales activos: procesar la información mediante herramientas mentales (comprensión, análisis, síntesis, comparación, identificación, generalización, particularización, clasificación, indagación, deducción, etc.).

Tanto los factores como las condiciones y sea ambientales, físico y psicológico permiten mantener el hábito de estudio ya que, al obtener un lugar y estar mentalizado de manera positiva, es decir, tener la motivación y una actitud positiva va a favorecer el proceso de aprendizaje. Para un estudiante universitario es importante cumplir con las condiciones óptimas para una mejor adquisición del conocimiento.

Marco conceptual

Hábitos y técnicas de estudio

Según Martínez, Pérez, Torres, Poves y Grajales (como se citó en Oré, 2012) “definen a los hábitos de estudio como la práctica constante de las mismas actividades; se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo un hábito afectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden” (p.48). Así mismo, Vinent (como se citó en Cruz, 2011) establece que los hábitos de estudio deben “ser entendidos como la continua repetición de un acto, que hace posible lograr resultados positivos en el aprendizaje y donde intervienen factores como el interés y la motivación interna del estudiante que aprende y que se manifiestan por el hecho” (p.02).

Las técnicas de estudio son según Castillo (como se citó en Choque y Zanga, 2011) “la pericia o habilidad en el uso de estos procedimientos que ayuda en el funcionamiento de todas las capacidades físicas e intelectuales” (p.7). Es así, que “las técnicas de estudio están definidas como procedimientos (conjunto de pasos y habilidades) que un estudiante adquiere y emplea de manera intencional como instrumento flexible para aprender y solucionar problemas y exigencias académicas” (Choque y Zanga, 2011, p.7).

“Las técnicas de estudio también incluyen orientaciones prácticas para sistematizar y optimizar creativamente el proceso del aprendizaje (...) las técnicas de estudio, junto con los hábitos de trabajo intelectual son para el estudiante, recursos necesarios para proceder y realizar el estudio con seguridad, dominio y mayor garantía de éxito” (Choque y Zanga, 2011, p.07). Tanto “las técnicas y los hábitos de estudio son elementos fundamentales para el aprendizaje de cualquier estudiante” (Agudelo, et al, 2009, p.49). Los autores mencionados anteriormente

establecen diferentes definiciones sobre los hábitos y técnicas de estudio, cabe resaltar la importancia que esto tiene en el rendimiento académico y el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Es decir, que tanto el hábito como la técnica son esenciales para generar un conocimiento sobre alguna materia en específico. Además, Belaunde (como se citó en Agudelo, et al, 2009) plantea que “los hábitos de estudio son la manera como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico, lo cual implica la necesidad de organizar factores como el tiempo, el espacio, las técnicas y los métodos para estudiar” (p.49). Escoger las técnicas adecuadas para crear el hábito de estudiar va permitir que el alumno pueda desarrollar un proceso de aprendizaje y esto a su vez implica escoger un espacio cómodo.

Marco legal

Dentro de la ley 1090 del psicólogo en Colombia del 2006, se cita los artículos 2, 23, 30, 49 y 50 donde se establece el código deontológico y bioético:

Título II. Disposiciones generales.

Artículo 2o. de los principios generales. Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se regirán por los siguientes principios universales:

1. Responsabilidad. Al ofrecer sus servicios los psicólogos mantendrán los más altos estándares de su profesión. Aceptarán la responsabilidad de las consecuencias de sus actos y pondrán todo el empeño para asegurar que sus servicios sean usados de manera correcta.

2. Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.

3. Bienestar del usuario. Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus

compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación.

4. Evaluación de técnicas. En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones. Se esforzarán por mantener la seguridad de las pruebas y de otras técnicas de evaluación dentro de los límites de los mandatos legales. Harán lo posible para garantizar por parte de otros el uso debido de las técnicas de evaluación.

5. Investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.

Título VII. Del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología.

Capítulo I. De los principios generales del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología.

Artículo 23. El profesional está obligado a guardar el secreto profesional en todo aquello que por razones del ejercicio de su profesión haya recibido información.

Artículo 30. Los registros de datos psicológicos, entrevistas y resultados de pruebas en medios escritos, electromagnéticos o de cualquier otro medio de almacenamiento digital o electrónico, si son conservados durante cierto tiempo, lo serán bajo la responsabilidad personal del psicólogo en condiciones de seguridad y secreto que impidan que personas ajenas puedan tener acceso a ellos.

Capítulo VII. De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones.

Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

CAPITULO II

Marco metodológico

Alcances y limitaciones de la investigación

Alcances

- Se pudo identificar los hábitos y técnicas de estudio que presentan los estudiantes del programa de psicología e ingeniería.
- Se realizó la respectiva comparación entre los dos programas, psicología y la facultad de ingeniería.
- Se identificó que la mayor parte de estudiantes tanto de psicología como de la facultad de ingeniería presenta hábitos y técnicas de estudio.

Limitaciones

- Falta de colaboración por parte de algunos estudiantes.
- Dificultad al momento de localizar la población.

Tipo de investigación

Descriptiva

Danhke (como se citó en Sampieri, Collado y Baptista, 2006) establece que “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.102). “Es decir, miden, evalúan, recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar” (Sampieri et al. 2006, p.102). A partir de lo anterior se puede establecer que la investigación es de tipo descriptiva por lo que

permite recolectar la información para indicar cuáles son los hábitos y técnicas de estudio que los estudiantes utilizan para así llevar a cabo un análisis de los resultados obtenidos. Este tipo de estudios permiten seleccionar una serie de cuestiones para medir o recolectar información sobre cada una de ellas para así, describir lo que se investiga (Sampieri et al. 2006).

Diseño de la investigación

No experimental, transeccional descriptivo.

El diseño transeccional descriptivo, según Sampieri et al. (2006) plantean que

Indagan la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. (...) El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades; y así proporcionar su descripción. (p.210)

Este diseño establece que se puede indagar diferentes variables en una determinada población para así analizar y describir lo que se está investigando.

Enfoque metodológico de la investigación

Enfoque mixto.

El enfoque mixto de la metodología de la investigación según Teddlie, Tashakkori, Creswell, Mertens, Williams, Unrau y Grinnell (como se citó en Sampieri et al. 2006) es:

El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. (p.755)

Este enfoque establece que presenta diferentes ventajas, al igual que puede utilizarse los dos enfoques cualitativo y cuantitativo para responder distintas o diferentes preguntas de investigación del planteamiento del problema (Sampieri et al. 2006).

Técnica e Instrumento

Se llevó a cabo la aplicación de dos cuestionarios que a continuación se describen:

1 Cuestionario

Dicho instrumento es denominado por el nombre “Hábitos de Estudio” desarrollado por el Ministerio de Educación Nacional en el (2012): el cuestionario evalúa si el estudiante presenta un buen manejo de los hábitos de estudio, contiene veinte (20) preguntas con tres (3) opciones de respuesta (Si, A veces y No), el cual permiten al estudiante marcar la opción que considere.

Por medio de este cuestionario se identifica cuáles son los estudiantes que presentan hábitos estudios.

2 Cuestionario

El segundo instrumento aplicado tiene por nombre “Técnicas y Hábitos de Estudio” desarrollado por Simonetti M.: contiene sesenta (60) preguntas con dos (2) opciones de respuestas (Si y No), el cual permiten al estudiante marcar la opción que considere. Este cuestionario se divide en cinco grupos, donde cada uno le corresponde una serie de preguntas representado en la tabla 1. Con esto se puede establecer de qué manera estudia cada estudiante. Es así, que este cuestionario nos permite identificar las técnicas que utilizan para desarrollar hábitos de estudio, por medio de la recolección de la información que arroja este cuestionario se podrá establecer principal mente como están estudiando, si presentan un lugar específico para el

estudio, si tienen un horario establecido, como es su actitud en general y si prestan atención durante las clases.

Tabla 1

Nombre y número de ítems que conforman el 2 cuestionario.

Grupo de técnicas y hábitos de estudio	Ítems
Lugar	1-8
Planificación del estudio	9-15
Atención en la sala de clases	16-26
Como estudias	27-53
Actitud general	54- 60

En la presente tabla se puede observar los grupos por los cuales está conformado el cuestionario “técnicas y hábitos de estudio” y los ítems que les corresponden.

Población

Para el desarrollo de esta investigación la población objeto de estudio estuvo conformada por los estudiantes del primer, segundo y tercer semestre del programa de psicología y la facultad de ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar Cesar.

Muestra

Se escogió un total de 120 estudiantes el cual, 60 fueron del programa de psicología y el otro de la facultad de ingeniería por lo tanto, se tomó 20 estudiantes del primero, segundo y tercer semestre del programa de psicología y 20 estudiantes del primero, segundo y tercer semestre de la facultad de ingeniería.

