

Año 2022



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Trabajo Social
Instituto de Investigaciones "TS Angela Ayala"



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Trabajo Social
Ciudad Universitaria Z.12
Edificio S 1, Segundo Nivel
Tel.2418-8850 Ext. 107
E-mail: iietsguate1@gmail.com



Hábitos de Estudio

en los estudiantes de Primer año,
Secciones C y D de la Carrera de
Licenciatura en Trabajo Social, año 2022.

Hábitos de Estudio en los estudiantes de primer año, secciones c y d de la carrera de Licenciatura en Trabajo Social

IIETS "Angela Ayala"



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Investigadora MA. Laura Romina Hernández Samayoa

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Trabajo Social
Instituto de Investigaciones T.S. "Ángela Ayala"



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



**Hábitos de estudio de los estudiantes de primer
año, secciones c y d de la carrera de Licenciatura en
Trabajo Social**

M.A. Laura Romina Hernández Samayoa

Guatemala, noviembre de 2022.

Autoridades de la Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis

Rector en Funciones

Lic. Luis Fernando Cordón Lucero

Secretario

Autoridades de la Escuela de Trabajo Social

Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda

Directora

MSc. Mónica Alejandra Morales Cobón

Secretaria de Escuela

Consejo Directivo

Representantes Docentes:

Lcda. Delma Lucrecia Palmira Gómez

Lic. Cuautemoc Barreno Citalán

Representante de los profesionales

María de los Ángeles Quintanilla Quiñonez

Representantes Estudiantiles

Claudia Verónica Larios Gutiérrez de Escobar

Anderson Joab Garrido Estrada

Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”

M.A. Ada Priscila del Cid García

Coordinadora

Jennifer Segura

Secretaria

Consejo Editorial

M.A. Ada Priscila del Cid García

Dra. Epifania Leticia Urizar de Alvarado

MSc. Luis Eduardo Muñoz Broncy

MSc. Oscar Felipe Jaramillo Melgar

Diseño de Portada

M.A. Marco Antonio Rosales Arriaga

Artículo 11. Los Autores serán los responsables de las
opiniones y criterios expresados en sus obras.
Reglamento del Consejo Editorial de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Instituto de Investigaciones de la Escuela de Trabajo Social “T. S. Ángela Ayala”
Edificio S-1, 2do. Nivel, Ciudad Universitaria, zona 12. Ciudad de Guatemala.
Tel. PBX- 2418-8850 ext. 107 y 85463
Email: iietsguate1@gmail.com

Se prohíbe la reproducción parcial o total del presente documento,
salvo autorización previa de la Coordinación del IIETS

Tabla de contenido

Introducción.....	i
Capítulo 1	1
Consideraciones teóricas	1
1.1 Estudio y aprendizaje.....	1
1.2 Hábitos de estudio en Universitarios	2
1.3 Cuestionarios de auto aplicación de estilos de hábitos de estudio.....	5
1.3.1 Cuestionario H.E.M.A:.....	6
1.3.2. Hábitos de estudio HE:.....	6
1.3.3. Inventario de Hábitos de Estudio IHE.....	7
Capítulo 2	8
Cuestionario Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje.....	8
2.1. Cuestionario HEMA:	8
2.2 Ventajas en su uso y aplicación	9
2.2.1. Presenta las preguntas de forma clara y de fácil comprensión para quien lo responde.	9
2.2.2. Evita las ambigüedades en la respuesta al únicamente permitir respuestas dicotómicas.....	9
2.2.3. Permite evidenciar la importancia de la motivación en el proceso de aprender. ..	9
2.2.4. Permite al estudiante visualizar los resultados en línea y tomar conciencia de su situación respecto a los hábitos de estudio y motivación que posee.	9
2.3 Aplicación:	9
Capítulo 3	10
Resultados de la Investigación	10
Capitulo 4	14
Programa piloto de reforzamiento de Hábitos de estudio.....	14
4.1 Objetivos	14
4.2 Fases.....	14
4.2.1. Sensibilización.....	14
4.2.2. Información	14
4.2.3 Ejercicios prácticos	18
4.3 Metodología para incorporar el plan piloto en los cursos de primer año.....	22
4.4 Participantes.....	22

Conclusiones.....	23
Recomendaciones	24
Anexos	25

Introducción

Aprender es un proceso cognitivo que requiere darse cuenta de lo que uno aprende y cómo lo aprende sin embargo aprender con eficiencia es otro asunto. Por eficiencia entendemos que se adquiere la mayor cantidad de conocimiento con el menor esfuerzo y gasto de energía por parte de quien aprende.

El éxito en los estudios está condicionado por varios factores como la inteligencia, el esfuerzo y la motivación de quien aprende, los factores ambientales, las técnicas de estudio que aplican como la organización del tiempo y la toma de apuntes para estudiar más eficientemente.

Por lo antes expuesto es importante conocer los hábitos de estudio que traen los estudiantes al ingresar a la carrera, de manera que puedan identificarse puntos fuertes y debilidades que podrán ser reforzadas mediante la motivación tanto por parte de los profesores como de los mismos estudiantes, contribuyendo así a formar estudiantes más exitosos.

Capítulo 1

Consideraciones teóricas

1.1 Estudio y aprendizaje

Cuando el ser humano inicia la vida universitaria, los cambios en metodología de estudio y aprendizaje varían de acuerdo a los hábitos adquiridos en las etapas de estudio anteriores. El estudio a nivel universitario requiere de procesos mentales más complejos, para desarrollar las habilidades propuestas para cada área de estudios.

El estudio es un proceso cognitivo en el cual el ser humano realiza de forma estructurada para analizar o comprender una materia o un tema en específico. El proceso de estudio debe ser estructurado o sistematizado para que se logre el proceso de forma mental.

El estudio se asocia a la forma meramente académica pero no se limita solo a esta área, ya que el objetivo del estudio es aprender en cualquier ámbito donde se utilice. En el proceso de estudio entra en juego la comprensión, el análisis y la memoria. Cada uno de estos aspectos apoyan el proceso de estudio del ser humano.

Según Hernández y García (2005) “Estudiar es una actividad de aprendizaje intencional, intensivo y autorregulado, basado en un texto generalmente complejo y no familiar para el estudiante”. El estudio permite asimilar o interiorizar los conocimientos a la experiencia personal, pero también permite reflexionar y cuestionar. El estudiar es una actividad que se caracteriza por ser constante, organizada e intencional. Puede realizarse de manera autónoma o en una institución educativa. Es una opción de superación personal.

De acuerdo con la Pedagogía, el aprendizaje es un proceso continuo que el ser humano utiliza para comprender, analizar y sintetizar los conocimientos.

