

HABILIDADES DE ESTUDIO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

STUDY SKILLS IN HIGHER EDUCATION

AUTORES

Pedro Martín Medina López pmedina@itscc.edu.mx

Doctor en Ciencias de la Educación. Profesor Titular. Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico Superior de Ciudad Constitución. División de Gastronomía. Ciudad Constitución. Baja California Sur. México.

Teresa de Jesús Mariscal Chavarín tmariscal@itscc.edu.mx

Doctor en Tecnología Educativa. Profesor Titular. Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico Superior de Ciudad Constitución. División de Gastronomía. Ciudad Constitución. Baja California Sur. México.

Magdalena Patricia Méndez Ramírez mmendez@itscc.edu.mx

Maestra en Tecnología Educativa. Profesor Titular. Tecnológico Nacional de México. Instituto Tecnológico Superior de Ciudad Constitución. División de Gastronomía. Ciudad Constitución. Baja California Sur. México.

RESUMEN

El artículo describe la investigación desarrollada en el Instituto Tecnológico Superior de Ciudad Constitución, en la cual fueron estudiadas tres generaciones de ingreso, con la finalidad de identificar la recurrencia de las debilidades de los estudiantes en las habilidades de estudio y su relación con la deserción escolar, para darlas a conocer entre el profesorado y tomar las medidas oportunas dentro de las estrategias escolares. El instrumento aplicado en la investigación consideró como dimensiones: organización, técnicas y motivación para el estudio y fue empleado para la identificación de hábitos de estudio. Entre los resultados obtenidos se destacan, que los estudiantes de nuevo ingreso, en primero y segundo semestre, presentan más debilidades con respecto a la organización y técnicas de estudio, por lo que se concluyó que es necesario que los docentes incluyan en su estrategia didáctica, actividades que las favorezcan, algunas de las cuales se ejemplifican en el artículo.

ABSTRACT

The paper describes the research developed in the Superior Technological Institute of City Constitution, in which were studied three generations of entrance, with the purpose of identifying the recurrence of the weaknesses of the students in the skills of study and their relation with the scholastic desertion, in order to present them between the teaching staff, so that the opportune measures within the scholastic strategies were taken. The instrument applied in the research considered like dimensions: organization, techniques and motivation for the study and it was used for the identification of study habits. Between the obtained results they stand out, that the students again entrance, in first and second semester, present more weaknesses with respect to organization and techniques of study, for that reason is necessary that the teachers include in their didactic strategy, activities that favors them, some of which they are exemplified in the article.

PALABRAS CLAVE

Habilidades de estudio, hábitos de estudio, educación superior.

KEY WORDS

Study skills, study habits, higher education.

INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos, el éxito académico entre la población estudiantil de nivel licenciatura en México ha ido disminuyendo; esto se ve reflejado en los índices de eficiencia terminal de las Instituciones de Educación Superior. Los indicadores del Plan Nacional de Desarrollo y sus programas de mediano plazo, reportan en el anexo estadístico del tercer informe del Gobierno Federal para el ciclo escolar 2014-2015, un índice de eficiencia terminal en el nivel superior de 71.0% (SEP, 2015).

En particular, en el Instituto Tecnológico Superior de Ciudad Constitución (ITSCC) la situación es muy similar a lo que reporta (INEGI, 2010) en nivel medio superior; ya que en 2014, presentó un índice de eficiencia terminal institucional del 38% (ITSCC, 2015); esto quiere decir que sólo 38 estudiantes de cada 100 que se inscriben en primer semestre, terminaron la carrera profesional dentro de los seis años permitidos. Esto se observa semestralmente, con el indicador de transición semestral; este indicador es calculado contabilizando la cantidad de alumnos que se

inscriben cada semestre, comparándolos con los que lo hicieron el semestre anterior, por cada carrera y cada generación de ingreso.

Los hábitos de estudio influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes y esto es evidente en todos los niveles educativos (Beteta, 2008), pero adquiere aún más relevancia en nivel superior, debido a que puede llegar a ser determinante para lograr la culminación de una carrera profesional (Torres, et al, 2009). Los hábitos de estudio son personales y se relacionan con los procesos cognitivos complejos, de autorregulación de la conducta (Torres, et al, 2009).