Dentro de la facultad de ingeniería encontramos cinco programas (ingeniería de minas, ingeniería de civil, ingeniería de geológica, ingeniería ambiental e ingeniería de industrial) el cual la cantidad de estudiantes escogidos se presentan en la tabla número 2.

Tabla 2

Programas pertenecientes a la facultad de ingeniería.

Facultad de ingeniería	Semestre 1	Semestre 2	Semestre 3	Total
Ingeniería de minas	2	4	3	9
Ingeniería de civil	13	9	12	34
Ingeniería de geológica	1	-	5	6
Ingeniería de industrial	3	7	-	10
Ingeniería de ambiental	1	-	-	1
Total de estudiantes	20	20	20	60

Se puede observar la cantidad de estudiantes del primer, segundo y tercer semestre pertenecientes a cada programa de la facultad de ingeniería.

Método de muestreo

Para esta investigación el método de muestreo fue probabilístico de tipo muestreo aleatorio simple. Sampieri et al. (2006) establece que este tipo de muestreo permite que todos “los elemento de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra” (p.241).

Procedimiento para la recolección de datos

Para el desarrollo del proyecto y recolección de los datos primero se solicita a los respectivos coordinadores de los programas de psicología e ingeniería los horarios de clase de los estudiantes

para luego, proceder con la aplicación de los cuestionarios que evalúan las diferentes áreas de los hábitos y técnicas de estudio. Para la aplicación del instrumento se asistieron a las aulas de clase aplicando el cuestionario de manera grupal e individual en la fundación universitaria del área andina. Se seleccionó a la población de manera aleatoria según la estimación del tamaño de muestra realizado y según los programas (psicología e ingeniería).

Luego de la aplicación se llevó acabo la calificación de los dos instrumentos aplicados, tanto a los estudiantes del programa de psicología como los de la facultad de ingeniería.

CAPITULO IV

Análisis de resultados

Para llevar a cabo el análisis de los resultados que se obtuvieron, se muestran primeramente los resultados que arrojó el primer instrumento aplicado a los 120estudiantes, el cual evalúa si los estudiantes presentan un buen manejo de los hábitos de estudio. Este instrumento establece para la interpretación de los resultados los siguientes criterios, se puede examinar en la tabla 3.

Tabla 3

Forma de interpretación de resultados, 1 instrumento “Hábitos de estudio”

Interpretación	Puntos
No hay hábitos de estudio	0 - 3 puntos
Los hábitos de estudio necesitan mejorarse	4 - 7 puntos
Los hábitos de estudio son normales	8 - 13 puntos
Los hábitos de estudio son normales	14 – 17 puntos
Los hábitos de estudio son excelentes	18 - 20 puntos

Se puede observar el significado que se le da a los puntos que se obtienen de cada cuestionario aplicado a los estudiantes.

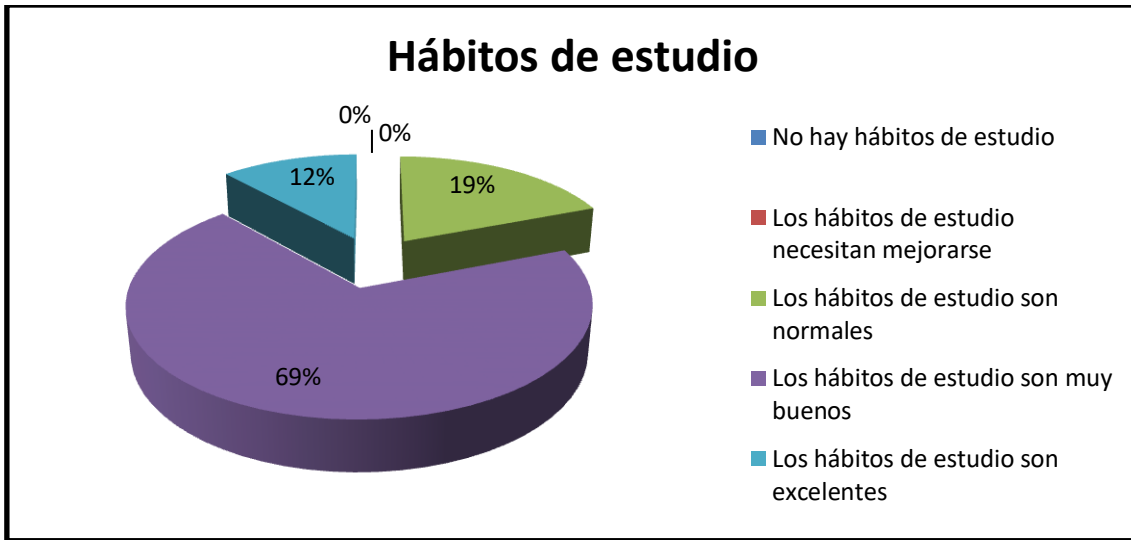
Los puntos son asignados de acuerdo a lo que el estudiante respondía.

Para cada “SI” = 1 punto

Para cada “A VECES” = 0.5 puntos

Para cada “NO” = 0 puntos

Es así como se procede a presentar el primer grafico que muestra el siguiente resultado.



En lo anterior se puede observar que el 12% de los estudiantes tienen excelentes hábitos de estudio, el 19% de los estudiantes presentan hábitos de estudio normales y el 69% establecen tener muy buenos hábitos de estudio. Por lo tanto, no encontramos estudiantes que no tuvieran hábitos de estudio.

Para el segundo instrumento denominado “Técnica y Hábitos de estudio” aplicado a los 120 estudiantes escogidos del programa de psicología y la facultad de ingeniería se puede establecer los siguientes resultados. Al igual, que el anterior instrumento, este presenta su interpretación de resultados de la siguiente manera, reflejado en la tabla 4.

Tabla 4

Forma de interpretación de resultados, 2 instrumentos “Técnica y Hábitos de estudio”

Interpretación	Puntos
No sabes estudiar	<< 36
Tienes hábitos de estudio defectuosos	Entre 37 – 49
Felicitaciones	Entre 50 – 60

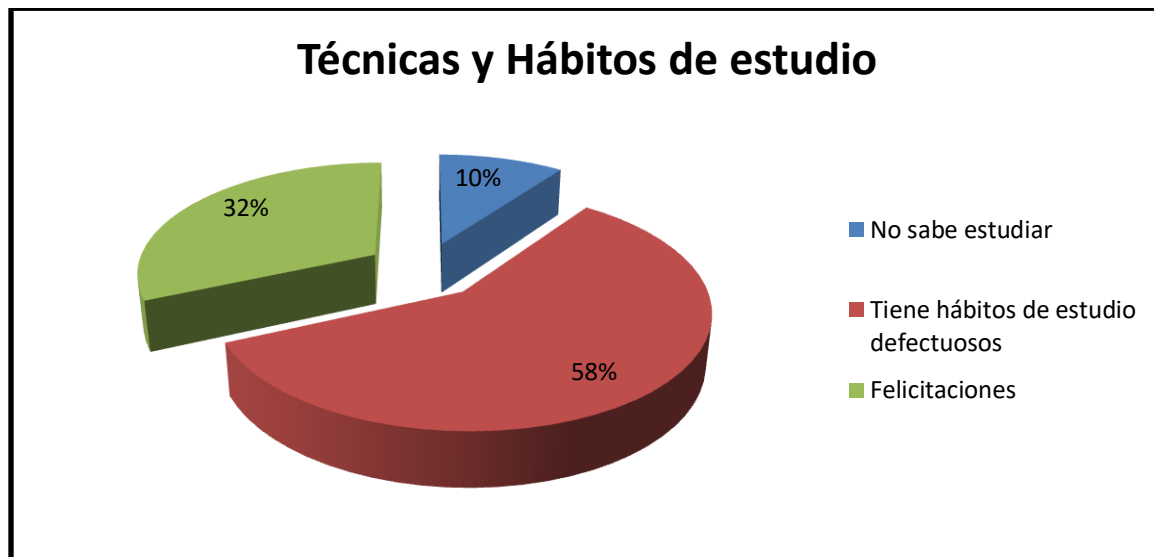
Se establece la interpretación de los puntos que arroja cada cuestionario aplicado a estudiantes.