“Cuando el ser humano realiza el proceso de aprendizaje, hay un cambio de conducta, a través de varios aspectos como el estímulo y la respuesta al mismo. El aprendizaje consiste en el conjunto de mecanismos que el organismo pone en movimiento para adaptarse al medio ambiente. (p. 27).” El pensamiento va de la mano con la experiencia, que es lo que provoca el aprendizaje en el cerebro humano.

El aprendizaje utiliza las características del individuo para ayudarlo a aprender, de acuerdo a los diferentes estilos de aprendizaje, se apoya al individuo a realizar un aprendizaje significativo y no solamente memorístico.

Aguirre, Cancino y Loaiza, (2005), indican que “Los alumnos conforme avanzan en su proceso de aprendizaje descubren mejores formas o modos de aprender, por lo tanto, van a variar su estilo, además dependerá de las circunstancias, contextos y tiempos de aprendizaje que tengan que enfrentar. Los estilos de aprendizaje se centran en las fortalezas y no en las debilidades. En tal sentido, no existe correcto o incorrecto estilo de aprendizaje”. (p.12).

De acuerdo a los estilos de aprendizaje se utilizan diferentes estrategias para que el estudiante adquiera los conocimientos, el aprendizaje será más duradero y significativo, si se utilizan sus habilidades, intereses, capacidades, etc., para que el proceso educativo sea una realidad. Como lo indica Bertel y Torres (2008) como se citó en Ríos y Ramos Felder, R., y Silverman, L., “el profesor debe reconocer que existen diferencias en las formas de aprender de los estudiantes, ya que algunos trabajan mejor con hechos, otros con teorías; unos captan mejor la información de manera visual y otros de modo verbal; algunos aprenden mejor interactuando y otros de forma independiente”. (p. 33)

De acuerdo a diferentes estudios, los universitarios pierden esas habilidades o capacidades para el aprendizaje y por lo tanto el nivel de deserción es muy alto, al no encontrar la forma de lograr un aprendizaje significativo.

Así mismo en el aprendizaje entra en juego el docente y su personalidad, el grupo de estudiantes, la familia, el nivel económico, que, aunado a una falta de hábitos de estudio o estrategias de estudio, el aprendizaje no se logra en ninguna de las áreas, lo cual lleva al estudiante al fracaso. Durante el nivel medio, se va perdiendo esos hábitos o estrategias de aprendizaje y al llegar a la universidad, no existen o no se practican, por lo tanto, muchos estudiantes dejan la universidad al no haber cumplido con las expectativas académicas establecidas.

1.2 Hábitos de estudio en Universitarios

El inicio de la carrera universitaria implica una serie de cambios económicos, familiares, intelectuales y sociales, la vida universitaria exitosa exige una formación previa a nivel medio, tanto en formación como en estrategias de enseñanza y aprendizaje.

De acuerdo con Bolívar y Rojas (2008) manifiestan que “los estudiantes que ingresan a la educación superior poseen características particulares, fisiológicas y psicológicas, que diferencian a unos de otros. Esto trae como consecuencia que, a la hora de aprender, lo hagan de manera distinta y organicen ese proceso de acuerdo a la forma como asimilan los contenidos que estudian”. (p.202).

Actualmente los alumnos que ingresan por primera vez a la Universidad carecen de ciertas habilidades básicas tanto en Lectura como en Matemática, para concluir de manera exitosa una carrera universitaria. Habilidades como el análisis, la síntesis, la comprensión etc. Aspectos básicos de Ciencias, etc. son básicas para desarrollarse de forma efectiva en la carrera universitaria. La dedicación de la mayoría de estudiantes, y la forma de organizar la información es una de las carencias en los jóvenes, tanto a nivel universitario como de nivel medio e incluso en la primaria. Ramos y Villegas (como se citó en Martínez y Torres, 2009) indican que “no todos los estudiantes enfrentan con buen suceso los desafíos de la vida universitaria que implica una mayor dedicación al estudio y una mayor organización del trabajo académico, entre otros aspectos”.

Una gran cantidad de estudiantes abandona los estudios al iniciar la carrera, otros la abandonan a los pocos años de iniciarla o en algunos casos el tiempo para terminarla, se extiende a muchos años. Lammers, Onwuegbuzie y Slate (como se citó en Ríos y Ramos Mena, Golbach y Veliz, 2009); establecen que “los hábitos, las técnicas y además las actitudes de estudio de los alumnos son factores que se relacionan significativamente en sus rendimientos académicos”. Otros

autores, como Oñate y Gómez (como se citó en Ríos y Ramos Mena, Golbach y Veliz, 2009); consideran que: “los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico y además en el desempeño profesional”.

Muchos factores intervienen en la deserción de la carrera universitaria, como problemas económicos, falta de integración o una carrera mal elegida, pero el factor que es constante es el rendimiento académico. Aquí entra en juego la organización de la información y la manera en la que cada individuo estudia, y la forma en que lo hace: cómo estudiar, cuándo estudiar, dónde estudiar, etc. Las habilidades que el estudiante posee en el estudio, así como las técnicas y métodos que utiliza serán en gran parte, el éxito en su carrera. Aquí entra en juego los hábitos de estudio que se practican.

De acuerdo a Cutz (como se citó en Ríos y Ramos, 2013), los hábitos de estudio son: “la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales”.

Además, citado por Angulo y Rodríguez en su tesis, Los hábitos de estudio de acuerdo a Espinosa, Estrada, Garza, Morales, Reyes y Rodríguez, (2011) indica que, en el ámbito educativo, “los hábitos de estudio son las distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de sus apuntes en clase, libros de texto, guías entregadas por el profesor, páginas de Internet o cualquier fuente consultada para este fin, y así alcanzar una meta propuesta por él mismo”. (p. 11).

De acuerdo a la Pedagogía, los hábitos de estudio se basan en dos premisas o paradigmas (Hernández y García 1991): “Paradigma conductista. El estudio realiza el siguiente proceso: elección del tema, organización del material, lectura del texto y adquisición de contenidos. Lo que se trata de conseguir es utilizar refuerzos apropiados para que el rendimiento sea lo esperado”.