Para Sellés (1997) por la misma naturaleza del ser humano, el hábito es entendido en dos vertientes: la voluntad y la razón, a la mejoría interna de la inteligencia como tal, los clásicos la llaman simplemente hábito; a la de la voluntad, virtud. Los hábitos racionales (de la razón), son los que nos permiten conocer nuestros actos cognoscitivos, son aquellos donde interviene la capacidad del ser humano de conocer por intención, describir con base en un contexto, representar realidades, analizar situaciones, sintetizar contenidos y evaluar las implicaciones de una situación y sus factores. Por consecuencia, para este autor el hábito es imprescindible para el perfeccionamiento de la naturaleza humana, ya que no es la misma realidad que construye un hombre para sí mismo sin hábitos, que con ellos.

García, Gutiérrez & Condemarín (2000), presentaron su propia definición de hábitos de estudio como la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales; además de agregar la de técnicas de estudio que consideraron como: un conjunto de estrategias que permiten hacer un trabajo de la manera más rápida y eficaz, en este caso el estudio entendido como una actividad personal y consciente, que conjunta estrategias y desarrollo de habilidades para construir el conocimiento.

LA EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA EN MÉXICO

Antes de que iniciara el presente siglo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1998), declaró que:

La misión de la educación superior está orientada a contribuir al desarrollo sostenible y al mejoramiento de la sociedad como un todo, a través de la formación de profesionales. (p. 404)

Considerando esta declaración y desde la perspectiva de la presente investigación, la formación de profesionales es una responsabilidad compartida, principalmente entre el futuro profesionista (estudiante) y la Institución Educativa. La Ley General de Educación (LGE) en México establece que el Sistema Educativo Nacional, del cual todos los niveles y trabajadores de la educación forman parte, debe asegurarse de la participación activa de todos los involucrados al destacar que debe ejercer su función privilegiando la participación de educandos y docentes, además de que le otorga a las escuelas, una función social educativa (LEG, 2015).

Dentro del Sistema Educativo Nacional, se encuentran todos los niveles establecidos para la formación profesional, que va desde educación inicial con preescolar; continuando con la educación básica en primaria y secundaria; a la que le sigue la educación media superior con bachillerato y hasta la superior con los niveles de licenciatura y postgrados.

Para Nivel Superior, la Secretaría de Educación Pública (SEP) cuenta con subsecretarías en los diferentes niveles educativos, que apoyan, dirigen y controlan, las actividades fundamentales de las instituciones educativas; para nivel superior, la Subsecretaría de Educación Superior (SES) apoya en la coordinación y funcionamiento de las universidades públicas federales y estatales, universidades politécnicas e interculturales, institutos y universidades tecnológicas, centros públicos de investigación, escuelas normales públicas y bellas artes. Para los Institutos Tecnológicos la SES cuenta con el Tecnológico Nacional de México (TecNM), que es la institución de educación superior tecnológica más grande de México, al estar constituido por un total de 266 Institutos Tecnológicos; el Instituto Tecnológico Superior de Ciudad Constitución (ITSCC) es uno de los ellos y es de carácter descentralizado (estatal).

Todos los tecnológicos del TecNM, comparten la misión de ofrecer servicios de educación superior tecnológica de calidad, con cobertura nacional, pertinente y equitativa, que coadyuve a la conformación de una sociedad justa y humana, con una perspectiva de sustentabilidad (TecNM, 2015) y el ITSCC, adopta y se rige por los mismos lineamientos, reglamentos, planes y metas del TecNM, colaborando así en el desarrollo nacional.

El Programa Sectorial de Educación pretende elevar la calidad de la educación para que los estudiantes mejoren su nivel de logro educativo, cuenten con medios para tener acceso a un

mayor bienestar y contribuyan al desarrollo nacional (PROSEDU, 2012); entre sus objetivos se destacan:

- a) Promover programas para que los estudiantes terminen sus estudios en los tiempos previstos en los programas académicos, y con ello incrementar los índices de titulación.
- b) Apoyar la realización de programas de regularización para estudiantes de nuevo ingreso con deficiencias académicas, así como de programas orientados a desarrollar hábitos y habilidades de estudio.
- c) Promover actividades de integración de los estudiantes de nuevo ingreso a la vida social, académica y cultural de las instituciones de educación superior, y fortalecer los programas de apoyo a la formación integral de los estudiantes.

INSTRUMENTO PARA IDENTIFICAR HABILIDADES DE ESTUDIO

En el presente estudio, se utilizó un instrumento propuesto por Brown y Holtzman (Brown & Holtzman, 2010). Las instrucciones señaladas en la obra en mención se mencionan seguidamente.