A diferencia del primer cuestionario, los puntos del segundo cuestionario son asignados de la siguiente manera:

SI = 1 punto

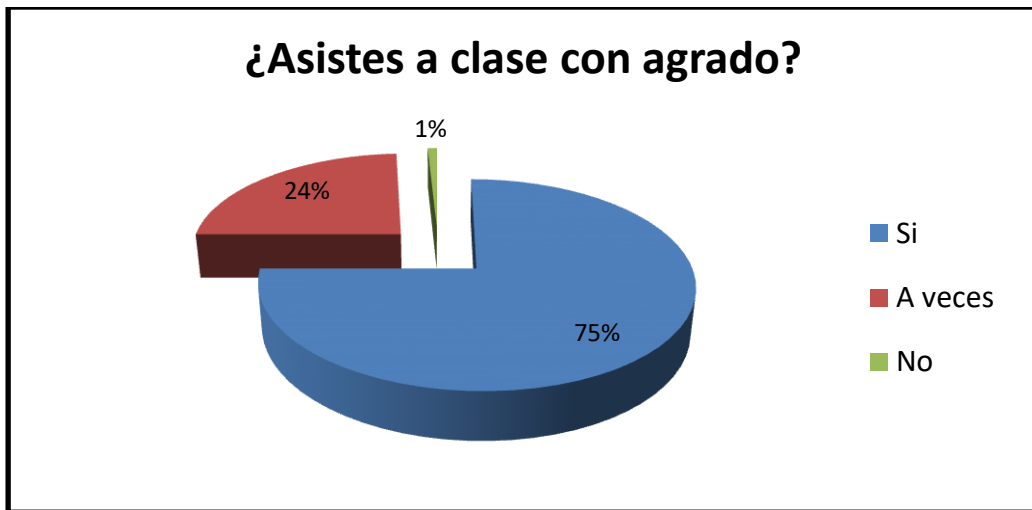
NO = 0 punto

Por consiguiente, se muestra el siguiente gráfico con los resultados obtenidos a partir de segundo cuestionario aplicado.

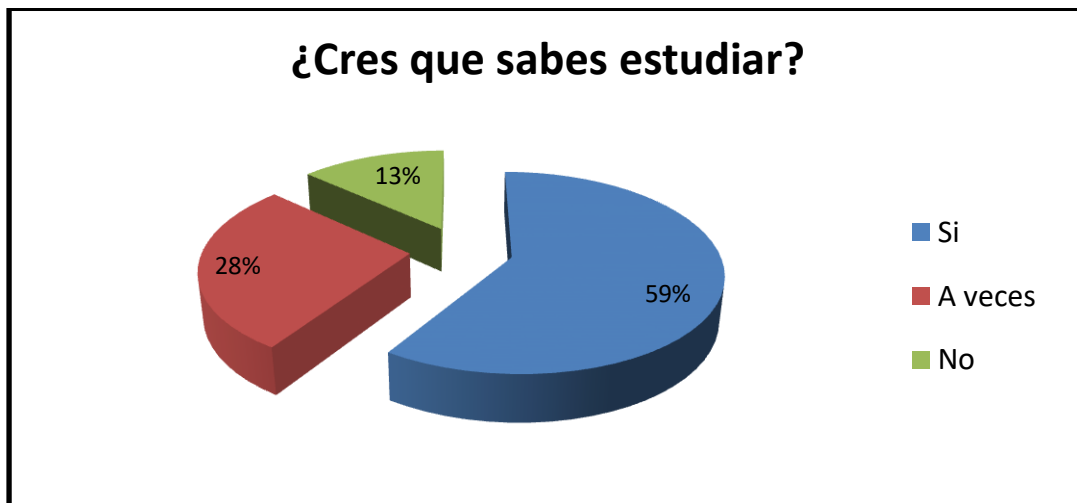


Se observa que el 10% de los estudiantes no saben estudiar, a pesar de los resultados en el anterior instrumento que nos indica que los estudiantes presentan hábitos de estudio. La mayor parte, es decir, el 58% de los estudiantes presentan hábitos de estudios defectuosos, indicando que la falta de técnicas utilizada por parte de los estudiantes están dificultando los hábitos de estudio. Tan solo el 32% de los estudiantes presentan un buen manejo de técnicas y hábitos de estudio, con relación a todas las áreas evaluadas por este cuestionario.

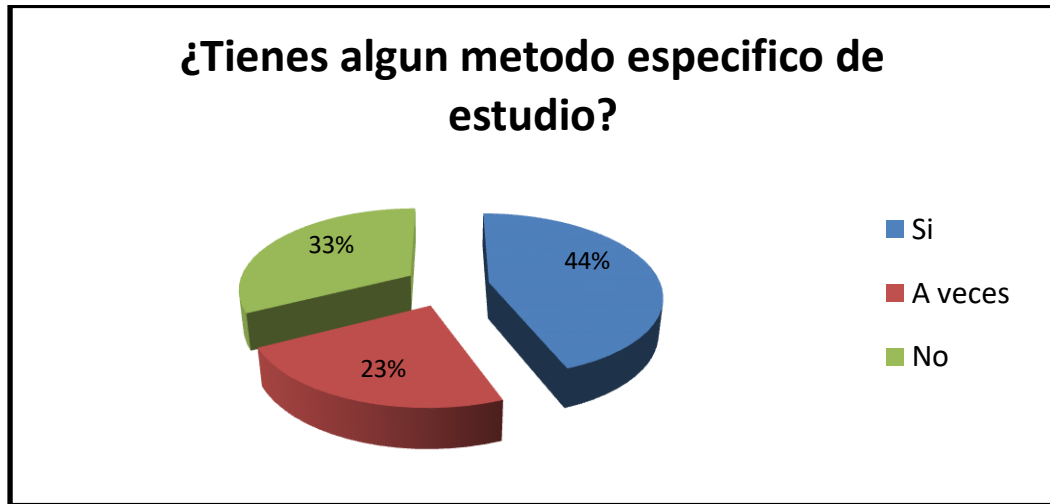
A continuación se presentan diferentes gráficos con los resultados que se obtuvieron por pregunta, a las cuales algunas de estas hacen referencia a las técnicas que utilizan los estudiantes. Primeramente se comienza con preguntas del cuestionario denominado “Hábitos de estudio”. Es así, que se comienza con la pregunta ¿Asistes a clase con agrado?



En la anterior grafica se puede observar que el 75% de los estudiantes asisten con agrado a las clases, el 24% a veces y el 1% de los estudiantes no asiste con agrado a clases.



Los estudiantes tanto de psicología como los de la facultad de ingeniería respondieron un 59% que creen saber estudiar, el 28% a veces y tan solo el 13% no creen que saben estudiar, es decir que la mayor parte de la población creen tener conocimientos de cómo se debe estudiar.

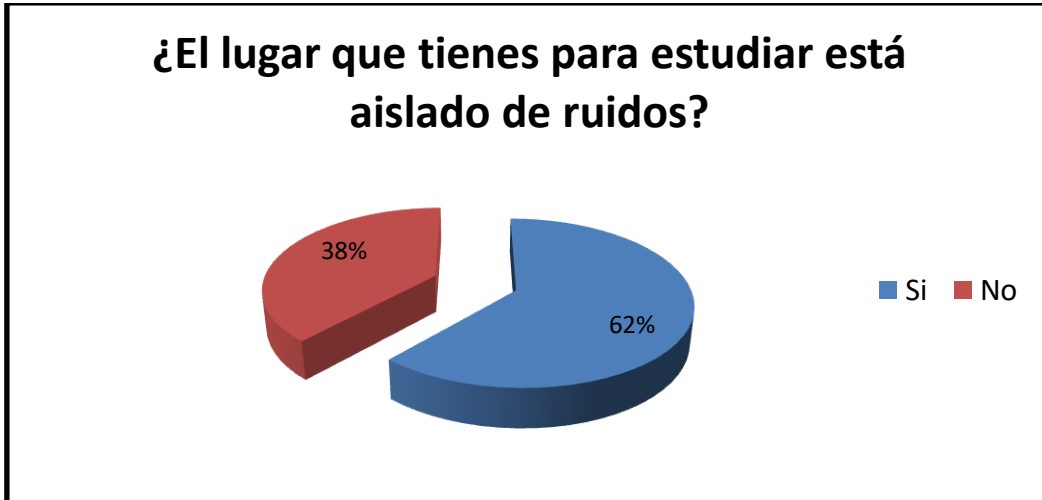


Tan solo 44% de los estudiantes presentan algún método específico de estudio, el 23% a veces y 33% no tiene algún método de estudio, es importante resaltar que gran cantidad de estudiantes no utilizan algún método de estudio, por lo tanto, esto puede afectar mantener unos buenos hábitos de estudio.

Estas preguntas fueron las seleccionadas para mostrar los respectivos resultados de manera general, es decir, tanto los estudiantes del programa de psicología como los de la facultad de ingeniería, ya que, es importante para esta investigación conocer la actitud de los estudiantes al momento de ingresar al aula, al igual, establecer si los estos presentaban algún conocimiento y método al momento de estudiar.