Para que este paradigma sea considerado se debe tener en cuenta lo siguiente, de acuerdo a la Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653) y los autores Otero y Torres:

1. Las condiciones del estudio deben ser apropiadas: temperatura, ventilación, mobiliario, iluminación, organización de materiales, tiempo de estudio, horarios, etc.
 2. Hay que dar a conocer al alumno técnicas de estudio: diferenciación entre ideas principales y secundarias, realización de esquemas y resúmenes, utilización de diccionarios, manejo de ficheros, etc.
 3. Estructurar la tarea de estudio, dividiéndola en sus componentes específicos y desarrollando el aprendizaje gradualmente.
 4. Tener en cuenta la curva de aprendizaje: precalentamiento, ascenso, meseta, descenso y fatiga.
 5. Incluir períodos de descanso que permitan disminuir el cansancio y potenciar el aprendizaje. • Potenciar la motivación del alumno por el estudio.
 6. Utilizar refuerzos que faciliten y consoliden los hábitos y técnicas de estudio”. (p. 2)
- Paradigma cognitivo. Para este paradigma el contenido es lo más importante, además enfatiza el uso de la memoria, la codificación y la recuperación de la información.

Para considerar este paradigma, hay que tomar en cuenta los siguientes aspectos, de acuerdo a la Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653) y los autores Otero y Torres:

1. La memorización de contenidos informativos representa el proceso más característico de la conducta de estudio.
2. Hay un interés especial por las estructuras y procesos cognitivos más relevantes: almacenes informativos, representaciones mentales, relación entre informaciones viejas y nuevas, leyes del olvido, etc.
3. La mente es un “sistema constructor” de la información.
4. La estructura del texto se corresponde con las estructuras mentales. De acuerdo con este principio, el texto es un medio extraordinario para comprender el funcionamiento de la mente humana y la actividad de estudiar.
5. Para mejorar el estudio es imprescindible desarrollar ciertas operaciones cognitivas.
6. Las técnicas de trabajo intelectual adquieren especial importancia en el estudio, porque permiten entrenar al alumno en determinadas estrategias de atención, elaboración y organización de la información, al tiempo que se favorece la meta cognición o regulación de los propios procesos de pensamiento y de aprendizaje. (p. 2 y 3)

Los hábitos de estudio son conductas aprendidas para mejorar el proceso de aprendizaje. Según Guzman y Valle (2018) en su tesis indica que “Los hábitos de estudio son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales”.

Además, García, H. y Palacios, R. (2000), señalan la definición de Hábito de Estudio como: "La repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos".

La adquisición de hábitos de estudio es una tarea sistemática y continua, organizando los pensamientos y las tareas, adquiriendo herramientas para mejorar la concentración y la atención. Esto es indispensable que se trabaje de manera voluntaria y con motivación para alcanzar el propósito.

Según Pola, A (2013) la adquisición de hábitos de estudio requiere de las siguientes etapas:

- a) La organización. Organizar el ambiente de estudio es el primer secreto para estudiar con éxito. Esto significa ordenar adecuadamente los objetos o tener cada cosa en su lugar.
- b) Programación. Significa asignar a cada actividad el tiempo necesario. Todo hábito se adquiere mediante la repetición de cierta conducta o actividad realizada en horas fijas con base en una programación de tiempo. Es decir, desarrollar una disciplina personal hasta adquirir una costumbre.
- c) Motivación. Significa tener interés por el tema de estudio. desde el punto de vista psicológico, es la base del aprendizaje porque constituye el estímulo interno que impulsa y dirige el aprendizaje.
- d) Autocontrol. Significa tener dominio de sí mismo. Es tener la capacidad para tomar decisiones y fuerza de voluntad para cumplirlas; es decir, significa mantener en equilibrio los aspectos orgánico, intelectual, emocional y social de la personalidad.

Al cumplir estas etapas de forma sistemática, voluntaria y motivadora, se puede adquirir herramientas para mejorar los estudios. Es importante mencionar que los estudiantes que quieren cambiar sus hábitos de estudio no solo para mejorar sus notas sino para organizarse mejor y administrar mejor su tiempo deberán seguir las siguientes recomendaciones:

1. Proponer un horario de estudio: esto le permite organizar sus actividades manteniendo prioridades. Proponer un tiempo diario para hacer tareas, estudiar un poco, y tener tiempo para familia y amigos. Si no se puede hacer diariamente, es necesario apartar un tiempo para realizar todas las tareas.
2. Estar preparado en todo momento: repasar el material diariamente, revisar las notas y ordenarlas de manera continua. No esperar hasta el examen para estudiar sino hacerlo constantemente.
3. Los apuntes en clase es una mejor opción para repasar el contenido. Es necesario hacer apuntes y buscar información adicional proporcionada por su docente.
4. La comprensión de lectura es muy importante en el estudio, ya que se puede entender las lecturas, se comprenden mejor las instrucciones de las tareas y del examen, además se amplía el contenido y el conocimiento
5. Para los exámenes es necesario repasar el contenido de manera constante ya que un día antes del examen no significa que exista un aprendizaje significativo.
6. El ambiente donde se estudia es indispensable, ya que es necesario contar con un ambiente adecuado para estudiar, es necesario contar con una mesa y silla cómoda, un lugar donde mantener los materiales de forma ordenada y limpia y evitar distracciones, así como una luz y ventilación adecuada.
7. Buscar un grupo de apoyo para compartir contenidos, dudas y trabajos, pero es necesario contar con un equipo de estudio que tengan las mismas metas y objetivos para evitar distracciones.
8. La actitud también es necesaria para adquirir hábitos de estudio, una buena actitud ante el trabajo y los estudios permite lograr las metas establecidas.”

Para Álvarez Rojo y otros (1999) afirman que “la motivación lleva al estudiante a desarrollar y conservar una actitud positiva ante el trabajo. González y otros (1998) de la Universidad de La Coruña (España) prueban a través de un modelo de relaciones causales, la viabilidad de un modelo cognitivo-motivacional explicativo del rendimiento académico de los estudiantes universitarios y concluyen que la motivación de logro incide directa, positiva y significativamente sobre el rendimiento.

1.3 Cuestionarios de auto aplicación de estilos de hábitos de estudio

Para la utilización de las técnicas de estudio se necesita de ciertos estudios y análisis, por lo cual se utilizan diferentes test o cuestionarios para determinar en el estudiante, qué área es la que tiene mayor dificultad.

Muñiz y Ronald (como se citó en Angulo y Rodríguez,1996) Indican que los test, en sus distintas modalidades, “constituyen una de las herramientas de medida más utilizadas por los profesionales de la psicología y por los investigadores”.