La encuesta está formada por tres cuestionarios de 20 preguntas cada uno para tres aspectos: organización, técnicas y motivación para el estudio. Las encuestas fueron escritas por William F. Brown, Director del Testing and Guidance, Southwest Texas State College para Effective Study Material. Cada cuestionario contiene veinte preguntas, a las que se contestará sí o no, trazando con una X en la casilla correspondiente de la hoja de respuestas. No hay respuestas correctas ni incorrectas, ya que la respuesta emitida es la adecuada, según el juicio sincero del estudiante sobre su modo de actuar y sus actitudes personales respecto al estudio.

La interpretación de la encuesta se realiza por medio de una tabla de comparación para estudiantes universitarios de primer año, dicho cuadro está basado en las calificaciones obtenidas de una muestra de 2,873 estudiantes de primer semestre a los que se aplicó la encuesta en la Southwest Texas State University. Por medio de dicha tabla se podrán convertir cada una de las calificaciones en un rango percentil y este a su vez se podrá expresar en una escala verbal de nueve puntos, que va desde -muy bajo- hasta -muy alto-.

Se aplicó con la intención de identificar las dimensiones que requieren atención para favorecer el éxito académico y concienciar a los estudiantes con respecto a sus propias habilidades de estudio.

La figura 1, representa las tres categorías (dimensiones) del instrumento y su problemática relacionada.

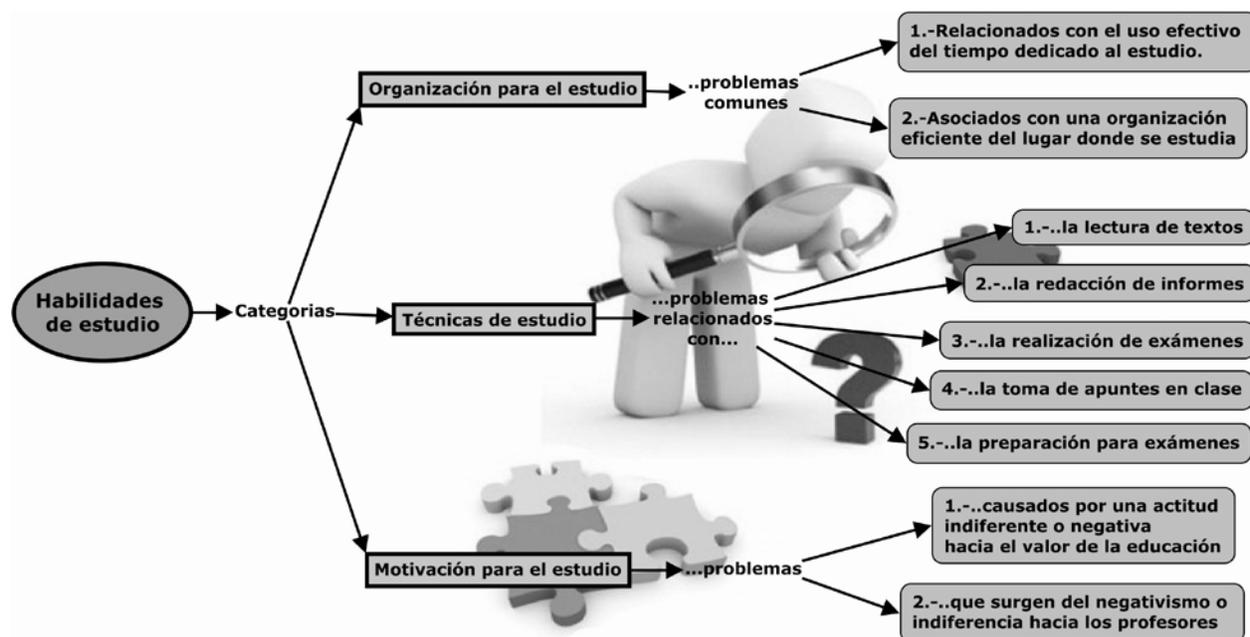


Figura 1: categorías del Instrumento y su problemática relacionada.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Guía para la supervivencia del estudiante, de William F. Brown.

Como puede observarse, las tres categorías en las que se dividen las habilidades de estudio, tienen sus propios problemas relacionados, a saber:

- La categoría de organización para el estudio, se relaciona con problemas afines al uso efectivo del tiempo y organización eficiente del lugar donde se estudia.
- La categoría de técnicas de estudio, se vincula con problemas inherentes a lectura, redacción de informes, realización de exámenes, toma de apuntes en clase y prepararse adecuadamente para los exámenes.
- La categoría de motivación para el estudio, se asocia con problemas causados por una actitud indiferente o negativa hacia el valor de la educación, o hacia los profesores.