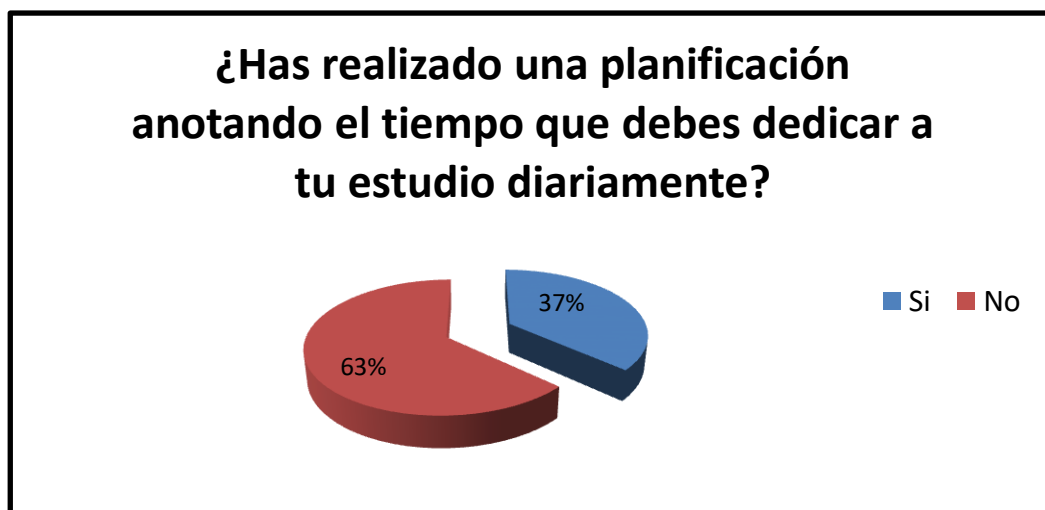
A continuación se presentan los diferentes gráficos representando las preguntas seleccionadas del segundo cuestionario denominado “técnicas y hábitos de estudio”. Se escogieron diversas

preguntas de cada categoría que evalúa el cuestionario, por ende, se comienza con la primera sección que es “Lugar”. La pregunta elegida es la siguiente.

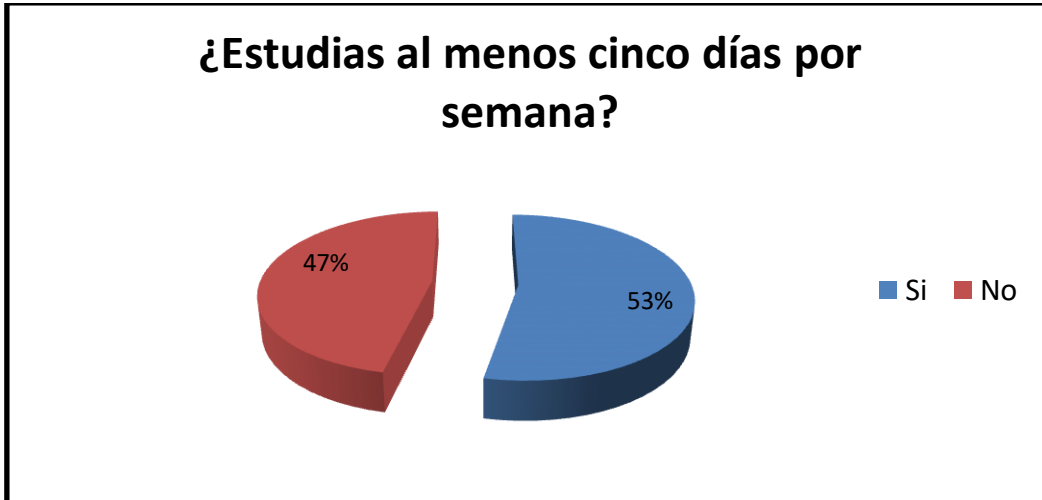


Con relación a la pregunta del gráfico, se observa que el 62% de los estudiantes establecen que el lugar dedicado a estudiar esta aislado de ruidos y tan solo el 38% respondieron que el lugar de estudio no está asilado de ruido.

Las siguientes dos preguntas hacen parte de los ítems de planificación de estudio.

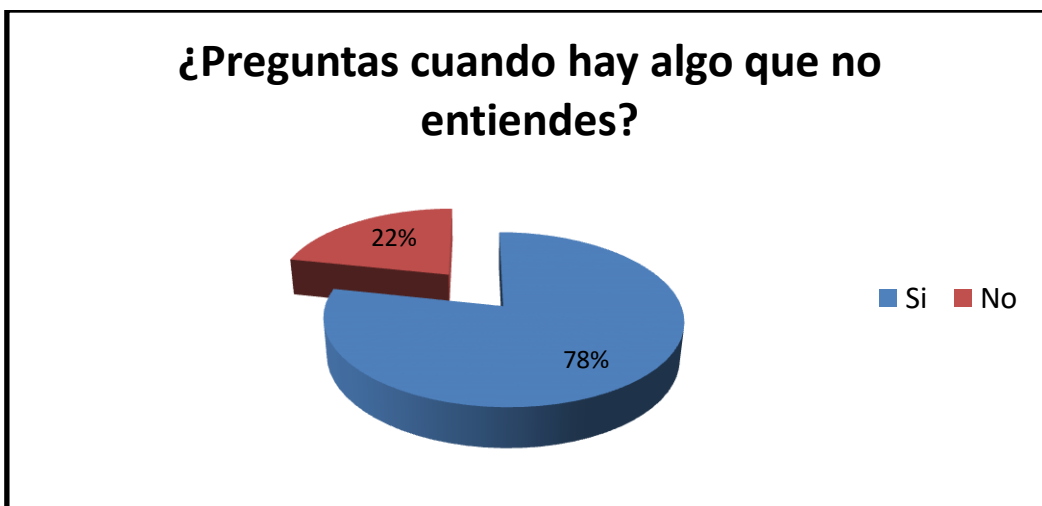


El 37% de los estudiantes manifiestan realizar una planificación anotando el tiempo que deben dedicarle al estudio, a diferencia del 63% que establecen no hacerlo.



Como se puede mostrar en el grafico el 53% de los estudiantes tanto de psicología como de la facultad de ingeniería estudian al menos cinco días por la semana y el 47% es decir, casi la mitad de estudiantes no estudian al menos los cinco días a la semana.

A sí mismo, el siguiente grafico es sobre la atención en la sala de clases.

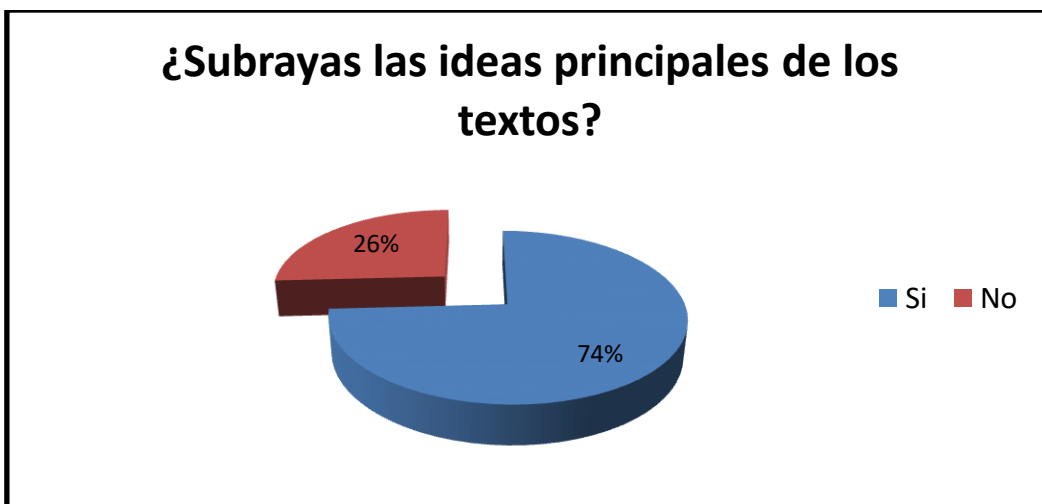


Los estudiantes en un 78% preguntan cuándo hay algo que no entienden y el 22% estipulan no preguntar.