Entre los test y cuestionarios se encuentran los siguientes:

1.3.1 Cuestionario H.E.M.A:

Se centra en el estudio de hábitos y actitudes en el aspecto académico, estar consciente de las debilidades y los problemas que se enfrentan a la hora de estudiar y saber cómo sobreponerse. Según Pola cita en su tesis (2013)

“El cuestionario H.E.M.A cubre 8 aspectos que el estudiante utiliza en su dinámica de estudio y motivación para el aprendizaje:

- I. Factores ambientales.
- II. Salud física y emocional.
- III. Aspectos sobre el método de estudio.
- IV. Organización de planes y horarios.
- V. Realización de exámenes.
- VI. Búsqueda de información.
- VII. Comunicación académica escrita y oral.
- VIII. Acerca de la motivación para aprender”.

“El cuestionario consta de 100 ítems. La edad de aplicación de este cuestionario es a partir de 12 años. La duración es de 40 minutos. La interpretación final se efectúa por los conceptos citados anteriormente y por el total global del cuestionario. Con la interpretación el estudiante deberá incidir para mejorar los aspectos más desfavorables de sus condiciones para el estudio y así poder diseñar el programa más adecuado a sus necesidades”. (p. 33)

1.3.2. Hábitos de estudio HE:

Este cuestionario fue elaborado por José Luis Díaz Vega, (como lo cita Gonzales Monroy, 2018) “el inventario de hábitos de estudio se debe de aplicar de forma individual, pero puede analizarse de forma colectiva, el inventario debe de tener una duración máxima de 30 minutos en su aplicación a los estudiantes. Además, se debe puntualizar que el inventario está dirigido para estudiantes de educación media como mínimo”. (p. 38).

Entre las áreas que estudia están: distribución del tiempo, motivación para el estudio, distractores durante el estudio, cómo tomar notas en clase, optimización de la lectura, cómo prepara un examen, actitudes y conductas productivas ante el estudio.

1.3.3. Inventario de Hábitos de Estudio IHE

Este cuestionario hábitos de estudio y de trabajo, así como los obstáculos que impiden estudiar o hacerlo de mejor forma. Cómo lo indica Pozar (2014), “El IHE pretende un triple propósito:

1. Diagnosticar la naturaleza y grado de los hábitos, actitudes o condiciones con que el estudiante (considerado individualmente o en grupo) se enfrenta a su tarea de estudio específico.
2. Pronosticar las consecuencias que, en orden al aprendizaje académico o a la formación cultural, cabe esperar del influjo de estos hábitos, independientemente de la incidencia de otras variables.
3. Actuar, a partir del diagnóstico, en la dirección adecuada para modificar los hábitos defectuosos o favorecer la adquisición e incremento de los considerados beneficiosos. (p 11).

Capítulo 2

Cuestionario Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje

2.1. Cuestionario HEMA:

Según su creadora “este cuestionario pretende ser una herramienta diagnóstica de los posibles problemas en cuanto al rendimiento y las actitudes frente al estudio”. (aprender a aprender). Conocer los problemas que se pueden presentar a la hora de enfrentarse a un estudio intenso puede ayudar a mejorar los resultados. Por este motivo es importante que respondas con sinceridad a los diferentes ítems y que no te olvides de rellenar el último apartado en el que deberás reflexionar sobre otros aspectos que influyen en tu estudio, no mencionados en el cuestionario. Esta herramienta permite conocer no sólo la valoración general de las actitudes y motivaciones al momento que el estudiante se enfrenta al estudio.

Contiene ocho factores a medir con los estudiantes:

I. Factores Ambientales

Definición: Son aquellos factores externos al estudio, que constituyen el hábitat en el que éste se desarrolla y que pueden influir negativa o positivamente en el rendimiento y la obtención de resultados.

II. Salud Física Y Emocional

Definición: Son las características propias del individuo derivadas de su trayectoria bio-psico-social, y que pueden influir notablemente en las actitudes y motivaciones frente al estudio

III. Aspectos Sobre el Método de Estudio

Definición: Son el conjunto de rituales y procedimientos que se establecen en torno al estudio y que determinan en gran medida la capacidad de concentración, aprendizaje y memoria.

IV. Organización De Planes Y Horarios

Definición: La organización es el conjunto de acciones encaminadas a distribuir el contenido del estudio y la carga de trabajo, atendiendo a los factores personales y temporales.

V. Realización de Exámenes

Definición: Este apartado se refiere a las técnicas y hábitos adquiridos en cuanto a la realización de exámenes, es decir, en cuanto a la capacidad para demostrar con éxito los resultados del aprendizaje

VI. Búsqueda de Información

Definición: Son las habilidades y hábitos adquiridos en lo relacionado con la obtención de información y el análisis de la documentación al alcance del estudiante

VII. Comunicación Académica Escrita y Oral

Definición: Son las actitudes verbales y escritas que se poseen a la hora de transmitir correctamente lo que se ha aprendido y relacionarse dentro del ámbito académico al que se enfrenta el estudiante

VIII. Acerca de la Motivación Para Aprender

Definición: La motivación son el conjunto de causas, deseos o elementos que impulsan y orientan la conducta de una persona, en este caso, hacia el estudio.

2.2 Ventajas en su uso y aplicación

2.2.1. Presenta las preguntas de forma clara y de fácil comprensión para quien lo responde.

2.2.2. Evita las ambigüedades en la respuesta al únicamente permitir respuestas dicotómicas.

2.2.3. Permite evidenciar la importancia de la motivación en el proceso de aprender.

2.2.4. Permite al estudiante visualizar los resultados en línea y tomar conciencia de su situación respecto a los hábitos de estudio y motivación que posee.

2.3 Aplicación:

- a) Se informa a los estudiantes del propósito del cuestionario HEMA y se indica que el tiempo estimado para resolverlo será de 30 minutos.
- b) Se indica que las respuestas deben colocarse en el espacio identificado con una rueda al margen izquierdo de quien lo lee.
- c) Cada ítem debe ser respondido dando click en el espacio correspondiente: Sí o No.
- d) Cada estudiante deberá responder la totalidad de los ítems que contiene el cuestionario.
- e) Al finalizar deberá seleccionar la opción de verificar respuestas para conocer el estado de sus hábitos de estudio.
- f) A ese resultado deberá tomarle una captura de pantalla y enviarla a la investigadora mediante la aplicación de classroom preparada para el efecto.

Capítulo 3

Resultados de la Investigación

Para la presente investigación se tomó una muestra de 120 estudiantes de primer año, secciones C y D de la carrera de Licenciatura en Trabajo Social.

El cuestionario se aplicó en línea mediante enlace que se envió a los estudiantes participantes durante sesión virtual, donde se explicó el propósito de la investigación y se resolvieron dudas acerca de la forma de responder el cuestionario y cómo obtener los resultados de su aplicación.