Los ítems de cada categoría se muestran en las siguientes tablas:

La tabla 1, muestra los 20 reactivos (ítems) de la categoría de habilidades para la organización del estudio.

Tabla 1: Cuestionario para la organización del estudio

Preguntas	Si	No
A. ¿Sueles dejar para el último la preparación de tus trabajos?		
B. ¿Crees que el sueño o el cansancio te impidan estudiar eficazmente en muchas ocasiones?		
C. ¿Es frecuente que no termines tu tarea a tiempo?		
D. ¿Tiendes a emplear tiempo en leer revistas, ver televisión o charlar cuando deberías dedicarlos a estudiar?		
E. Tus actividades sociales o deportivas. ¿Te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares?		
F. ¿Sueles dejar pasar un día o más antes de repasarlos apuntes tomados en clase?		
G. ¿Sueles dedicar tu tiempo libre entre las 4:00 de la tarde y las 9:00 de la noche a otras actividades que no sean estudiar?		
H. ¿Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías?		
I. ¿Te retrasas, con frecuencia, en una asignatura debido a que tienes que estudiar otra?		
J. ¿Te parece que tu rendimiento es muy bajo, en relación con el tiempo que dedicas al estudio?		
K. ¿Está situado tu escritorio directamente frente a una ventana, puerta u otra fuente de distracción?		
L. ¿Sueles tener fotografías, trofeos o recuerdos sobre tu mesa de escritorio?		
M. ¿Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo?		
N. ¿Produce resplandor la lámpara que utilizas al estudiar?		
O. Tu mesa de estudio ¿está tan desordenada y llena de objetos, que no dispones de sitio suficiente para estudiar con eficacia?		
P. ¿Sueles interrumpir tu estudio, por personas que vienen a visitarte?		
Q. ¿Estudias, con frecuencia, mientras tienes puesta la televisión y/o la radio?		
R. En el lugar donde estudias, ¿se pueden ver con facilidad revistas, fotos de jóvenes o materiales pertenecientes a tu afición?		
S. ¿Con frecuencia, interrumpen tu estudio, actividades o ruidos que provienen del exterior?		
T. ¿Suele hacerse lento tu estudio debido a que no tienes a la mano los libros y los materiales necesarios?		

Fuente: Tomada de la Guía para la supervivencia del estudiante pág. 38-39, de (Brown & Holtzman, 2010).

Con respecto a la dimensión de técnicas de estudio, las preguntas se muestran en la tabla 2.

Tabla 2: Cuestionario sobre técnicas de estudio

Preguntas	Si	No
A. ¿Tienes a comenzar la lectura de un libro de texto sin hojear previamente los subtítulos y las ilustraciones?		
B. ¿Te saltas por lo general las figuras, gráficas y tablas cuando estudias un tema?		
C. ¿Suelo ser difícil seleccionar los puntos de los temas de estudio?		
D. ¿Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias?		
E. ¿Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo?		
F. Al tomar notas, ¿te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no puedes escribir con suficiente rapidez?		
G. Poco después de comenzar un curso, ¿sueles encontrarte con tus apuntes formando un "revoltijo"?		
H. ¿Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del docente		
I. Cuando tomas notas de un libro, ¿tienes la costumbre de copiar el material necesario, palabra por Palabra?		
J. ¿Te es difícil preparar un temario apropiado para una evaluación?		
K. ¿Tienes problemas para organizar los datos o el contenido de una evaluación?		
L. ¿Al repasar el temario de una evaluación formulas un resumen de este?		
M. ¿Te preparas a veces para una evaluación memorizando fórmulas, definiciones o reglas que no entiendes con claridad?		
N. ¿Te resulta difícil decidir qué estudiar y cómo estudiarlo cuando preparas una evaluación?		
O. ¿Sueles tener dificultades para organizar, en un orden lógico, las asignaturas que debes estudiar por temas?		
P. Al preparar evaluación, ¿sueles estudiar toda la asignatura, en el último momento?		
Q. ¿Sueles entregar tus exámenes sin revisarlos detenidamente, para ver si tienen algún error cometido por descuido?		
R. ¿Te es posible con frecuencia terminar una evaluación de exposición de un tema en el tiempo prescrito?		
S. ¿Sueles perder puntos en exámenes con preguntas de "Verdadero-falso", debido a que no lees detenidamente?		
T. ¿Empleas normalmente mucho tiempo en contestar la primera mitad de la prueba y tienes que apresurarte en la segunda?		