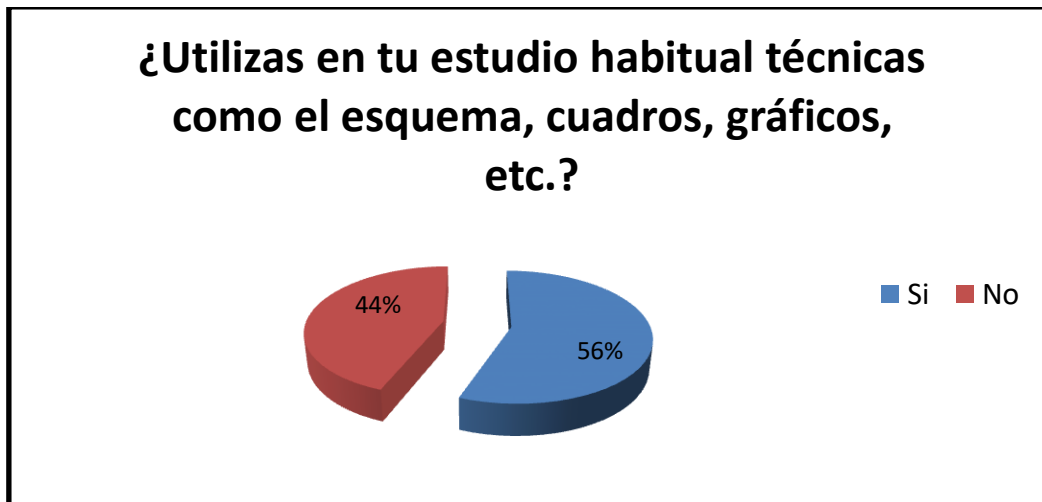
Posterior mente se muestran los resultados con relación a los ítems de la sección como se estudia.



Se establece que el 77% de los estudiantes realizan una lectura rápida del texto, previo a un estudio más detallado y tan solo el 23% no llevan a cabo esta técnica.



Al momento de subrayar las ideas principales de un texto el 74% de los estudiantes respondieron que si lo realizan y el 26% no llevan a cabo esta acción.

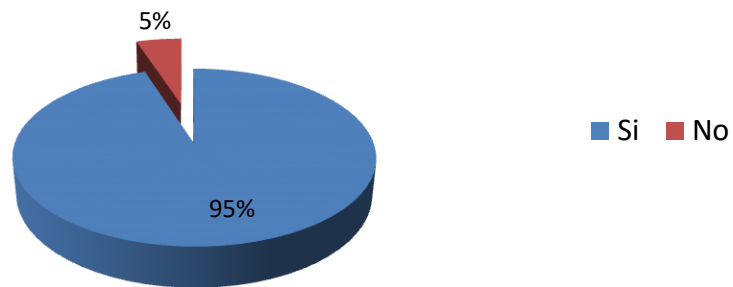


El 56% de los estudiantes evaluados, manifiestan utilizar las técnicas de esquemas, cuadros, gráficos, entre otros. A diferencia del 44% de los alumnos respondieron no utilizar esta técnica al momento de estudiar.



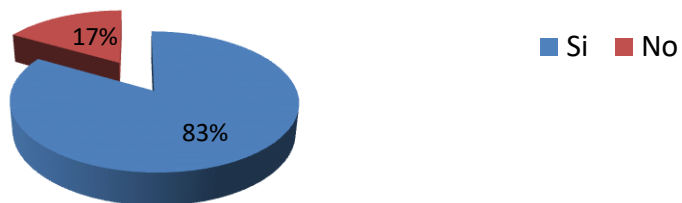
Se manifiesta que el 78% marcan lo que no comprende de un texto y el 22% no implementa esta acción.

¿Escribes los datos importantes que te son difíciles de recordar?



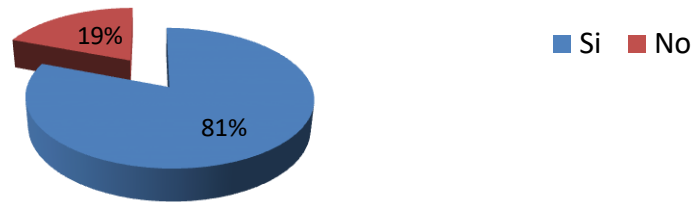
El 95% de los estudiantes respondió que si escriben los datos importantes que son difíciles de recordar, con relación a un tema o asignatura, en cambio, el 5% establecen no anotar los datos relevantes que son difíciles de recordar.

¿Pides ayuda a tus profesores, compañeros o padres cuando tienes dificultades en tus estudios?



La mayor parte de los estudiantes manifiestan que si en un 83% pedir ayuda al profesor o compañero al momento de tener dificultades en el estudio con relación a alguna materia, al contrario el 17% de los alumnos no llevan a cabo esta acción.

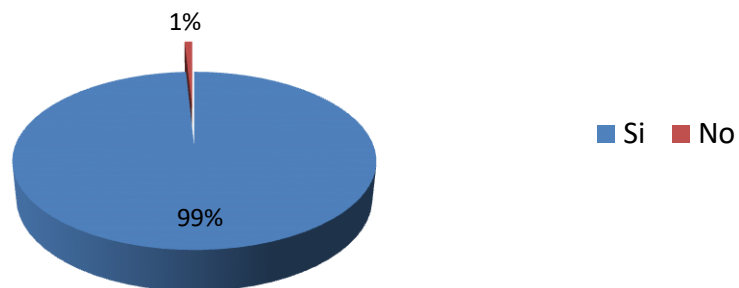
¿Cumples con la planificación de estudio que te has propuesto para una sesión de trabajo?



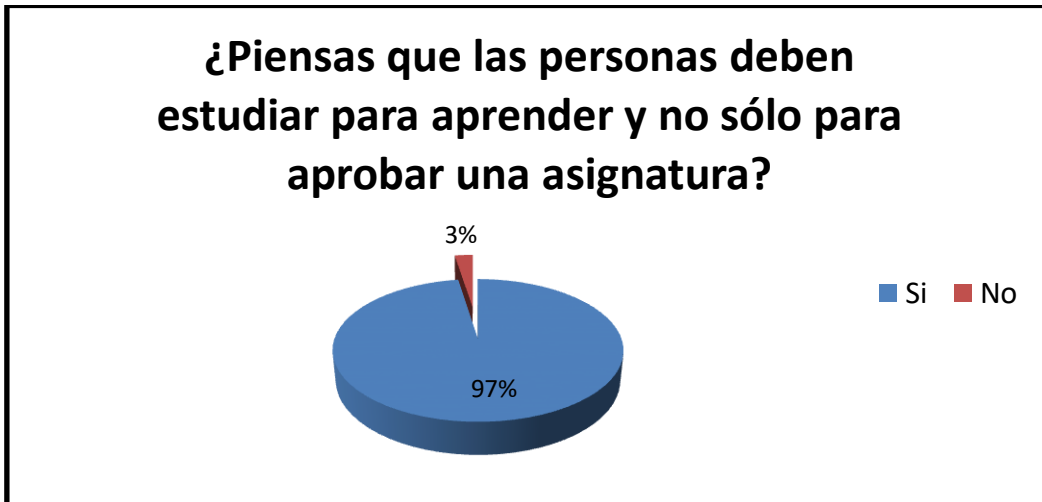
El 81% de los estudiantes manifiestan cumplir con la planificación de estudio que se proponen para realizar un trabajo, a diferencia del 19% de los alumnos que no cumplen con la planificación de estudio que realizan. Cabe resaltar, que es muy importante el resultado de esta pregunta ya que, mucha veces los estudiantes se organizan y planifican un horario que no cumplen o llevan a cabo.

Por consiguiente, se muestran los resultados de algunas preguntas obtenidas en la parte de actitud general de los estudiantes frente al estudio.

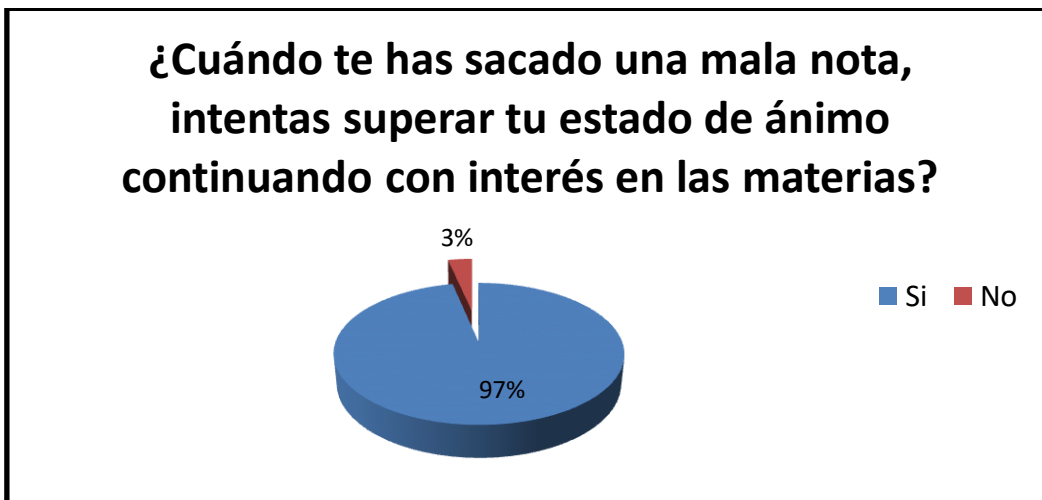
¿Tienes claras las razones por las que estudias?