Se presenta un ejemplo de cómo se obtienen los resultados después de responder el cuestionario en línea:

RESULTADOS	Real	Ideal
I. FACTORES AMBIENTALES	10	10
II. SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL	8	10
III. ASPECTOS SOBRE EL MÉTODO DE ESTUDIO	8	10
IV. ORGANIZACIÓN DE PLANES Y HORARIOS	8	10
V. REALIZACIÓN DE EXÁMENES	8	10
VI. BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN	7	10
VII. COMUNICACIÓN ACADÉMICA ESCRITA Y ORAL	5	10
VIII. ACERCA DE LA MOTIVACIÓN PARA APRENDER	21	30

Fuente: trabajo de campo año 2022.

Como puede observarse, en la primera columna (Real) aparece el puntaje obtenido por el estudiante que realizó el cuestionario HEMA en línea y en la segunda columna (Ideal) aparece el puntaje ideal que debería tener alguien con buenos hábitos de estudio. El cuestionario está elaborado de manera que en cada aspecto del 1 al 7, el estudiante pueda obtener el máximo de 10 puntos y en el número 8; un máximo de 30, lo que hace un total de 100 puntos.

Después de tabular la información enviada por los estudiantes, se obtuvo la siguiente información:

1. FACTOR AMBIENTAL				
RANGO	de 0 a 2	de 3 a 5	de 6 a 8	de 9 a 10
SECCIÓN C	2	11	26	20
SECCIÓN D	1	7	36	17

Fuente: Elaboración propia año 2022.

Este factor se refiere a los aspectos externos al estudio, que constituyen el hábitat en el que éste se desarrolla y que pueden influir negativa o positivamente en el rendimiento y la obtención de resultados. Como puede observarse en los resultados la mayoría de los estudiantes de ambas secciones evidencian puntajes en los rangos altos, siendo la media siete puntos para ambas secciones en este factor. Por lo que es necesario reforzar los aspectos de espacio físico donde

estudian: iluminación, ventilación, sin ruido, así como el mobiliario y equipo adecuado, tener a la mano los materiales necesarios para realizar tareas o estudiar.

2. SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

RANGO	de 0 a 2	de 3 a 5	de 6 a 8	de 9 a 10
SECCIÓN C	1	8	38	12
SECCIÓN D	0	7	46	8

Fuente: Elaboración propia año 2022.

Son las características propias del individuo derivadas de su trayectoria bio-psico-social, y que pueden influir notablemente en las actitudes y motivaciones frente al estudio. En este factor se obtuvo la mayoría de respuestas en el rango de 6 a 8 puntos, siendo la media siete para ambas secciones. De igual manera que el anterior deberá reforzarse la importancia de tener una vida saludable tanto en lo físico como en lo emocional, este factor evidencia que los estudiantes en su mayoría no duermen bien, no realizan ejercicio con regularidad, no tienen hábitos de alimentación saludable y tampoco saben manejar las emociones y el estrés, lo cual repercute en su desempeño estudiantil.

3. ASPECTOS SOBRE EL MÉTODO DE ESTUDIO

Rango	de 0 a 2	de 3 a 5	de 6 a 8	de 9 a 10
Sección C	1	6	3	19
Sección D	2	5	33	21

Fuente: Elaboración propia año 2022.

Este aspecto se refiere al conjunto de rituales y procedimientos que se establecen en torno al estudio y que determinan en gran medida la capacidad de concentración, aprendizaje y memoria. Como puede observarse en ambas secciones la media es de 8 puntos, lo cual indica que la mayoría de estudiantes tiene la habilidad para hacer lectura, hacer esquemas o resumir la información con el propósito de estudiar, esto evidencia una fortaleza.

4. ORGANIZACIÓN DE PLANES Y HORARIOS

Rango	De 0 A 2	De 3 A 5	De 6 A 8	De 9 A 10
Sección C	1	1	39	18
Sección D	0	2	37	22

Fuente: Elaboración propia año 2022.

Este aspecto se refiere al conjunto de acciones encaminadas a distribuir el contenido del estudio y la carga de trabajo, atendiendo a los factores personales y temporales.

5. REALIZACIÓN DE EXÁMENES

Rango	De 0 A 2	De 3 A 5	De 6 A 8	De 9 A 10
Sección C	2	1	39	17
Sección D	0	4	32	25

Fuente: Elaboración propia año 2022.

Este apartado se refiere a las técnicas y hábitos adquiridos en cuanto a la realización de exámenes, es decir, en cuanto a la capacidad para demostrar con éxito los resultados del aprendizaje

6. BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

Rango	de 0 a 2	de 3 a 5	de 6 a 8	de 9 a 10
Sección C	15	30	14	0
Sección D	11	28	19	3

Fuente: Elaboración propia año 2022.

Son las habilidades y hábitos adquiridos en lo relacionado con la obtención de información y el análisis de la documentación al alcance del estudiante.

7. COMUNICACIÓN ACADÉMICA ESCRITA Y ORAL

Rango	De 0 A 2	De 3 A 5	De 6 A 8	De 9 A 10
Sección C	3	19	26	11
Sección D	2	12	40	7

Fuente: Elaboración propia año 2022.

Son las actitudes verbales y escritas que se poseen a la hora de transmitir correctamente lo que se ha aprendido y relacionarse dentro del ámbito académico al que se enfrenta el estudiante.

8. ACERCA DE LA MOTIVACIÓN PARA ESTUDIAR

Rango	1 A	4 A	7 A	10 A	12 A	16 A	19 A	22 A	25 A	28 A
	3	6	9	11	15	18	21	24	27	30
Sección C	0	0	0	0	1	1	12	17	19	9
Sección D	0	0	0	0	0	6	5	18	19	13

Fuente: Elaboración propia año 2022.

La motivación son el conjunto de causas, deseos o elementos que impulsan y orientan la conducta de una persona, en este caso, hacia el estudio.

PROGRAMA PILOTO DE REFORZAMIENTO DE HÁBITOS DE ESTUDIO



Capítulo 4

Programa piloto de reforzamiento de Hábitos de estudio

Como es de todos sabido, las formas en que aprendemos pueden ir cambiando a lo largo de nuestras vidas, sin embargo, debemos ser capaces de adecuarnos a nuevos esquemas y estructuras de aprendizaje, así como de trabajar, por tal razón más que antes, los buenos hábitos para aprender que poseemos se recubren de mayor importancia al ser parte de nuestra forma de vida no solo en el ámbito escolar o universitario sino como parte esencial de aprender a aprender.

El programa piloto de reforzamiento de Hábitos de estudio, se plantea como un aporte para ser incorporado al desarrollo de los cursos de primer año de la carrera de licenciatura en Trabajo Social.