Fuente: Tomada de la Guía para la supervivencia del estudiante pág. 39-40, de (Brown & Holtzman, 2010).

La categoría de motivación para el estudio, también cuenta con 20 preguntas y éstas se muestran en la tabla 3.

Tabla 3. Cuestionario sobre motivación para el estudio

Preguntas	Si	No
A.- Después de los primeros días o semanas del curso, ¿tiendes a perder interés por el estudio?		
B.- ¿Crees que en general, basta estudiar lo necesario para obtener un		
C.- ¿Te sientes frecuentemente confuso o indeciso sobre cuáles deben ser tus metas formativas y profesionales?		
D.- ¿Sueles pensar que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación universitaria?		
E.- ¿Crees que es más importante divertirse y disfrutar de la vida, que estudiar?		
F.- ¿Sueles pasar el tiempo de clase en divagaciones o soñando despierto en lugar de atender al docente?		
G.- ¿Te sientes habitualmente incapaz de concentrarte en tus estudios debido a que estas inquieto, aburrido o de mal humor?		
H.- ¿Piensas con frecuencia que las asignaturas que estudias tienen poco valor practico para ti?		
I.- ¿Sientes, frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo?		
J.- ¿Sueles tener la sensación de lo que se enseña en los centros docentes no te prepara para afrontar los problemas de la vida adulta?		
K.- ¿Sueles dedicarte de modo casual, según el estado de ánimo en que te encuentres?		
L.- ¿Te horroriza estudiar libros de textos porque son insípidos y aburridos?		
M.- ¿Esperas normalmente a que te fijen la fecha de un evaluación para comenzar a estudiar los textos o repasar tus apuntes de clases?		
N.- ¿Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea?		
O.- ¿Sientes con frecuencia que tus docentes no comprenden las necesidades de los estudiantes?		
P.- ¿Tienes normalmente la sensación de que tus docentes exigen demasiadas horas de estudio fuera de clase?		
Q.- ¿Dudas por lo general, en pedir ayuda a tus docentes en tareas que te son difíciles?		
R.- ¿Sueles pensar que tus docentes no tienen contacto con los temas y sucesos de actualidad?		
S.- ¿Te sientes reacio, por lo general, a hablar con tus docentes de tus proyectos futuros, de estudio o profesionales?		
T.- ¿Criticas con frecuencia a tus docentes cuando charlas con tus compañeros?		

Fuente: Tomada de la Guía para la supervivencia del estudiante pág. 40-41, de (Brown & Holtzman, 2010).

El desarrollo de la encuesta fue en el aula de clases, a tres generaciones de ingreso: agosto 2014, agosto 2015 y agosto 2016.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos de este estudio longitudinal, se muestran en la tabla 4, que es la que utiliza el instrumento; y representa un concentrado de las tres generaciones de estudio. Se encontró que el mas del 80% fue calificado con promedio bajo a muy bajo, en cuanto a habilidades de organización para el estudio; más del 70% también fue calificado de bajo a muy bajo en lo referente a habilidades de técnicas de estudio; mientras que la motivación para el estudio, fue calificado de bajo a muy bajo, en más de la mitad de los encuestados. Esto significa que casi la mitad llegan con motivación de promedio a alta, lo que tiene que aumentar para mantenerlos motivados. Pero en cuanto a organización y técnicas de estudio, requieren mejorar resultados, si se espera que tengan éxito académico.

Tabla 4. Resultados en porcentaje de las tres generaciones de estudio, en la tabla que recomiendan Brown y Holtzman (Brown & Holtzman, 2010).

Organización del estudio (I)		Técnicas de estudio (II)		Motivación para el estudio (III)		Calificación total en habilidades (IV)	Interpretación (V)
20	0.0%	20	0.0%	20	0.0%	57-60	Muy alto
19	0.0%	18-19	1.4%	19	2.9%	52-56	Alto
18	0.0%	17	2.9%	18	4.3%	50-51	Por encima del promedio
16-17	2.9%	16	5.8%	17	8.7%	48-49	Promedio alto
14-15	14.5%	14-15	15.9%	16	26.1%	43-47	Promedio
12-13	23.2%	13	27.5%	15	30.4%	39-42	Promedio bajo
11	20.3%	12	17.4%	13-14	17.4%	37-38	Por debajo del promedio
10	21.7%	11	15.9%	12	4.3%	34-36	Bajo
0-9	17.4%	0-10	13.0%	0-11	5.8%	0-33	Muy bajo
11.29	100%	12.04	100%	13.04	100%	36.38	
Porcentaje calificado de promedio bajo a muy bajo:	83%		74%		58%		

Fuente: Elaboración propia utilizando tabla de comparación recomendada por Brown y Holtzman (Brown & Holtzman, 2010)

Además, se identificaron los ítems de más recurrencia, de cada una de las dimensiones del instrumento, mismos que se muestran en la tabla 5.

Tabla 5. Concentrado de frecuencia por Ítem, por categoría.

Habilidades de estudio – Categorías del instrumento		
Organización para el estudio	Técnicas de estudio	Motivación para el estudio
91.9 % invierte hasta 5 horas diarias en actividades recreativas	80.0 % piensa en otras cosas mientras estudia	82.2 % espera fecha de examen para empezar a estudiar
89.4 % no repasa los apuntes	72.8 % memoriza fórmulas que no entiende	73.3 % estudia según el ánimo que tenga
86.1 % estudia recostado	70.4 % salta gráficas y figuras cuando lee	51.1 % estudia sólo para aprobar
75.6 % emplea el tiempo en otras cosas diferentes de estudiar	64.4 % copia o escribe las palabras exactas cuando toma notas de clases o de libros	51.1 % siente que los maestros no lo entienden
68.9 % olvida que tenía que entregar tareas	60.0 % estudia diferentes asignaturas al mismo tiempo y hasta el último momento	48.9 % no se concentra porque se aburre o se pone de mal humor
62.2 % estudia en el último momento	57.8 % le es difícil decidir qué y cómo estudiar	

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar en la tabla 5, que con respecto al rubro de organización para el estudio, más de la mitad de los encuestados invierte hasta cinco horas en actividades recreativas, no repasa los apuntes, estudia recostado, emplea la mayor parte de su tiempo en otras actividades diferentes a estudiar, olvida que tenía que entregar tareas y estudia hasta el último momento antes del examen.

En cuanto a las técnicas de estudio, también más de la mitad, piensa en otras cosas mientras estudia, memoriza fórmulas que no entiende, salta gráficas y figuras cuando lee, copia o escribe las palabras exactas cuando toma notas de clases o de libros, estudia diferentes asignaturas al mismo tiempo y hasta el último momento, le es difícil decidir qué y cómo estudiar.

En lo concerniente al rubro de motivación para el estudio, también la mayoría de ellos, espera fecha de examen para empezar a estudiar, estudia según el ánimo que tenga, estudia sólo para aprobar, siente que los maestros no lo entienden. Además, una proporción considerable de casi la mitad de los encuestados, no se concentra porque se aburre o se pone de mal humor.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES DE ESTUDIO

Las habilidades de estudio encontrados en los estudiantes de la población en la investigación desarrollada, difícilmente aportan al éxito académico, ya que no corresponden a las recomendaciones que algunos estudiosos de este tema. Entre ellos, Brown & Holtzman (2010), Kirton (2010) y Quintero (2012), quienes proponen recomendaciones para adquirir habilidades y hábitos de estudio para lograr el éxito académico. Las más sobresalientes y relacionadas con los hallazgos del diagnóstico se presentan en la tabla 6.

Tabla 6. Concentrado de recomendaciones generales para el mejoramiento de las habilidades de estudio.

Rubro/ Autor	Organización para el estudio	Técnicas de estudio	Motivación para el estudio
(Kirton, 2013)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Administrar bien el tiempo ▪ Diseñar programa detallado de estudio ▪ Trabajar en pequeños intervalos para no enfadarse ▪ Dividir tareas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollar ejercicios que favorezcan la memoria ▪ Hacer anotaciones ▪ Reescribir los apuntes de clase ▪ Formular preguntas ▪ Desarrollar un buen vocabulario relacionado 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hablar ayuda ▪ Realizar alguna actividad física ▪ Rodearse de amistades positivas ▪ Evitar el aislamiento
(Quintero, 2012)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar adecuadamente el tiempo ▪ Programar periodos de estudio ▪ Categorizar las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Designar un lugar apropiado para estudiar ▪ Elaborar una guía de estudio efectiva ▪ Aplicar técnicas efectivas de lectura 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fijar metas a corto, mediano y largo plazo ▪ Evitar distracciones psicológicas / emocionales ▪ Autopremiarse cuando se cumplan las metas y alcance logros.
Brown y Holtzman (2010)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Administrar eficazmente el tiempo ▪ Fijar periodos para tareas y repasos ▪ Establecer requisitos de estudio realistas ▪ Estudiar los fines de semana ▪ Definir un lugar apropiado para estudiar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estudiar lo más difícil primero ▪ Evitar distracciones auditivas, visuales y de organización del lugar ▪ Contar con las herramientas y materiales necesarios ▪ Repasar apuntes lo más pronto posible ▪ Vigila tus actitudes negativas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minimizar problemas personales y financieros ▪ Evitar influencias que te distraen ▪ Mantener actitud positiva ▪ Comunicar las preocupaciones (desahogo emocional) ▪ Eliminar el enfado ▪ Hacer algo bueno por los demás

Fuente: Elaboración propia, compilación realizada por el autor.

Al hacer la comparación entre las habilidades que presentaron los estudiantes, con las propuestas de los autores referenciados, se encontró que no tienen correspondencia; es decir, los estudiantes distan mucho de hacer lo que se recomienda que hagan para lograr el éxito en sus estudios. Los aspectos más sobresalientes y que requieren atención son: la falta de organización del tiempo, en el que más del 90% de la población de estudio pasa más de 5 horas diarias en actividades recreativas, más del 75% invierte en tiempo en cosas diferentes que estudiar y el 57% le es difícil

decidir qué y cómo estudiar; repasar los apuntes porque casi el 90% no hace repasos y el 82% espera fecha de examen para estudiar; el evitar distracciones ya que el 80% piensa en otras cosas cuando se pone a estudiar y el 73% estudia según el ánimo que tenga; priorizar actividades ya que casi el 70% olvida que tenía que entregar tareas y el 60% estudia diferentes asignaturas al mismo tiempo y hasta el último momento; y seleccionar el espacio adecuado para estudiar, ya que 86% estudia recostado y casi la mitad no se concentra porque se pone de mal humor.

Un aspecto importante de destacar es que, como parte del Programa Institucional de Tutorías, se guía a los estudiantes para que desarrollen un ejercicio de reflexión, para conocer entre otras cosas, en qué invierten los estudiantes su tiempo; para tal fin, llenaron un formato tipo horario, donde expusieron las actividades que desarrollaban durante las 24 horas del día, específicamente en el periodo diario de 6:00 a.m. a 00:00 hrs., horas promedio en las que se levantan y se acuestan a dormir. Se les solicitó completarlo y se encontró que la mayor parte del día lo invierten en dormir y en actividades de ocio. El 87% de los estudiantes invierte entre una y dos horas en la comida; el 65% duerme entre dos y tres horas después de comer; se comunican con sus amigos a través de face y WhatsApp un promedio de seis horas, aunque aclaran que de forma intermitente, entre hacer ejercicio (78%), ver televisión (57%), jugar videojuegos (89%), ver videos y fotos divertidas en sus dispositivos móviles (93%).

Estas reflexiones con los estudiantes, han servido para que tomen conciencia de que, los principales afectados o beneficiados en desarrollar habilidades de estudio y convertirlos en hábitos, son ellos mismos. Y que los docentes pueden aportar, diseñando tareas y actividades, que impliquen el desarrollo de habilidades de estudio, como son:

- Reportes de lectura a través de cuestionarios, para entregar en fecha y hora definidos. Esto promueve habilidades de lectura, de reflexión, de organización de tiempo, favorece la memoria y guías para exámenes.
- Tarjetas didácticas. Las tarjetas ayudan a clasificar y organizar la información, además de servir para repasos, favorecer la memoria, reescribir apuntes, desarrollar un mejor vocabulario relacionado, forma parte de una guía de estudio y de los materiales necesarios para estudiar.
- Organizar a los estudiantes por equipo de trabajo de manera aleatoria y con compañeros diferentes cada vez. Esto fomenta actitud positiva, evita el aislamiento, fija metas de trabajo,

evita el enfado, se vigilan actitudes negativas, estudian fines de semana, utilizan y administran el tiempo adecuadamente, categorizan actividades.