La mayor parte de los estudiantes es decir, el 99% de estos respondieron que si tienen claro las razones por las cuales están estudiando, al contrario de tan solo el 1% no tiene claro las razones por las que estudia.

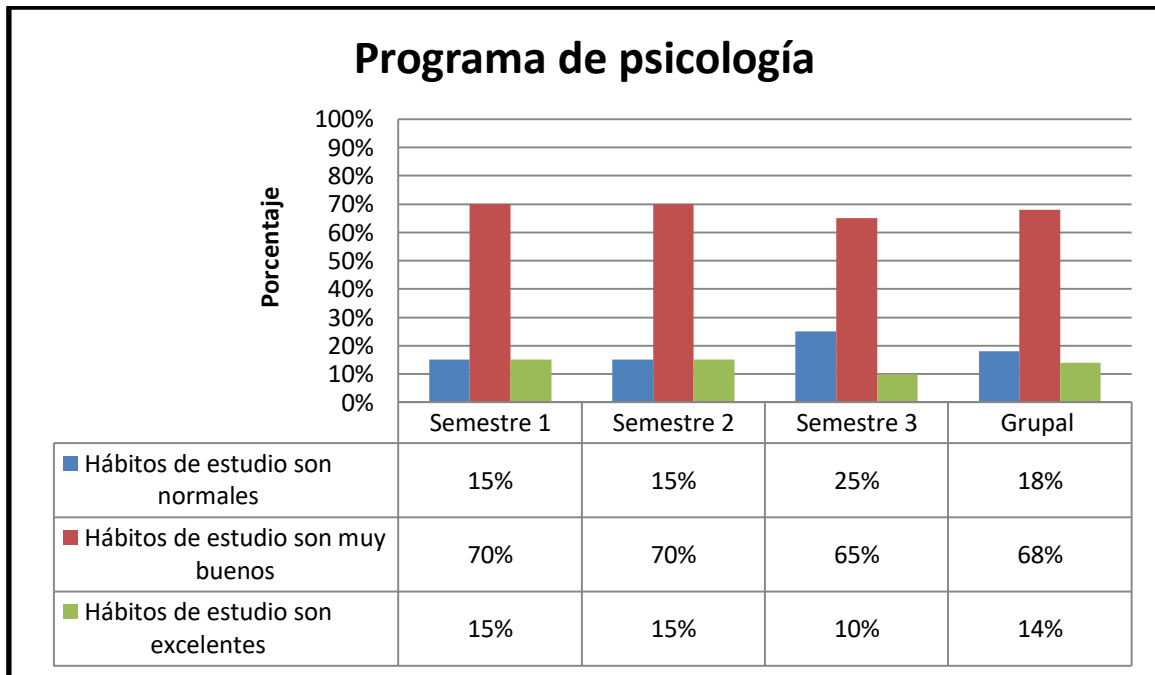


El 97% de los estudiantes piensan que las personas deben estudiar para aprender y no solo para probar una asignatura, a diferencia del 3% de estos, que manifiestan no estar de acuerdo con esta pregunta.



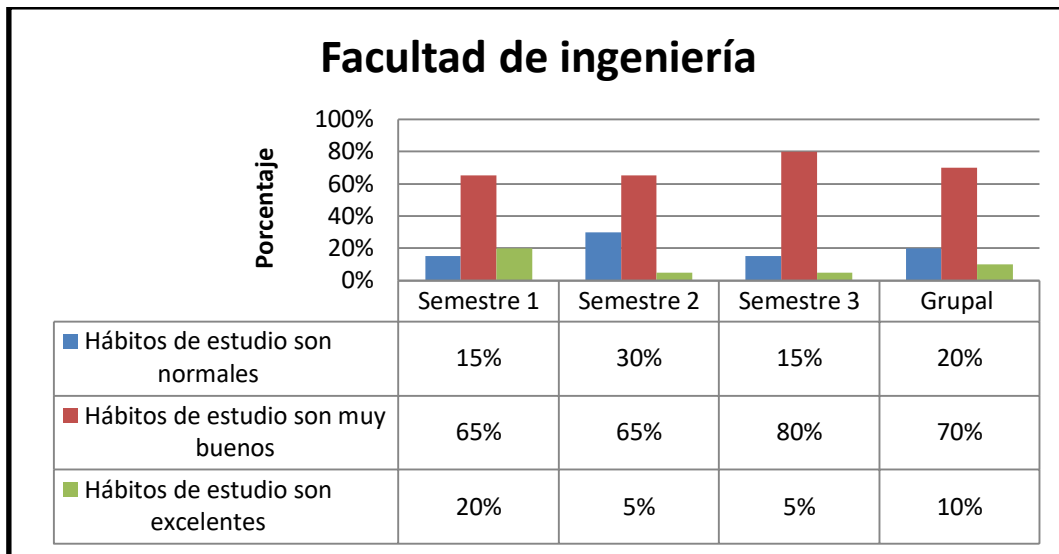
Igualmente, el 97% de los alumnos respondieron estar de acuerdo con la pregunta, es decir, que intenta superar su estado de ánimo cuando sacan una mala nota continuando con el interés en la materia, a diferencia del 3% de los estudiantes que manifestaron un no como respuesta a esta pregunta.

Como se ha mostrado anteriormente los resultados de manera general y por preguntas sobre las técnicas y hábitos de estudios, por consiguiente, se presentan los resultados comparando el programa de psicología con los de la facultad de ingeniería. Primeramente se presenta el siguiente grafico representando el primer cuestionario denominado “hábitos de estudio”.



Como se puede observar en el gráfico, los estudiantes del primer semestre de psicología presentan el 15% hábitos de estudio normales, el 70% muy buenos y el 15% sus hábitos son excelentes, igualmente sucede con los estudiantes del tercer semestre, a diferencia del tercero que presentan el 25% hábitos de estudio normales, el 65% muy buenos y el 10% hábitos de estudio excelentes. De manera grupal el 18% de los estudiantes presentan hábitos de estudio

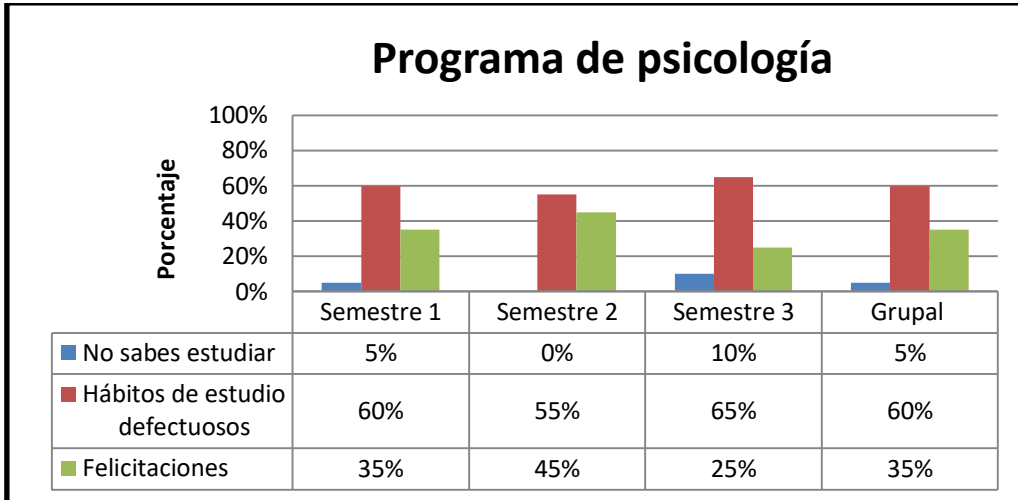
normales, el 68% muy buenos hábitos de estudio y 14% tan solo presentan hábitos de estudio excelentes.