4.1 Objetivos

- Presentar algunas herramientas metodológicas que los docentes pueden desarrollar para fortalecer los hábitos de estudio que poseen los estudiantes.
- Promover la importancia de los hábitos de estudio en el proceso formativo dentro de la unidad académica.

4.2 Fases

4.2.1. *Sensibilización*

Incentivar la participación de los estudiantes en actividades que potencien el autoconocimiento y la mejora de sus hábitos de estudio. Se propicia que los estudiantes reflexionen sobre qué son los hábitos y técnicas de estudio, el aporte e importancia en el proceso de aprendizaje mediante actividades dentro de los cursos que reciben en primer semestre de la carrera.

4.2.2. *Información*

Brindar información y actividades para fortalecer los hábitos de estudio desde el aprendizaje significativo. Se propicia que los estudiantes puedan, mediante la aplicación de cuestionarios de auto calificación, identificar los hábitos y técnicas de estudio en que presentan fortalezas y debilidades, para implementar las mejoras correspondientes.

Puede emplearse cuestionarios que se encuentran disponibles en línea con fácil auto calificación o bien hacerlo de forma manual al entregar al estudiante el cuestionario para ser impreso y respondido, el cual deberá enviarle de vuelta, como en el caso de Inventarios de hábitos de estudio que pueden aplicarse fácilmente como el siguiente ejemplo:

Ejemplo No. 1
Test de Técnicas de estudio

Instrucciones: Lo único que tienes hacer es leer atentamente cada pregunta y marca la casilla de SI o NO, según corresponda

Pregunta	Sí	No
1. ¿Tienes problemas o intereses personales que te alejan del estudio?		
2. ¿Te interesan, en general, las materias que cursas?		
3. ¿Te preguntas, a menudo, ‘para qué debo hacer o saber tal cosa’, y no tienes respuesta para darte?		
4. ¿Te preguntas, a menudo, ‘cómo debo aprender tal cosa’, y no tienes respuestas para darte?		
5. ¿Intervienes en los diálogos de clase?		
6. ¿Tienes problemas de adaptación con tus compañeros?		
7. En general, ¿tienes problemas de adaptación con tus profesores?		
8. ¿Tienes un plan de trabajo para cada día?		
9. Si es así, ¿te ajustas a él?		
10. ¿Te fijas un horario para cada tarea?		
11. Si es así, ¿lo cumples rigurosamente?		
12. ¿Terminas tus trabajos escolares a su debido tiempo?		
13. ¿Estudias primero las materias que te requieren mayor esfuerzo?		
14. ¿Dedicas más tiempo a las materias o tareas que te resultan más difíciles?		
15. ¿Tienes un lugar adecuado, silencioso, con suficiente luz, comodidad, etc, para realizar tus tareas (ya sea en tu casa, en una biblioteca, etc)?		
16. ¿Posees todos los materiales necesarios para cada materia de estudio?		
17. ¿Hay en tu mesa de trabajo un espacio limpio y ordenado, suficientemente amplio como para trabajar o estudiar cómodamente?		
18. ¿Sabes siempre, de un día para otro, qué tareas han asignado los distintos profesores (sean escritas, gráficas, manuales, para responder oralmente, etc.)?		
19. ¿Guardas juntos los apuntes de una misma materia?		
20. ¿Sabes usar los índices de los libros?		
21. ¿Sabes cómo buscar en una biblioteca un libro determinado, del que conoces el título y/o autor?		
22. ¿Sabes cómo buscar en una biblioteca los libros que puedan ayudarte a estudiar un tema o resolver un problema, pero que no te han indicado?		

23. Cuando estudias, ¿sueles hacer una lectura general del capítulo antes de leerlo por partes?		
24. Si en tu libro existen resúmenes al final de cada capítulo, ¿los lees antes de comenzar el estudio de esa lección?		
25. Cuando encuentras en tu lectura una palabra que desconoces, ¿soles buscarla en el diccionario?		
26. Cuando encuentras un término científico o técnico, cuyo significado desconoces, ¿recurris a los diccionarios especializados?		
27. Después de la lectura general, ¿lees atentamente parte por parte para comprender mejor lo que quieres asimilar?		
28. Al preparar un tema, ¿pretendes aprendértelo de memoria sin haberlo comprendido?		
29. ¿Pretendes memorizar todo el capítulo sin distinguir lo esencial de lo accesorio?		
30. ¿Pasas por alto, siempre o casi siempre, los mapas, gráficos, tablas, aclaraciones que se dan al pie de páginas, etc.?		
31. ¿Te ayudas con cuadros sinópticos, diagramas, etc., que vos mismo/a haces para favorecer la memorización?		
32. ¿Tratas de expresar siempre los contenidos fundamentales con tus palabras, sea en forma oral o escrita?		
33. ¿Estableces relaciones entre los conocimientos nuevos y los que ya posees?		
34. ¿Anotas las dudas que no has podido responder?		
35. ¿Consultas acerca de ellas a tus profesores?		
36. ¿Tomas en general los apuntes de clase en forma esquemática, cuando el profesor explica y no dicta?		
37. Si es así, ¿rehaces luego esos apuntes dándoles orden y coherencia?		
38. ¿O pretendes copiar, palabra por palabra, las explicaciones?		

39. ¿Sueles quedarte estudiando hasta altas horas de la noche?		
40. ¿Duermes lo suficiente como para estar durante el día en un estado descansado?		
41. ¿Dispones diariamente de algunos ratos de distracción?		
42. ¿Haces repasos periódicos, cada día, cada semana, e inmediatamente antes de un examen?		
43. ¿Estudias en “dosis” diarias o semanales adecuadas?		
44. ¿Te atiborras de lectura y de estudio poco antes de un examen?		
45. ¿Tratas de aclarar siempre cuáles son los “puntos flojos” de tus trabajos a fin de corregirlos?		
46. ¿Tienes por costumbre estudiar solo/a?		
47. ¿Te gusta estudiar solo/a?		
48. ¿Tienes por costumbre estudiar o trabajar en grupo?		
49. ¿Te gusta trabajar en grupo?		
50. ¿Cuando tienes alguna dificultad en tus trabajos escolares, pides ayuda a tus profesores, a un familiar, a tus amigos o compañeros?		

Ejemplo No. 2
Inventario de Hábitos de lectura

No.	Actividad	Sí	No
1.	¿La lectura se encuentra entre las actividades que me generan poco o ningún interés?		
2.	¿Al leer siento cansancio rápidamente en los ojos?		
3.	¿Adopto una postura corporal que me genera cansancio al leer?		
4.	¿Cuándo leo mentalmente, ¿muevo los labios o la lengua?		
5.	¿Señalo el texto con los dedos al leer?		