- Presentar el plan de trabajo de todo el período de estudio a los alumnos (semestres, cuatrimestres o mensuales). Esto colabora a administrar el tiempo, trabajar en intervalos planificados, programar periodos de estudio, fijar metas.
- Establecer un programa de premios y castigos. Aun cuando el enfoque en competencias y algunas teorías, y corrientes de aprendizaje, no consideran favorable premiar o castigar, en lo cotidiano de sus hogares se sigue dando; por lo que es algo a lo que los estudiantes, sobre todo los de primero a cuarto semestre, están familiarizados; esto vigila actitudes negativas, fija metas, tanto los premios como los castigos motivan.
- Desarrollar por lo menos una actividad social en el que pueda involucrarlos; no solo en caso de desastres, sino como una actividad de la materia. Puede ser llevar despensa a casas hogares o desarrollar un programa recreativo en un jardín de niños. Esto les permite hacer algo bueno por los demás, eliminar el enfado, mantener actitud positiva y evita el aislamiento.

CONCLUSIONES

La educación superior tecnológica en México está enfocada hacia la misión de ofrecer servicios de educación superior tecnológica de calidad, con cobertura nacional, pertinente y equitativa. Para contribuir con esa misión fue desarrollada la investigación descrita, con la finalidad de identificar la recurrencia de las debilidades de los estudiantes en las habilidades de estudio.

Las tres categorías estudiadas para conocer las habilidades de estudio, fueron: la organización para el estudio, relacionada con problemas afines al uso efectivo del tiempo y organización eficiente del lugar donde se estudia; las técnicas de estudio, vinculada con problemas inherentes a lectura, redacción de informes, realización de exámenes, toma de apuntes en clase y prepararse adecuadamente para los exámenes; y, la motivación para el estudio, que se asocia con problemas causados por una actitud indiferente o negativa hacia el valor de la educación, o hacia los profesores.

Los resultados obtenidos demostraron que las habilidades de estudio de los estudiantes de la muestra seleccionada en la investigación desarrollada, difícilmente aportan al éxito académico.

Estudiar es una habilidad que requiere del desarrollo de múltiples actividades, que además no son aisladas, sino que están vinculadas a la integridad del ser humano en su conjunto. Si bien son personales y se requiere sobre todo conciencia en ello, los docentes pueden participar en el desarrollo de éstas, involucrándolos más en su propio esfuerzo, a través del diseño de tareas que las promuevan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beteta, C. M. (2008). Relación entre la Autoeficacia en el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en el Rendimiento. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad Eficacia y Cambio en Educación*. Vol. 6 No.8, 60-99.
- Brown, W. F., & Holtzman, W. H. (2010). Guía para la supervivencia del estudiante. México: Trillas.
- García, H. C., Gutiérrez, M. C., & Condemarín, E. (2000). A estudiar se aprende. Metodología de estudio sesión por sesión. 4 ed. Obtenido de Alfaomega: <http://es.slideshare.net/enildegalarcecid9/libro-a-estudiar-se-aprende>
- INEGI. (2010). Informe censo nacional de población y vivienda. Aguascalientes, Ags.: Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
- ITSCC. (2015). División de Gastronomía, Informe trimestral de labores. Cd. Constitución, B.C.S.: Editado por ITSCC.
- Kirton, B. (2013). Tips efectivos para mejorar hábitos de estudio. México: Trillas.
- LEG. (2015). Ley General de Educación. México, D.F.: Diario Oficial de la Federación.
- PROSEDU. (2012). Programa Sectorial de Educación. En: http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/4479/4/images/PROGRAMA_SECTORIAL_DE_EDUCACION_2013_2018_WEB.pdf
- Quintero, M. L. (2012). Hábitos de estudio, guía para el aprendizaje. México: Trillas.
- Sellés, J. F. (1997). *Curso breve de teoría del conocimiento*. En : <http://jbposgrado.org/filcien/j-f-selles-curso-breve-de-teoria-del-conocimiento.pdf>

SEP. (2015). Indicadores del Plan Nacional de Desarrollo y sus Programas a Mediano Plazo.

Tercer Informe de Gobierno Federal. Obtenido de Secretaria de Educación Pública:

http://www.sep.gob.mx/es/sep1/sep1_Estadisticas

TecNM. (2015). Tecnológico Nacional de México. Obtenido de TecNM:

<http://www.tecnm.mx/informacion/sistema-nacional-de-educacion-superior-tecnologica>

Torres, N. M., et al. (2009). Hábitos de estudio vs fracaso académico. *Educación*, 33(2) 15-24.

En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058002>

UNESCO. (1998). Declaración mundial sobre la educación superior. París: UNESCO.