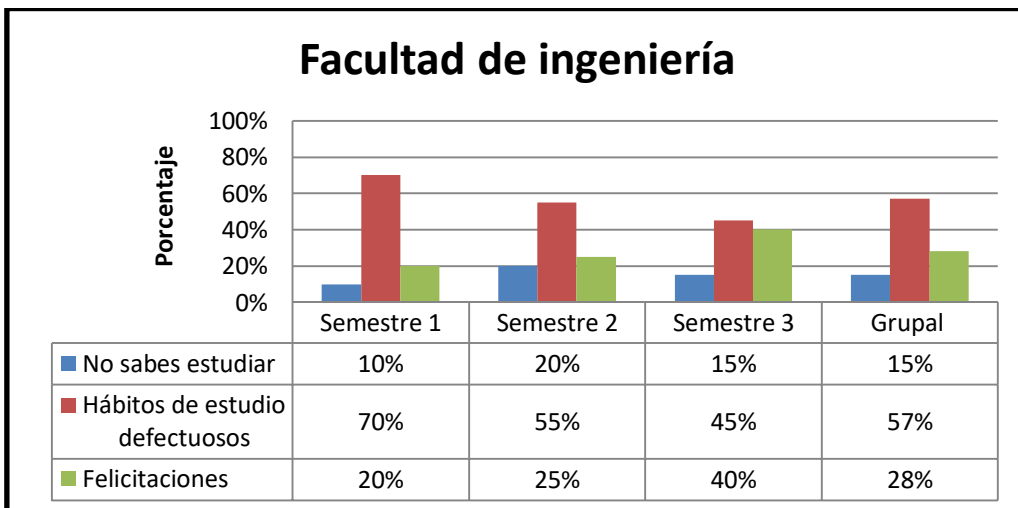
Como se puede mostrar los estudiantes pertenecientes a la facultad de ingeniería del primer semestre presentan el 15% hábitos de estudio normales, el 65% hábitos muy buenos y el 20% excelentes hábitos de estudio. Para el segundo semestre el 30% de estudiantes tienen hábitos normales, al igual que el primer semestre el 65% de esto presentan hábitos muy buenos y por último un 5% de estudiantes tienen excelentes hábitos de estudio. De manera grupal en hábitos normales encontramos el 20% de la población, hábitos de estudio muy bueno el 70% y un 10% de estudiantes presentan excelentes hábitos de estudio.

Para sintetizar encontramos que los estudiantes de psicología solo el 18% presentan hábitos normales a diferencia de la facultad de ingeniería que tienen un mayor porcentaje del 20%, igualmente se establece que la mayor parte de los estudiantes tanto de psicología como de ingeniería presentan hábitos defectuosos y tan solo un 14% de estudiantes de psicología y un 10% de estudiantes de la facultad de ingeniería presentan hábitos de estudio excelentes.

A continuación se presentan los resultados con relación al segundo cuestionario aplicado, denominado técnicas y hábitos de estudio.



Con relación a los resultados arrojados partir del segundo cuestionario, que evalúa las técnicas de hábitos de estudio, los estudiantes del primer semestre respondieron el 5% que no saben estudiar, el 60% presentan hábitos defectuosos con relación a las técnicas utilizadas y el 35% de estudiantes se felicitan por tener hábitos y técnicas de estudio. De manera grupal un total de estudiantes del 5% no saben estudiar, el 60% presentan hábitos defectuosos y el 35% presentan hábitos y técnicas de estudio.



El 10% de los estudiantes pertenecientes al primer semestre de la facultad de ingeniería no saben estudiar, el 70% presentan hábitos defectuosos y tan solo el 20% presentan técnicas y hábitos de estudio. El segundo semestre el 20% de estudiantes no saben estudiar, el 55% manifiestan hábitos defectuosos y el 25% felicitaciones con relación al uso de hábitos y técnicas de estudio. En el tercer semestre los estudiantes un 15% no saben estudiar, el 45% tienen hábitos defectuosos y un 40% es decir casi la mitad de los estudiantes son felicitados. De manera grupal el 15% de la población no sabe estudiar, el 57% es decir un poco más de la mitad de estudiantes presentan hábitos defectuosos y un 28% son felicitados por utilizar las técnicas y hábitos de estudio.

Finalmente, con relación al segundo cuestionario los resultados en comparación con los estudiantes de psicología y la facultad de ingeniería se encontró que los estudiantes de psicología presentan un 5% de estudiantes que no saben estudiar, a diferencia de la facultad de ingeniería que presenta el 15% de alumnos, así mismo la mayor parte de estudiantes de psicología el 60% presentan hábitos defectuosos y los de la facultad de ingeniería solo un 57% de estudiantes, por consiguiente solo el 35% de estudiantes de psicología y el 28% del facultad de ingeniería se felicitan por tener unas buenas técnicas y hábitos de estudio.

En definitiva el programa de psicología y la facultad de ingeniería no es mucha la diferencia que presentan en cuanto al número de estudiantes que llevan a cabo las técnicas y hábitos de estudio. Sin embargo hay mayor número de estudiantes del programa de psicología que presentan excelentes técnicas y hábitos de estudio que los de la facultad de ingeniería.

Discusión de los resultados

De acuerdo a lo establecido en el objetivo analizar los diferentes hábitos de estudio de los estudiantes de psicología e ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar cesar, se puede establecer que los hallazgos son buenos debido a que todos los estudiantes presentan hábitos de estudio. La mayor parte presentan buenos hábitos de estudio, algunos en un estado normal y otros que sobresalen con un excelente hábitos de estudio. Como lo establece Martínez, et al., (Como se citó en Oré, 2012) los hábitos de estudio son la práctica constantes que requieren de acciones cotidiana donde el estudiante debe mantener la responsabilidad, disciplina y orden. Aunque para este caso los resultados son favorables para los estudiantes, se establece que, requieren de mayor disciplina y orden para mantener los hábitos de estudio. Ya que algunos, no cumplen con las condiciones de manea completa para mantener unos hábitos de estudio excelentes.

El lugar escogido por los estudiantes debe estar en ciertas condiciones como lo plantea Tapia (como se citó en Oré, 2012) “Sostiene que un estudiante debe saber elegir el lugar más adecuado para estudiar, y si no lo hubiera, acondicionar lo disponible con temperatura, iluminación y equiparlo de la mejor manera” (p.51). Al igual que, Soto establece (como se citó en Oré, 2012) “el lugar debe ser agradable, bien ventilado y silencioso”. Con relación a estas características plateadas por los autores anteriormente mencionados, la mayor parte de los estudiantes tienen un lugar que cumple con las condiciones manifestadas sin embargo, hay una minoría de estos que no cumplen con lo establecidos ya sea, porque no tienen un lugar fijo, buena iluminación y un lugar aislado de ruidos, el cual, esto puede llegar afectar el mantenimiento de hábitos de estudio.

Según Borda y Pinzón (como se citó en Oré, 2012) Sostienen, “la planificación del tiempo sirve para diseñar un plan de estudio, tener claras las metas, establecer un tiempo suficiente para las actividades, éste debe ser flexible y realista (...) si se cumple se tendrá éxito (p.51). En cuanto a esto los resultados nos indican que los estudiantes planifican anotando el tiempo que le dedican al estudio, igualmente, el 81% cumple con la planificación que realizan. Esto es muy relevante ya que autores como Velázquez, (como se citó en Hernández, Rodríguez y Vargas, 2012) refiere que “Existen dos fases del hábito: 1) formación y 2) estabilidad, la primera corresponde al periodo en que se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando ya se ha conseguido”. Es así, que por medio de la planificación y tiempo dedicado diariamente se va adquiriendo el hábito de estudio, el cual la mayor parte de los estudiantes cumplen con lo establecido por este autor.

Los resultados frente a la actitud general de los estudiantes nos indican que la mayor parte de estos tienen clara las razones por las que estudia y por ende su actitud es positiva el cual les permite desarrollar hábitos de estudio. Como plantea el autor Horna, (como se citó en Cruz, 2011) “las actitudes predisponen al individuo a actuar de manera positiva o negativa ante diferentes estímulos o circunstancias”. Es decir, que la actitud positiva que mantengan los estudiantes va permitir la formación y estabilidad del hábito de estudio.

Conforme a la pregunta problema, ¿Cuáles son los hábitos y técnicas de estudio que utilizan los estudiantes del programa de psicología e ingeniería de la fundación universitaria del área andina en la ciudad de Valledupar-Cesar? Se encontró que estos utilizan 44% un método específico de estudio, al igual que el lugar que utilizan el 62% de los estudiantes está aislado de ruidos, permitiendo esto mantener mayor concentración al momento de estudiar. Así mismo, organizan y planifican el tiempo que deben dedicarle al hábito de estudio. Por otra parte, el 77%

de los estudiantes utilizan la técnica de realizar una lectura rápida de un texto, previo a un estudio más detallado, como plantea Agudelo et al., (2009) una de las técnicas para crear el hábito de estudio es “PreLesehat” que establece realizar una lectura rápida para después continuar una segunda lectura lenta y reflexiva.