6.	¿Me demoro mucho al leer?		
7.	¿Me distraigo fácilmente con el ambiente que me rodea al leer?		
8.	¿Pienso en otras cosas diferentes a la lectura mientras leo?		
9.	¿Por lo general no entiendo lo que leo?		
10.	¿Debo releer los párrafos para entender susentido?		
11.	¿Empiezo la lectura en cualquier punto del texto sin saber dequé trata?		
12.	¿Leo todos los tipos de texto de la misma manera?		
13.	¿Leo en ambientes poco iluminados e incómodos?		
14.	¿Leo todo lo que llega a mis manos sin seleccionar?		
	Totales		

Tomado de Lectura en Educación Superior. Suárez García, Rodrigo Andrés. Universidad de la Sabana.

4.2.3 Ejercicios prácticos

Comprende desarrollar actividades de forma sistemática en todos los cursos de primer año, que permitan al estudiante poner en prácticas los hábitos y técnicas de estudio, con el fin de fortalecer sus habilidades y mejorar el rendimiento académico.

Ejemplo No. 3
Conóctete como estudiante Estrategia de motivación

Instrucciones: Anota en cada cuadro lo que se te indica:

No soy capaz:

Se me dificulta:

Soy capaz:

Me resulta fácil o me gusta:

Ahora responde:

- ¿Cómo puedes cambiar los aspectos negativos que mencionaste?
- Revisa el cuadro “Se me dificulta” y escribe de manera positiva lo que anotaste, sigue el ejemplo: “Se me dificulta concentrarme”, cámbialo por “Soy capaz de concentrarme”.
- Colócalas en un lugar visible dentro del espacio donde estudias y repítelas en voz alta cada vez que sientas que no puedes lograr lo que te has propuesto realizar.

Ejemplo No. 4
Autoevaluación de Técnicas empleadas por semana

Instrucciones. Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué hábitos o técnicas de estudio aprendí esta semana?
2. ¿Las apliqué en el desarrollo de tareas o actividades de los cursos?
Sí_____No_____
3. ¿Comprendo fácilmente la aplicación de los hábitos y técnicas de estudio nuevas?
Sí_____No_____
4. ¿Qué hábitos o técnicas de estudio aplicó el profesor durante esta semana?
5. ¿Qué hábitos o técnicas de estudio que ya sabía apliqué esta semana en el desarrollo de tareas o actividades de los cursos?
6. ¿Realizo los ejercicios o actividades que me asignan los docentes empleando los hábitos y técnicas de estudio?

Ejemplo No. 5
Autoevaluación de actividades realizadas
Semana del ___al___de 2022.

Nombre: _____

Semestre y Sección: _____

Ejercicio oActividad	Hábitos o técnicas empleadas adecuadamente	Hábitos o técnicas a mejorar	Estrategias para mejorarlas

Seguimiento, supervisión y evaluación: se realizará cada final semestre con los estudiantes de los cursos de primer año. En la evaluación participarán activamente los estudiantes y docentes alrealizar una autoevaluación y coevaluación del mismo.

4.3 Metodología para incorporar el plan piloto en los cursos de primer año

Participarán los docentes de los cursos de primer año (primer y segundo semestre), quienes tendrán a su cargo promover actividades dentro de su curso para motivar y fortalecer el uso de técnicas y hábitos de estudio, de acuerdo a las cuatro fases del programa, podrán realizar las que se encuentran sugeridas en el presente documento y otras que consideren necesarias o complementarias.

Para la planificación y coordinación del programa piloto se contará con el apoyo y asesoría de los integrantes de la Unidad de Vida estudiantil del Departamento de Extensión.

Adicionalmente se propone que se tome en cuenta algunos elementos para la elaboración del programa de curso al momento de incorporar el programa piloto:

- Elabore el material para su clase de manera que estimule los conocimientos previos y sobre esa base, construir los nuevos.
- Elaborare material didáctico y tecnológico crea un ambiente más interesante para los estudiantes además ayuda a encontrarle significado al nuevo aprendizaje.
- Jerarquice la información a enseñar en cuanto a hechos y datos esto ayudará a asociar más fácilmente el contenido a sus estudiantes.
- Identifique los estilos de aprendizaje de sus estudiantes,
- Emplee técnicas de motivación en cada sesión de aprendizaje.
- Mantenga un ambiente de respeto, comunicación y disciplina.
- Prepare las actividades de acuerdo a la curva de atención de los estudiantes, recuerde que al trabajar en línea o de manera presencial las actividades serán distintas.

4.4 Participantes

- Docentes
- Estudiantes
- Integrantes de la Unidad de Vida Estudiantil

Conclusiones

De acuerdo a las respuestas obtenidas por los estudiantes de ambas secciones en el cuestionario HEMA, es importante reforzar: el factor ambiental que se refiere al espacio físico donde estudian: iluminación, ventilación, sin ruido, así como el mobiliario y equipo adecuado, tener a la mano los materiales necesarios para realizar tareas o estudiar. De igual manera el de Aspecto de Salud Física y emocional pues en su mayoría no duermen bien, no realizan ejercicio con regularidad, no tienen hábitos de alimentación saludable y tampoco saben manejar las emociones y el estrés, lo cual repercute en su desempeño estudiantil.

Es importante fortalecer el Aspecto de Búsqueda de información que evidencia los puntos más bajos dentro del cuestionario HEMA en ambas secciones. Esto se refiere a mejorar la forma en que obtienen información especialmente de fuentes bibliográficas pues desconocen donde encontrarla y los sistemas de clasificación que utilizan las bibliotecas, sin embargo, al mismo tiempo indica una fortaleza en el uso de tecnología para obtención de información. De igual manera ocurre con el Aspecto de Comunicación académica escrita y oral, en que se debe reforzar la habilidad para expresarse tanto por escrito como verbalmente y la realización de escritos académicos, también la habilidad de comunicarse efectivamente de forma verbal con otras personas de interés para su profesión o trabajo.

Se identificó como fortaleza los siguientes aspectos del cuestionario HEMA: Aspectos sobre el método de estudio que se refiere a que la mayoría de estudiantes tiene la habilidad para hacer lectura, hacer esquemas o resumir la información con el propósito de estudiar, esto evidencia una fortaleza, de igual manera el Aspecto de Organización de planes y horarios representa una fortaleza para los estudiantes pues la mayoría tienen la habilidad de establecer prioridades y elaborar un horario para estudiar que incluya pequeños descansos. Otra fortaleza se evidencia en el aspecto de Realización de exámenes pues según los puntos obtenidos, los estudiantes logran éxito en la realización de los exámenes al leer las instrucciones, evitan estudiar un día antes entre otros aspectos, sin embargo, es un aspecto que puede mejorarse especialmente en el uso del tiempo para resolver un examen y en la ortografía.