Además, el 74% de los estudiantes utilizan la técnica de subrayar las ideas principales de un texto, como lo manifiesta Bellver (s.f) el subrayado, resumen, uso de mapas mentales, esquema todo ello ayuda a centrar la atención, facilita la comprensión, a discriminar lo relevante de las ideas secundarias, favorece la capacidad de análisis y síntesis y facilita el estudio. Se debe agregar que, 56% de la muestra utiliza esquemas, cuadros, gráficos, entre otras técnicas de estudio.

Cabe señalar, como sugiere Bellver (s.f) cuando un estudiante está escuchando la lección en clase, debe intentar prestar la máxima atención posible y preguntar todas las dudas que tengas, ya que, esto facilita la comprensión del tema y ahorrar tiempo a la hora de estudiar. De manera que el 78% de los estudiantes preguntan cuándo hay algo que no entienden, el 95% anotan los datos que son difícil de recordar y 83% buscan ayuda ya sea de un compañero o profesor cuando tienen dificultades en el estudio. Cenepo (2013) establece “La formación de grupos de estudio puede facilitar el aprendizaje. El 53% de los estudiantes estudian al menos los cinco días a la semana, Bellver (s.f) por otro lado, establece que “Es importante intentar estudiar todos los días el mismo tiempo y si es posible, a la misma hora. De este modo, se favorece la rutina y ayuda a que se convierta en un hábito estable”

Por lo anterior se puede establecer que aunque todos presentan hábitos de estudio, muestran una parte de los estudiantes no saber estudiar ya que, no utilizan los métodos o técnicas de estudio.

Conclusión

Se establece que los hábitos de estudio es la repetición de una conducta de tal manera que el estudiante debe realizar cada día y para obtener mejores resultados se recomienda hacerlos siempre a la misma hora, como lo han planteado los autores anteriormente. Es importante resaltar que a partir de la aplicación de los dos cuestionarios que evalúan las técnicas y hábitos de estudio, se pudo observar que los estudiantes del programa de psicología de los tres primeros semestres, presentan técnicas y hábitos de estudio, al igual que, los de la facultad de ingeniería, sin embargo, existe una pequeña diferencia en el programa de psicología ya que llevan a cabo más el hábito de estudio.

Con relación a las técnicas de hábitos de estudio en los resultados un gran número de estudiantes ejecutan llevando a cabo estas estrategias, utilizando diferentes clases de métodos como el subrayado, esquemas, cuadros, entre otros, que les permite facilitar el proceso de aprendizaje. Igualmente, como plantea Choque y Zanga, (2011) las técnicas de estudio son procedimientos y un instrumento que el estudiante emplea de manera intencional para aprender y solucionar problemas y exigencias académicas. Es decir que, las técnicas permiten al estudiante se le facilite el proceso de la creación del hábito de estudio.

De manera general todos los estudiantes presentan hábitos y técnicas de estudio, utilizando cada uno diferentes estrategias y métodos que les permite facilitar su proceso de aprendizaje.

Recomendaciones

A partir de los resultados que se obtuvo surge la necesidad de implementar estrategia sobre técnicas en el hábito de estudio, que permitan a los estudiantes mejorar su proceso de aprendizaje, debido, a como se ha establecido anteriormente por diferentes autores la importancia que tienen los hábitos de estudio en el rendimiento académico.

Esto se puede fortalecer a través estrategias que permitan transmitir la información a los estudiantes sobre las diferentes técnicas de estudio y como desarrollarlas.

Bibliografía

- Acevedo, D., Torres, D., y 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*, 8 (5), 59-66. doi: 10.4067/S0718-50062015000500007
- Adame, V. (2017). *Aprender a estudiar: Desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.* (Tesis de maestría). universidad de Extremadura de Badajoz, España.
- Agudelo, H. Santa, L. y Santa, V. (2009). Hábitos de estudio y habilidades esenciales en el ámbito universitario. Recuperado de http://www.colmayor.edu.co/archivos/hbitos_de_estudio_y_habilidadde_xndui.pdf
- Alonzo, R. (2015). Incidencia de las técnicas de estudio en el proceso de aprendizaje del curso matemática en los estudiantes de cuarto grado de la carrera de perito en administración de empresas, sección "c" del instituto diversificado por cooperativa de enseñanza coatepeque. (Tesis de pregrado). Universidad rafael landívar, coatepeque.
- Arán, M., y Ortega, M. (2012). Enfoque de aprendizaje de hábitos de estudio n estudiantes universitarios de primer año de tres carreras de la universidad Mayor Temuco, Chile 2011. *Hekademos*, (11), 37-46.
- Argentina, A. (2013). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico” (estudio realizado en el instituto básico de educación por cooperativa, San Francisco la Unión, Quetzaltenango). (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango.
- Bellver, R. (s.f). 15 Hábitos de Estudio Esenciales para los Buenos Estudiantes. Lifeder. Recuperado de <https://www.lifeder.com/>
- Berlitz. (2018). 4 malos hábitos de estudio que debes abandonar. Recuperado de <https://www.berlitz.com.co/noticias/287-4-malos-habitos-de-estudio-que-debes-abandonar>
- Borgonovo, D. (2013). Deseo de saber y rendimiento académico puntos de encuentros. (Tesis de pregrado). Universidad FASTA, Buenos Aires, Argentina.
- Cahuascano, Elsa. (2016). Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Farmacia y Bioquímica, Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad Alas Peruanas, Filial Puerto Maldonado - Madre de Dios. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.

- Capdevila, A. y BellMunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educación siglo XXI*, 34 (1), 157-172. doi.org/10.6018/j/253261
- Cenepo, J. (2013). Hábitos de estudios en los estudiantes del seminario de los padres Agustinos - Trujillo. Recuperado de <http://www.academia.edu/>
- Choque, E. y Zanga, M. (2011). Técnicas de estudio y rendimiento académico. *Scientia*, (1), p.06. Recuperado de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2313-02292011000100002&script=sci_arttext
- COLPSIC. (s.f). Ley 1090 de 2006. Recuperado de http://colpsic.org.co/aym_image/files/LEY_1090_DE_2006.pdf
- Cortes, J. (2017). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de v semestre de contaduría pública de la uptc seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015 – 2016. (Tesis de pregrado). Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia. Chiquinquirá.
- Cruz, F. (2011). Hábitos de estudio, actitudes y autoestima relacionados con rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Cuadernos de Educación y Desarrollo Eumednet*, 3, (23). 1-10. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/23/fcn.htm>
- Girón, M. (2011, 29 de septiembre). La importancia de los hábitos de estudio en el proceso de aprendizaje. Redined. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/>
- Hernández, C., Rodríguez, N., y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la educación superior*, 41(163), p. 67-87. Recuperado de http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista163_S1A3ES.pdf
- Hernández, G. (2015). ¿Cómo se aprende según Skinner, Piaget, Vygotsky y Ausubel?. [Mensaje en un blog] Recuperado de <http://templariomxg.blogspot.com/2015/02/como-se-aprende-segun-skinner-piaget.html>
- Martínez., Valentín y Torres., Liliana. (2005). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana De Educación*, 36(7), 1-9. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2929>
- Matesanz, V. (2014, 21 de diciembre). Malos hábitos de estudio que quizás estás siguiendo. Forbes. Recuperado de <http://forbes.es/>
- Montes, I. (2012). Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios. *Revista Lasallista de Investigación*, 9 (1), 96-110.

- Oré, R. (2012). Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana. (Tesis de maestría). Universidad nacional mayor de san marcos, Lima, Perú.
- Ortega, B. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del callao. (Tesis de pregrado). Universidad san Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Parra J. (2013). Investigación sobre los hábitos y motivación de estudio de los estudiantes de grado 10 de la institución educativa técnica comercial del valle (tesis de maestría). Universidad nacional de Colombia, Palmira valle del cauca.
- Piere, G. (2006). Hábitos y técnicas de estudio y su relación con el rendimiento académico en los alumnos del cuarto grado sección B del nivel primaria (tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Piura.
- Pineda, O., y Alcántara, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare*, 6 (2), 19-34.
- Sampieri, R., Collado C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación cuarta edición. Iztapalapa, México: Interamericana.
- Tobar, M., Rodríguez, D., Tejada, I., y Fajardo, L. (s.f). Estrategias para disminuir la deserción estudiantil en la universidad de Nariño EDES. Recuperado de <https://docplayer.es/14560184-Cartilla-en-habitos-y-tecnicas-de-estudio-informacion-general.html>
- Vidal, L., Gálvez, M., y Reyes, L. (2009). Análisis de Hábitos de Estudio en Alumnos de Primer Año de Ingeniería Civil Agrícola. *Información Tecnológica*, 2(2), 27-33. doi: 10.4067/S0718-50062009000200005