En cuanto al Aspecto de Motivación para el estudio se identificó que los estudiantes consideran el estudio como algo personal e importante para su superación personal, pero debe fortalecerse elementos como: participar activamente en todas las actividades, considerar como algo importante y prioritario la asistencia a clases como parte del proceso de aprendizaje, fortalecer el trabajo en equipo como una forma de conseguir los objetivos de aprendizaje y metas personales planteadas, buscar el acompañamiento o tutoría para superar algunas dificultades que puedan presentarse en su desempeño estudiantil.

Recomendaciones

La Escuela de Trabajo Social como unidad formadora, promueva la aplicación de cuestionarios sobre hábitos de estudio con los aspirantes que hayan aprobado las pruebas específicas y otros requisitos de inscripción, previo a su incorporación a primer año.

Los resultados de la aplicación sistemática de los cuestionarios de hábitos de estudio a aspirantes, deberán ser conocidos por los profesores que atienden los primeros semestres con la finalidad de orientar de mejor manera la selección de estrategias didácticas al momento de elaborar sus programas de cursos.

Implementación de los Talleres de tutoría grupal sobre hábitos de estudio y manejo de emociones, de la Unidad de Vida estudiantil del Departamento de Extensión, en el horario de clases como una actividad obligatoria para estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura, con el fin de fortalecer las habilidades de los estudiantes.

Implementar desde los cursos de primer año de la carrera, algunas acciones que contribuyan al fortalecimiento de los hábitos de estudio, mediante la aplicación de la propuesta presentada en esta investigación.

Anexos

Cuestionario sobre Hábitos de Estudio y Motivación para el aprendizaje H.E.M.A.

Este cuestionario pretende ser una **herramienta diagnóstica** de los posibles problemas en cuanto al rendimiento y las **actitudes frente al estudio. (aprender a aprender)**. Conocer los problemas que se pueden presentar a la hora de **enfrentarse a un estudio** intenso puede ayudarte a mejorar increíblemente tus resultados. Por este motivo es importante que respondas con sinceridad a los diferentes ítems y que no te olvides de rellenar el último apartado en el que deberás reflexionar sobre otros aspectos que influyen en tu estudio, no mencionados en el cuestionario.

Gracias a esta herramienta podrás conocer no sólo la valoración general de tus **actitudes y motivaciones** a la hora de enfrentarte al estudio, sino que podrás obtener unas conclusiones detalladas de cada apartado, orientándote en la búsqueda de **soluciones concretas** a tus problemas.

I. FACTORES AMBIENTALES

Definición: Son aquellos factores externos al estudio, que constituyen el hábitat en el que éste se desarrolla y que pueden influir negativa o positivamente en el rendimiento y la obtención de resultados.

	SÍ	NO
¿Tienes un lugar permanente de estudio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Puedes eliminar fácilmente los ruidos molestos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Es tu lugar de estudios suficientemente amplio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consigues la oxigenación, temperatura y humedad adecuadas cuando estudias?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cuándo utilizas luz artificial, se compensa la localizada y el fondo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tu mesa es espaciosa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Puedes apoyar con facilidad los antebrazos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La superficie ¿es mate u opaca?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La silla es de relativa dureza y con respaldo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Utilizas la luz diurna permanentemente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TOTAL:

II. SALUD FISICA Y EMOCIONAL

Definición: Son las características propias del individuo derivadas de su trayectoria bio-psico-social, y que pueden influir notablemente en las actitudes y motivaciones frente al estudio

- ¿Haces ejercicio diariamente?
- ¿Cambias de actividad cuando te sientes cansado?
- ¿Puedes dedicarte a un estudio prolongado sin sentir molestias en los ojos?
- ¿Duermes generalmente ocho horas al día?
- ¿Tu régimen alimenticio es variado y razonable?
- ¿Reduces al máximo el alcohol y el tabaco?
- ¿Tienes en cuenta la incidencia de los problemas afectivos en el rendimiento?
- ¿Tienes interés en los estudios universitarios?
- Una tensión fuerte y prolongada ¿perjudica tu retención?
- ¿Sabes salir de la frustración que te produce el no conseguir estudiar lo programado?

TOTAL:

III. ASPECTOS SOBRE EL MÉTODO DE ESTUDIO

Definición: Son el conjunto de rituales y procedimientos que se establecen entorno al estudio y que determinan en gran medida la capacidad de concentración, aprendizaje y memoria.

- ¿Haces una exploración general antes de concentrarte para estudiar?
- ¿Comienzas con una lectura rápida de todo lo que tienes que estudiar cada vez?
- ¿Puedes comprender con claridad el contenido de lo que estudias?
- ¿Distingues los puntos principales y lo fundamental de cada tema?
- ¿Haces esquemas clasificadores de cada unidad de contenido?
- ¿Sintetizas o resumes en orden a facilitarte los repasos?
- ¿Destacas de alguna manera el contenido principal en lo que estudias?
- ¿Llevas los apuntes al día y los completas si es preciso?
- ¿Buscas los sitios donde oyes bien y tienes buena visibilidad?
- ¿Dispones del material necesario complementario para estudiar?

TOTAL:

IV. ORGANIZACIÓN DE PLANES Y HORARIOS

Definición: La organización es el conjunto de acciones encaminadas a distribuir el contenido del estudio y la carga de trabajo, atendiendo a los factores personales y temporales.

- ¿Acostumbras a tener un horario más o menos habitual de estudio?
- ¿Te centras fácilmente en el estudio?
- ¿Consigues resultados satisfactorios cuando te pones a estudiar?
- ¿Piensas en las prioridades, en tu estudio y trabajos, en el tiempo que dedicas a estudiar?
- ¿Distribuyes generalmente tu tiempo de estudio a lo largo de la semana?
- ¿Te concentras con facilidad después de un corto período de adaptación?
- Antes de terminar tu estudio, ¿aprovechas el corto período de más rendimiento?
- ¿Acostumbras a hacer pequeños descansos, cada vez más frecuentes, cuando aumenta el tiempo de tu dedicación?
- ¿Te pones a estudiar con intención consciente de aprovechar el tiempo?
- ¿Te mantienes al menos algún tiempo estudiando, aunque de momento no te concentres?

TOTAL: