



# UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

# Hábitos de estudio: Medición e intervención en alumnos de la Educación Profesional Técnica

## TESIS

PRESENTADA POR  
CYNTHIA GABRIELA PUC HERNÁNDEZ

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA APLICADA  
EN EL ÁREA ESCOLAR

DIRECTOR DE TESIS  
JORGE CARLOS AGUAYO CHAN

MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO  
2021

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 930540 durante el periodo 2018-2020 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis, como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

### **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mis compañeras, pero sobre todo amigas, Bettina, Elizabeth, Guadalupe y Laura que fueron un gran apoyo emocional a lo largo de esta etapa que, a veces, suele ser tan frustrante como satisfactoria.

A mi madre por alentarme a seguir con el proceso para entrar a la maestría.

A mi futuro esposo Marco por apoyarme en todo momento.

A mi asesor Jorge Aguayo por su apoyo constante para la escritura de esta tesis, gracias por ayudarme a cumplir con esta meta.

A mis estimados docentes, gracias por enseñarme a amar la psicología escolar.

Especialmente a la doctora Martha Vanessa, al doctor Efraín y a mi propio asesor, sus lecciones serán siempre una guía invaluable en mi ejercicio profesional.

A mis apreciables sinodales y docentes, la doctora María José y el doctor Elías, quienes se tomaron el tiempo para ayudarme a mejorar esta tesis y la aprobaron.

Doy gracias a todos los que aportaron para la conclusión de esta tesis.

Para todos ustedes es esta dedicatoria, pues sin su apoyo incondicional hubiera sido imposible lograrlo.

## Contenido

1. Introducción	8
1.1 Planteamiento del problema, justificación y propósito general	10
1.2 Marco teórico	12
2. Evaluación diagnóstica	24
2.1 Descripción del escenario y los participantes	24
2.2 Instrumento	26
2.3 Procedimiento	26
2.4 Informe de resultados de la evaluación diagnóstica	27
3. Programa de intervención	32
3.1 Fundamentación	32
3.2 Objetivos	34
3.3 Programa de intervención	34
4. Resultados de la intervención	61
4. 1 Contextualización	61
4. 2 Alcances	62
4. 3 Reflexión	62
5. Discusión y conclusiones	64
5.1 Evaluación diagnóstica	64
5.2 Programa de intervención	65
5.3 Impacto esperado	65
Referencias	68
Apéndice A. Listas de cotejo	71
Apéndice B. Portafolios de evaluación	78
Apéndice C. Cuestionario de autorreconocimiento (S1)	80
Apéndice D. Programa de actividades (S1)	81
Apéndice E. Auto récord (S1)	83
Apéndice F. Récord de estudio (S1)	84
Apéndice G. Estrategias de mejora (S1-B)	85
Apéndice H. Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio (S2)	87
Apéndice I. Tabla de distractores (S3)	89
Apéndice J. Mis hábitos de estudio (S3)	90

Apéndice K. Cuestionario de autorreconocimiento (S4)	91
Apéndice L. Las notas de Juan (S4)	92
Apéndice M. Guía del método de lectura (S5)	93
Apéndice N. Ejercicio para preparar un examen del área de humanidades (S6)	94
Apéndice Ñ. Collage de hábitos (S7)	95

**Tablas y figuras**

Tabla 1. Análisis de confiabilidad	27
Tabla 2. Media por áreas	30
Tabla 3. Medias del grupo A y B, tiempo que se le dedicará a cada área	35
Tabla 4. Programa para el grupo A. Sesión 1	35
Tabla 5. Programa para el grupo A. Sesión 2	38
Tabla 6. Programa para el grupo A. Sesión 3	40
Tabla 7. Programa para el grupo A. Sesión 4	41
Tabla 8. Programa para el grupo A. Sesión 5	43
Tabla 9. Programa para el grupo A. Sesión 6	45
Tabla 10. Programa para el grupo A. Sesión 7	47
Tabla 11. Programa para el grupo B. Sesión 1	48
Tabla 12. Programa para el grupo B. Sesión 2	51
Tabla 13. Programa para el grupo B. Sesión 3	52
Tabla 14. Programa para el grupo B. Sesión 4	54
Tabla 15. Programa para el grupo B. Sesión 5	55
Tabla 16. Programa para el grupo B. Sesión 6	58
Tabla 17. Programa para el grupo B. Sesión 7	59

## 1. Introducción

La presente investigación aborda los hábitos de estudio de los jóvenes de un centro escolar de la Educación Profesional Técnica. La elección de este tema en particular radica en la importancia que tienen los hábitos de estudio, ya que el alumno que sabe cómo organizar su tiempo, tomar apuntes correctamente y repasar lo aprendido puede llevar a cabo un aprendizaje más autónomo. Al respecto, se dice que “las personas al adecuar sus hábitos de estudio a los requerimientos escolares, tienen mayores posibilidades de obtener un grado...” (Escalante et al, 2008). Por lo cual, el hecho de que un alumno pueda ser autónomo y se adapte a las expectativas académicas de su nivel puede ofrecerle una mayor posibilidad de ser exitoso en el ámbito escolar. La relación de los hábitos de estudio tiene mucho que ver dentro de esta relación, pues:

Este ejercicio [de autonomía] que el estudiante ejerce en su proceso de aprendizaje se enriquece cuando aprende cómo organizar sus recursos para el estudio, es decir, cuando adquiere conciencia de sus hábitos de estudio y de la manera en que, a partir de estos, se acerca o se aleja de su éxito académico (Torres et al, 2009, p. 15-16).

Entonces, el éxito académico depende de los hábitos de estudio, pero también existen diferentes variables, entre las cuales se encuentran la motivación, las actitudes y las conductas proactivas ante el estudio, así como el uso de técnicas y estrategias que apoyan el aprendizaje. Es por eso que el diseño de un taller de hábitos de estudio para los alumnos del bachillerato ofrece la posibilidad de mejora, tanto de técnicas como de estrategias que el alumno puede llevar a cabo por sí mismo y para incentivar su propio aprendizaje.

Un alumno que está consciente de sus fortalezas y debilidades puede llevar a cabo una reflexión de cuáles son los hábitos y las estrategias que favorecen su obtención y retención de la información. Para uno puede funcionar la acción de escribir notas y para

otro la de dibujar diagramas, sin embargo, es fundamental que ellos mismos sean los que se den cuenta de que son los dirigentes de su propio proceso para aprender. Es así como “los hábitos de estudio tienen una gran importancia en el éxito académico de todo estudiante” (Escalante et al, 2008).

Además, es “un elemento fundamental en la construcción del aprendizaje significativo, [...] la necesidad imperiosa de que el alumno cuente con estrategias que le permitan enfrentar tanto situaciones normales como extraordinarias en su proceso de aprendizaje” (Jaimes et al, 2008). Un alumno que cuenta con las herramientas necesarias para aprender puede sortear las dificultades académicas que se le presenten y la motivación es uno de los factores que más se relacionan con la solución de los problemas, pues un alumno motivado a obtener un grado académico encontrará la disciplina para lograr sus metas.

Entonces, la finalidad de diseñar este taller de hábitos de estudio será para brindar a los alumnos las herramientas que favorecen el aprender a aprender, pues este se refiere:

“[...] a la capacidad de reflexionar en la forma en que se adquieren los conocimientos y, por lo tanto, actuar en consecuencia, autorregulando el propio proceso de aprendizaje, mediante el uso de estrategias flexibles y apropiadas que se transfieren y adaptan a nuevas situaciones” (Jaimes et al, 2008).

Los hábitos de estudio serán aquellas técnicas y estrategias que el alumno pueda adaptar a su propio contexto de aprendizaje, por esta razón se procuró la inclusión de varias opciones, pues sabemos que todos los alumnos son diferentes y, por lo tanto, aprenden de distintas maneras. También, se espera que la realización de esta investigación pueda ampliar el conocimiento de la importancia que tienen los hábitos de estudio en los jóvenes de bachillerato técnico.

## **1.1. Planteamiento del problema, justificación y propósito general del trabajo terminal**

Los hábitos de estudio son una combinación de técnicas y estrategias que favorecen la comprensión y el análisis de las unidades de aprendizaje. Con base en mi experiencia como docente titular de varios grupos, tanto en el nivel de la secundaria como en el medio superior, me he dado cuenta que un alumno que sabe cómo enfrentarse ante la información de un libro, es decir, cómo ordenarla y cómo clasificarla es más hábil para comprenderla. A grandes rasgos, los hábitos de estudio engloban técnicas que los estudiantes pueden usar para analizar la información que se les brinda y, por otro lado, incluyen también el aspecto emocional que es inseparable del cognitivo, pues la disposición ante los estudios y la motivación también son factores que inciden en el éxito escolar.

Un motivo por el que me centré en el ámbito académico fue la petición explícita de la escuela (escenario de este trabajo), pues como institución se encargan expresamente de dar un seguimiento académico para combatir la deserción de los alumnos, ofreciendo asesorías intersemestrales para darles la oportunidad de acreditar todas sus materias, sin embargo, aunque existen estas medidas de apoyo al alumnado, considero que se aplican posteriormente, cuando se percatan de que el alumno no está entregando sus tareas o faltando a algunas de sus clases, por eso los hábitos de estudio pueden tratarse de una medida preventiva, ya que colaboran en el aprendizaje de técnicas que puedan utilizar en su vida escolar, además de poner un énfasis en la motivación que es muy importante para afrontar los obstáculos que pueden resultar en el ámbito educativo.

Asimismo, la Educación Profesional Técnica es una alternativa de formación, que se considera como una oportunidad de desarrollo y realización profesional, con ello se desea combatir el abandono escolar y el rezago educativo de los jóvenes mexicanos, ya que

enfrentan un camino difícil a la educación superior y, en ocasiones, lleno de obstáculos (Hernández et al., 2012).

Sin embargo, la problemática del rezago educativo y el abandono escolar es multifactorial y, aunque hay varias escuelas de Educación Profesional Técnica en México, aún existen muchos jóvenes que no pueden acceder a ellas o entran y no logran culminar sus estudios, lo cual los deja sin la preparación profesional adecuada ocasionando que estén en una desigualdad de oportunidades.

Un sustento para lo mencionado anteriormente es la encuesta de la Dirección de Prospección Educativa (2018) que tuvo la finalidad de conocer los factores que inciden en el abandono escolar con el fin de disminuirlo y mejorar la eficiencia terminal. Las opciones de respuesta contenían los motivos que causan el Abandono Escolar y, también, se pretendía averiguar el contexto en el que se desarrollaban los estudiantes. La encuesta abarcó un ciclo escolar completo: agosto 2017 a febrero 2018 y febrero-agosto 2018, participaron 2,736 personas de 32 Colegios Estatales del país (Dirección de Prospección Educativa, 2018).

Los resultados de esta encuesta mostraron la existencia de cuatro motivos que favorecen el abandono en la Educación Profesional Técnica a nivel nacional: académico (48%); externo (20%), personal (17%) y económico (15%), esto concluye que el académico es el mayor motivo de abandono escolar.

Y, en un análisis realizado entre los Colegios Estatales que integran el Sistema de la Educación Profesional Técnica, se pueden observar los resultados obtenidos a nivel local en el estado de Yucatán y, nuevamente, fue el académico el mayor motivo de los jóvenes para abandonar sus estudios: académico (53%); económico (8.3%); personal (29.5%) y externo (9.1%).

A la luz de estos resultados, tanto a nivel nacional como local, el motivo que mayormente incidió en la deserción escolar fue el académico y, aunque también pudieron observarse la existencia de los factores económicos, personales y externos es muy complicado que a nivel escolar se puedan solventar estas carencias.

Habiendo reflexionado sobre este panorama, el propósito general del trabajo terminal es el de generar hábitos y técnicas de estudio eficaces que los alumnos puedan usar a lo largo de su vida académica, estos serán transmitidos a través de un programa de intervención a manera de taller.

## **1. 2. Marco Teórico/ Referencial**

Para abordar el tema de los hábitos de estudio es importante partir primero de los términos que lo conforman. Por un lado, los hábitos se entienden como: "... la facilidad que tiene el estudiante en el modo de proceder en sus actividades de estudio como consecuencia de un aprendizaje normalmente adquirido por la repetición constante e intencionada de determinadas prácticas" (Castillo et al., 2005, p. 60). De esta definición es importante resaltar que los hábitos se adquieren a través de la repetición y que el estudiante tendrá que mantenerse constante para crearlos, además de ser plenamente consciente de las prácticas que realiza para reforzarlos. Un alumno que es constante puede llegar a mecanizar prácticas como el subrayado para comprender un texto o la lectura focalizada en determinadas partes (como pueden ser el título, el primer párrafo, etc.) para explorar un texto por primera vez, estas prácticas son consideradas favorables en la comprensión de una unidad de aprendizaje.

También se entiende que los hábitos: "... son factores poderosos en la vida de las personas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan el carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad"

(Hernández et al., 2012, p. 71). En este caso, también se habla de la constancia que se necesita para crear un hábito, sin embargo, difiere de la definición de Castillo y Polanco, ya que la de Hernández, Rodríguez y Vargas se refiere al momento en que ya se ha creado, pues menciona pautas que son inconscientes para la persona; cuando esto ocurre es normal que el alumno no perciba las prácticas que realiza en su día a día, por lo que es importante orientarlos para autoevaluarse constantemente, en relación a los hábitos que realizan al momento de estudiar. También, se hace referencia a la efectividad o ineffectividad que puede producir un hábito, en este caso es vital que los alumnos logren diferenciar los que son eficaces para su aproximación a las unidades de aprendizaje y, por otro lado, los que pueden obstaculizar la comprensión de estas; por ejemplo, un hábito que favorece el aprendizaje podría tratarse de descansar adecuadamente antes de estudiar y uno que puede obstaculizarlo se tratará de lo contrario: estudiar cuando no se ha dormido lo suficiente.

Por otra parte, se entenderá por estudiar a: "... una tarea consistente en disponer y organizar una información, normalmente escrita, para lograr su dominio por medio de las actividades pertinentes" (Castillo et al., 2005, p. 51). Según esta definición, el estudio tiene que dirigirse hacia el dominio de la información y, aunque general, aporta claridad cuando se habla de los hábitos de estudio, puesto que estos se orientan al tratamiento eficaz de la información, que usualmente es contenida en los libros escolares. Sin embargo, no hay que confundir el estudio con la lectura, pues cuando se habla de leer es normal que el objetivo sea la comprensión de ese texto y, aunque la lectura puede tratarse de una actividad básica a la hora de estudiar, el estudio también se encuentra orientado al cumplimiento de determinados objetivos de aprendizaje. No se trata únicamente de leer y comprender, sino de leer para cumplir un fin específico dentro de la asignatura que se está estudiando.

Habiendo analizado qué son los hábitos y qué es el estudio, el término que los unifica es el de los hábitos de estudio que expresan el método que el estudiante utiliza para asimilar las unidades de aprendizaje, además de la aptitud que necesita para evitar las distracciones que se le presenten y prestar atención al material que está estudiando, es decir, son esos esfuerzos que realiza en el proceso de acabar sus tareas escolares (Cartagena, 2008).

La anterior definición engloba la finalidad de los hábitos de estudio, la importancia de la disposición del alumno para evitar los obstáculos que puedan presentarse a lo largo del estudio y la práctica como parte de la constancia que es necesaria para la realización efectiva de las tareas.

En este caso se habla de los hábitos de estudio como un método a disposición del estudiante y, para afianzar esta idea, se definen las técnicas de estudio como “un conjunto de normas orientadoras al servicio del estudiante que las quiera emplear adaptándolas a las características personales concretas” (Lora et al., 2009, p. 38). Es decir, existen muchísimas técnicas que pueden ser muy útiles para estudiar, sin embargo, el alumno deberá realizar adaptaciones pensando en sus características individuales y considerando los recursos de los cuales dispone.

Por eso se vuelve importante dotar al estudiante de diversas técnicas que lo ayuden a convertirse en un aprendiz más efectivo, pero considerando que no todas ellas serán funcionales para todos. Es por eso que, en el diseño del programa de intervención se procuró incorporar información y estrategias generales que puedan ser útiles y adaptables a todos los alumnos. También se persiguió el objetivo de fomentar aquellas habilidades que siempre van a ser beneficiosas para un aprendiz, como lo son la administración del tiempo

y la adecuada preparación de los exámenes, ya que varias escuelas siguen haciendo uso de este método de evaluación.

Como parte de las estrategias que serían parte del taller de hábitos de estudio se consideró la formación de equipos para reforzar las habilidades de negociación y trabajo colaborativo, de igual forma, se tomó en cuenta la accesibilidad y los recursos de los alumnos, por eso se preparó el material para adaptarlo a dos posibilidades, el uso convencional de ser impreso y utilizado o el material digital para que utilicen en sus smartphones. Sin embargo, es importante mencionar que también existe un grado de desafío para cada una de las actividades que se pensaron, ya que se pretende evitar que los alumnos recurran a su zona de confort, por eso las actividades están planteadas para instarlos a intentar cosas nuevas.

Una vez conceptualizados los términos importantes para entender la complejidad y las implicaciones de los hábitos de estudio se vuelve importante realizar una revisión de aquellas investigaciones que han abordado este tema. Primero se mencionarán aquellos trabajos que tienen relación con otras variables académicas, como lo es el rendimiento académico, con la finalidad de observar el impacto que pueden tener los hábitos de estudio sobre este. Después, se abordarán estudios que han utilizado el instrumento de interés: el Cuestionario Diagnóstico de Hábitos de Estudio (Díaz Vega, 2005) con la finalidad de observar qué se ha aprendido de su aplicación. Por último, se enfatizan los resultados obtenidos de una investigación internacional que trató el tema de los hábitos de estudio y su impacto para fomentar las herramientas que sirvan para mejorar el aprendizaje.

Anteriormente, se han relacionado los hábitos de estudio con el rendimiento académico, ya que, en el planteamiento del problema, se mencionó la situación de los estudiantes que asisten al sistema de la Educación Profesional Técnica y se llegó a la

conclusión de que uno de los factores que contribuyen mayormente a la deserción escolar es el académico, es decir, muchos alumnos son incapaces de terminar sus estudios porque no tienen las herramientas adecuadas para aprender.

En algunas investigaciones se ha encontrado que no hay una relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico (Mondragón et al., 2017), pero también hay estudios que recogen que sí la hay (Pineda et al., 2017; Hereira, 2017; Domínguez, 2018). A continuación, se realiza un recuento de estos estudios y los resultados obtenidos en ellos.

La primera investigación tuvo por objetivo el de determinar la incidencia de los hábitos de estudio y el rendimiento académico de estudiantes de licenciatura; su población fue de 173 estudiantes y como instrumento se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio, con enfoque cualitativo, para calcular la frecuencia de las respuestas. Entre sus resultados se obtuvieron los siguientes:

- Los factores de condiciones ambientales: planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenido y sinceridad de las escalas de hábitos de estudio muestran una tendencia de nivel de utilización de normal bajo a normal moderado.
- Los hábitos de estudio en sus diferentes factores requieren mejorar el grado de utilización.
- Los hábitos de estudio no se relacionan con el rendimiento académico.
- El estudiante solo asiste a la escuela para obtener buenas notas y no tiene el interés en aprender a aprender, es decir, solo memoriza la información conforme se lo piden los docentes, estos últimos participan de una educación tradicional.

- La influencia del rendimiento académico se debe a factores como el contexto social, familiar, económico y algunos más complejos como las estructuras cognitivas, afectivas y emocionales de cada estudiante (Mondragón et al.,2017).

Como puede observarse, el rendimiento académico y los hábitos de estudio no están relacionados en esta investigación; pero también ofrece varias pautas de consideración como la importancia de los hábitos de estudio, además de enfatizar el aprender a aprender que, en ocasiones, es subvalorado y más cuando se trata de instituciones educativas que ponen las bases de la enseñanza en la memorización y la adquisición de conocimientos, es decir, no es que el estudiante no tenga el interés por aprender a aprender, al contrario, las instituciones son las que no están fomentando esto dentro de sus planes de estudio. Además, se enfatiza que el rendimiento académico se relaciona mayormente a factores relacionados estrechamente con el alumno como lo son el familiar y el económico, tomando en cuenta sus elementos emocionales, cognitivos y afectivos.

Por otro lado, se aborda el estudio de Pineda y Alcántara (2017) cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de alumnos universitarios; el enfoque fue cuantitativo y de alcance descriptivo-correlacional, diseño transversal; la muestra constó de 238 estudiantes y el instrumento utilizado fue el de hábitos de estudio de Mena, Golbach y Veliz (2009) que tiene como confiabilidad 0.89.

Este instrumento consta de cinco áreas: organización de horarios, metodología de estudio, comportamiento frente a un examen, factores internos y motivaciones para aprender. Entre los resultados que se obtuvieron en la investigación se encuentran los siguientes: el 40% de los alumnos poseen hábitos suficientes o favorables y el 60% poseen pocos hábitos; el rendimiento académico se categorizó en cinco categorías de notas para comprobar que existe una relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico,

a un nivel de significancia de 5%, esto indica que los hábitos de estudio se asocian con el rendimiento académico (Pineda et al., 2017). De este estudio también se destaca la siguiente recomendación:

La detección oportuna de las clasificaciones de los hábitos de estudio permitirá a las autoridades académicas implementar medidas de apoyo que favorezcan el proceso de aprendizaje, disminuyan los niveles de reprobación; y con ello los riesgos de deserción, así como la desmotivación que causa la reprobación de un curso (Pineda et al., 2017, p. 32).

Por lo anterior, se concluye que la medición de los hábitos de estudio permite sentar las bases para la implementación de medidas de apoyo e incluso podríamos estar hablando de programas que favorezcan las estrategias para estudiar, con ello se buscará dotarlos de herramientas para aprender a aprender y también combatir los índices de reprobación.

Otra de las investigaciones que encuentra una relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio es la tesis de maestría de Hereira (2017), donde se pretende descubrir si existe una relación entre estas dos variables; esta fue de carácter cuantitativo, descriptivo y correlacional; su población constó de 67 alumnos de educación media. También, se utilizó el instrumento CASM 85 Revisión 98 de Luis Vicuña que valora cinco áreas: ¿cómo estudias?, ¿cómo haces tus tareas?, ¿cómo preparas tus tareas?, ¿cómo escuchas las clases? y ¿qué acompaña tus momentos de estudio?, además, se usaron los resultados de las pruebas SABER 11 que evaluaron la lectura crítica, matemáticas, sociales y ciudadanas, ciencias naturales e inglés. A continuación, se muestran los resultados obtenidos en esta investigación:

Se encontró evidencia de que los hábitos de estudio y el rendimiento académico se relacionan significativamente y con un nivel de importancia

medio bajo. En cuanto al nivel de uso de hábitos de estudio, se observó que los estudiantes no los toman muy en cuenta, ya que manifestaron estar indecisos, resaltando que se preparan solo para presentar sus exámenes. El resultado arrojó que la materia de inglés es la que más se relaciona con todos los hábitos de estudio, debido probablemente a la contratación de docentes jóvenes en el área, los cuales influyen de una manera positiva en los estudiantes, motivándolos para una mayor comprensión (Hereira, 2017, p. 3).

Ante tales resultados se puede enfatizar la conclusión de cuál es la materia que podría estar más relacionada con los hábitos de estudio: el inglés. Esto se le atribuye a la contratación de maestros jóvenes, resaltando así la importancia que puede tener la motivación que fomentan; sin embargo, también podríamos hablar de las reformas que se han realizado en los años actuales, tomando en cuenta que aprender a aprender y enseñar para la vida son indispensables como objetivos de la educación. Ciertamente, los maestros con más experiencia en el ámbito educativo suelen estar más renuentes a trabajar con estrategias novedosas o incluir las nuevas tecnologías, esto también puede influir en la enseñanza de los hábitos de estudio.

Ahora se abordarán las investigaciones que utilizaron el Cuestionario de Hábitos de Estudio (Díaz Vega, 2005); instrumento que será usado en la fase de diagnóstico de la presente investigación. Una de las primeras fuentes sobre el tema en México, sobre el uso de técnicas y habilidades de estudio y su relación con los promedios en materias de la preparatoria, fue una tesis de posgrado cuyo objetivo fue contribuir a la evaluación curricular de los cursos del departamento de Orientación Educativa en el Nivel Medio Superior (Douglas, 1999).

El objetivo de esa investigación fue establecer el grado de correlación entre los resultados del Cuestionario de Hábitos de Estudio y los promedios de las calificaciones semestrales. El instrumento fue aplicado a una población de 138 grupos con 4652 alumnos de primero a cuarto semestre de preparatoria (Douglas, 1999); se analizó la frecuencia y el porcentaje de respuestas que hubo, así como la correlación con las calificaciones de otras materias. Entre los resultados que arrojó el uso de este instrumento estuvieron los siguientes:

- La media de puntaje obtenido en el Cuestionario fue de: 129.88 puntos de un máximo de 210 puntos, que transformados a la tabla de porcentajes que incluye el mismo cuestionario para su revisión, representa un 61.84% de respuestas.
- Los alumnos participantes consideran tener un nivel regular de Hábitos de Estudio. El puntaje medio tuvo una desviación estándar de 20.58.
- No se encontró una correlación entre el nivel de aprovechamiento de los alumnos valorado por sus maestros en las materias, con su propia evaluación del nivel de Hábitos de Estudio; por tanto, es de suponer que algunos alumnos se estén sobrevaluando, mientras que otros se estén subvaluando en cuanto a sus Hábitos (Douglas, 1999).

Estos resultados permiten considerar los alcances de este instrumento, ya que lo que se mide es la percepción del alumno y la autoevaluación de sus hábitos de estudio, ya que, como lo menciona la autora de la tesis, esto indica que algunos pueden estar sobrevaluando o subvaluando su desempeño. A pesar de conocer la importancia de relacionar la percepción con el desempeño real del alumno, no fue posible analizar estadísticamente y

correlacionar estas variables por el tiempo límite que se tenía para culminar con esta investigación.

También se encontró un artículo que aborda la percepción de los hábitos de estudio de los alumnos de secundaria, el cual tuvo por objetivo comparar dos cuestionarios que evalúan los hábitos de estudio (Lozano et al, 2015). Esta usó el cuestionario de José Díaz Vega y lo comparó con el Cuestionario de Álvarez y Fernández.

La investigación fue de tipo descriptivo-correlacional y su población constó de 300 estudiantes, de los cuales 153 fueron mujeres y 147 fueron hombres; esta fue aplicada a secundarias de la Ciudad de Guadalupe y Zacatecas. Utilizando la correlación de Pearson e implementando la fiabilidad por el método de consistencia interna del Alfa de Cronbach, calcularon la fiabilidad de los instrumentos y realizaron las correlaciones entre ambos, esto permitió establecer la consistencia interna de los instrumentos (Lozano et al., 2015).

Este estudio demuestra que el instrumento de José Díaz Vega es confiable, pues resultó que la consistencia interna de ambos cuestionarios fue de un coeficiente de .844 y se concluyó que el lugar de trabajo es fundamental para generar condiciones adecuadas con la finalidad de aprovechar mejor las actividades académicas (Lozano et al., 2015). Además, estableció que la actitud ante el estudio se relaciona con las técnicas apropiadas para adquirir el aprendizaje. Este estudio también es importante porque funge como un antecedente de la utilización del cuestionario de Díaz Vega en la población mexicana

Otro de los trabajos que pone de manifiesto la importancia de los hábitos de estudio se trata de una comparación de los sistemas educativos formales y no formales en Pakistán. Este estudio se basó en los siguientes objetivos: describir y comparar los hábitos de estudio de los alumnos y sugerir medidas para mejorarlos. Su población fueron todos los estudiantes del nivel de maestría de una universidad formal (500) y los estudiantes de

maestría de una universidad abierta (500), se desarrolló un cuestionario de escala Likert que fue validado resultando con un índice de confiabilidad de .869. Entre los resultados que se obtuvieron se encontró que los estudiantes del nivel formal tienen una puntuación significativamente más alta que los estudiantes del sistema abierto y a distancia, esto se explica concluyendo que los parámetros del manejo del tiempo son más altos, ya que los estudiantes cuentan con tiempos de estudio reservados para cada asignatura, usan su tiempo libre para leer y repasar, equilibran el tiempo de estudio con el de recreación y, por último, cuentan con un calendario donde marcan las fechas de sus exámenes o proyectos. Al final de su trabajo ofrecen algunas recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio: los estudiantes deben ser guiados adecuadamente por sus tutores para administrar sus tiempos, las habilidades que puedan ayudar a los estudiantes para los exámenes deben ser enseñadas antes y estos deben ser motivados para adoptar buenos hábitos de estudio (Bajwa et al., 2011).

Por otro lado, también concluyeron que el proceso de enseñanza-aprendizaje solo puede tener éxito cuando los maestros conocen su materia y la comunican efectivamente a sus alumnos; sin embargo, ellos también deben poner de su parte siendo conscientes de sus propias habilidades, teniendo buenos hábitos de estudio y usando esas habilidades efectivas para estudiar. De igual forma, aprender a estudiar debe implicar dejar de un lado los hábitos e ideas que han hecho que el estudio sea desagradable o difícil y, para estudiar con éxito, un estudiante debe decidir qué información es importante y luego construir opiniones en torno a ello (Bajwa et al., 2011).

Anteriormente, se ha observado la importancia del tema de los hábitos de estudio en el contexto educativo, por esta razón se concluye la importancia de contar con instrumentos válidos y confiables que midan apropiadamente este constructo; y que también aporten

tanto a un diagnóstico certero como a la realización de programas de intervención que logren promover los buenos hábitos en beneficio del rendimiento académico de los alumnos, pues conocer los factores que inciden en el mejor rendimiento es primordial para diseñar programas de intervención que ayuden a prevenir el fracaso escolar (Barbero et al., 2007).

Por lo tanto, hablando del presente, se considera que este estudio puede ser un aporte al campo de la ciencia, pues se pretende medir los hábitos de estudio de la población perteneciente a la Educación Profesional Técnica, con la finalidad de obtener un diagnóstico que sirva como un punto de partida para la planeación de un programa de intervención. El objetivo de este programa es el de favorecer los hábitos de estudio, enfatizando el aprendizaje de las técnicas que puedan resultar útiles para el tratamiento de la información que es presentada día con día en un salón de clases.

## **2. Evaluación diagnóstica**

### **2.1 Descripción del escenario y participantes**

El escenario se encuentra ubicado en el periférico de la ciudad de Mérida, Yucatán; por esta razón, solo llegan aproximadamente cuatro rutas de transporte público y para salir de la institución educativa se tiene que esperar hasta 40 minutos, en el caso del turno vespertino, ya que en el matutino la espera se reduce un poco, dependiendo de la cantidad de unidades que estén en turno.

La escuela ofrece la oportunidad de que los alumnos terminen la preparatoria con una carrera técnica y puedan insertarse inmediatamente a la vida laboral con las competencias teóricas y prácticas que requieren. Dentro de la ciudad existen otros planteles que ofrecen diferentes carreras dentro de su oferta educativa. Las carreras técnicas que corresponden al plantel en el que se realizó el diagnóstico pertenecen a las siguientes áreas de trabajo: de salud; tecnología y transporte; producción y transformación. El modelo académico de la escuela tiene las siguientes características:

- Los egresados obtienen título de Profesional-Técnico o Profesional Técnico Bachiller.
- Se le otorga el reconocimiento para continuar sus estudios en el nivel superior.
- La incorporación de un primer semestre que inicia el desarrollo de las competencias necesarias para la autonomía en las decisiones y el aprendizaje a lo largo de la vida y transversalmente a lo largo de toda la currícula hasta llegar a su desarrollo óptimo al término de la carrera.

- Programa de Preceptorías para un acompañamiento en su proceso formativo durante su estancia en el Colegio. Se incluye el módulo de Autogestión del Aprendizaje que, articulado con los otros módulos de primer semestre, permite una actitud más regulada hacia la toma de decisiones y la realización de un plan de vida.
- Modelo sustentado en la educación basada en competencias.
- Enfoque constructivista y desarrollo integral del individuo (Conalep, 2019).

En cuanto a la infraestructura de la escuela existen centros de cómputo, salas de capacitación, auditorios y talleres, como el de dibujo y el de diseño, que son útiles para la impartición de clases teóricas y prácticas, también existe personal capacitado y experto de las áreas que se imparten en el centro educativo (Conalep, 2019). En el plantel también se encuentran los laboratorios, además de dos edificios con oficinas administrativas.

Participaron 340 alumnos (56.8% hombres y 43.2% mujeres). La selección se realizó de forma no probabilística y se tomó una muestra por conveniencia. El rango de edad de los participantes estuvo entre 14 y 35 años; este resultó muy variado debido a la existencia de personas adultas que se encuentran cursando la Educación Profesional Técnica y también muchos jóvenes recursadores que deben algunas de las materias de su plan de estudios. Los alumnos que participaron pertenecen a 14 grupos diferentes, del turno matutino y vespertino, de las áreas de salud; tecnología y transporte; producción y transformación. En cuanto al aspecto socioeconómico de los participantes, la mayoría es de un nivel medio- bajo, sin embargo, muchos de los alumnos obtuvieron la Beca Universal Benito Juárez que forma parte de un programa del Gobierno de México, que tiene la

finalidad de apoyar económicamente a los estudiantes del nivel Medio Superior, esto les representa un pequeño apoyo para seguir cursando sus estudios.

## **2.2. Instrumento**

El instrumento utilizado es el cuestionario diagnóstico de hábitos de estudio de José Luis Díaz Vega (2005) que consta de 70 reactivos y siete áreas: distribución del tiempo, motivación para el estudio, distracciones durante el estudio, cómo tomar notas en clase, optimización de la lectura, cómo preparar un examen y actitudes y conductas proactivas ante el estudio. Cada una de ellas consta de 10 reactivos y el tiempo aproximado de respuesta para todo el cuestionario es de 20 minutos.

Los reactivos se responden con una escala de cuatro opciones donde el alumno debe marcar la frecuencia en que realiza la actividad relativa a sus hábitos de estudio: Siempre (4), A menudo (3), Raras veces (2) y Nunca (1). De los 70 reactivos totales hay 22 que se califican de forma inversa, ya que se refieren a conductas o actitudes poco deseables.

## **2.3. Procedimiento**

El acceso a los participantes se obtuvo a través del informante clave que se trata de la psicóloga encargada del departamento de Orientación Educativa, esta pudo gestionar los tiempos en que se aplicaría el cuestionario a los alumnos, al igual que el consentimiento informado con las autoridades de la institución, con la finalidad de obtener su aceptación con respecto a la participación de los alumnos.

Se decidió aplicar un cuestionario digital mediante la herramienta de Google Forms, esto permitió migrar de manera práctica la base de datos al programa SPSS Statistics para, finalmente, analizarlos.

Los participantes fueron llevados a la sala de cómputo de la escuela para resolver el cuestionario, se les trató con respeto y cuidando que sus derechos fueron salvaguardados en

todo momento, sin embargo, para los fines del taller se debían identificar mediante su nombre completo, ya que después habría que tratar a los alumnos que resultaran con un nivel más bajo en sus hábitos de estudio. La información recopilada fue tratada de forma confidencial, de manera que cada uno de los participantes estuviera protegido.

De igual manera, se les invitó a participar respondiendo el cuestionario, no sin antes mencionar que estos resultados no iban a influir en sus calificaciones y que su participación era voluntaria.

#### 2.4. Informe de resultados de la evaluación diagnóstica

El índice de confiabilidad del instrumento utilizado se obtuvo por medio del alfa de Cronbach y resultó ser de 0.802, lo que indica que este tiene una alta consistencia interna. De igual manera, se realizó la prueba estadística U de Mann-Whitney para medir la confiabilidad de los reactivos del instrumento y se encontró que la mayor parte de ellos discriminaron, sin embargo, hubieron 7 de ellos (reactivos 3, 11, 24, 33, 34, 59 y 63) que no lo hicieron, lo cual puede observarse en la siguiente tabla:

Tabla 1  
*Análisis de confiabilidad*

Reactivo	U de Mann-Whitney	Sig.
1. ¿Tomo en cuenta todas mis materias al distribuir el tiempo de estudio?	1423.000	0.000
2. ¿Culpo a otras personas o a las circunstancias de mis fracasos académicos?	2758.000	0.001
3. ¿Hay personas conversando o ruidos que me molesten o distraigan mientras estudio?	3539.500	<b>0.608</b>
4. ¿Escribo notas de todas mis clases?	1358.500	0.000
5. ¿Adopto una actitud crítica respecto de lo que leo y obtengo mis propias conclusiones?	1404.000	0.000
6. ¿Durante un examen distribuyo mi tiempo de acuerdo con el número de preguntas formuladas?	1202.500	0.000
7. ¿Falto a mis clases?	2826.500	0.003
8. ¿Planifico mis actividades?	1497.000	0.000

9. ¿Siento satisfacción al intervenir en actividades relacionadas con el estudio?	1382.000	0.000
10. ¿Interfieren mis problemas personales en mis intenciones de estudio?	2666.000	0.001
11. ¿Utilizo abreviaturas para escribir más rápido?	3400.500	<b>0.336</b>
12. ¿Subrayo las ideas que me parecen más importantes durante la lectura?	1510.000	0.000
13. ¿Señalo de manera visible las respuestas de un examen?	1909.000	0.000
14. ¿Frecuento a compañeros que presentan un bajo rendimiento académico?	3038.500	0.032
15. ¿Destino tiempo fuera de clase para mis materias?	1638.000	0.000
16. ¿Estoy seguro de que el estudio es lo que verdaderamente me gusta hacer?	1699.000	0.000
17. ¿Mientras estudio me distraigo con asuntos ajenos al tema?	2047.000	0.000
18. ¿Anoto textualmente las fórmulas, las leyes, los principios, las reglas, etc., que expone el maestro en la clase?	1371.500	0.000
19. ¿Exploro e investigo el contenido general de un libro antes de empezar su lectura sistemática?	1421.000	0.000
20. ¿Durante un examen leo dos veces la misma pregunta antes de contestarla?	2283.000	0.000
21. ¿Aclaro mis dudas con el profesor?	1439.500	0.000
22. ¿Elaboro un horario de estudios antes de empezar mi periodo de clases?	1719.000	0.000
23. ¿Me siento decepcionado por ser estudiante?	2449.000	0.000
24. ¿Cuándo estudio tengo cerca distractores visuales tales como la televisión, el retrato de mi novio(a), de artistas o carteles?	3236.500	<b>0.139</b>
25. ¿Me resulta fácil concentrarme en la exposición del maestro?	1745.000	0.000
26. ¿Repito en voz alta y con el libro cerrado el material que considero más relevante, a fin de asimilarlo?	2168.500	0.000
27. ¿Tengo confianza en mis conocimientos o capacidades antes de presentar un examen?	1729.500	0.000
28. ¿Adopto actitudes positivas ante mis compañeros y maestros?	1196.000	0.000
29. ¿Inicio y concluyo puntualmente cada una de mis actividades?	1369.500	0.000
30. ¿Encuentro agradable el ambiente de la institución educativa en la que estudio?	1983.000	0.000
31. ¿Cuándo estudio, tengo demasiados objetos sobre mi mesa?	2255.500	0.000
32. ¿Cuento con hojas y pluma o lápiz durante cada una de mis clases?	2472.000	0.000
33. ¿Leo cuando me siento fatigado?	3326.500	<b>0.231</b>
34. ¿Estoy nervioso antes de presentar un examen?	3236.000	<b>0.140</b>
35. ¿Cumpló con mis tareas o actividades extraclase?	1205.000	0.000
36. ¿Cuándo estudio me concentro durante periodos cortos y dedico más tiempo a fantasear?	2137.500	0.000
37. ¿Dudo cuando tengo que tomar una decisión respecto a mis estudios?	2346.000	0.000

38. ¿Busco apuntes o libros en los momentos en que debería estar estudiando?	2134.500	0.000
39. ¿Copio los ejemplos que proporciona el maestro?	1757.000	0.000
40. ¿Elaboro cuadros sinópticos o diagramas a fin de seleccionar y sintetizar lo que he leído?	1808.500	0.000
41. ¿Duermo normalmente la noche anterior al examen?	2258.500	0.000
42. ¿Investigo por iniciativa propia aspectos relacionados con las diferentes materias de estudio?	1845.500	0.000
43. ¿Reviso diariamente el horario que elaboré por escrito para saber cuál es la actividad planeada para determinada hora?	1376.000	0.000
44. ¿Considero que el estudio es tedioso y desagradable?	1952.000	0.000
45. ¿Cuento con un área bien ventilada, iluminada y ordenada para estudiar?	2449.000	0.000
46. ¿Pido prestados apuntes de mis compañeros de clase?	2657.500	0.001
47. ¿Tengo dificultades para comprender lo que leo?	2244.000	0.000
48. ¿Reviso mis respuestas en los exámenes antes de entregarlos?	1412.000	0.000
49. ¿Me quedo con dudas sobre lo expuesto por el profesor?	2186.500	0.000
50. ¿Utilizo el mayor tiempo en actividades productivas y significativas?	1632.000	0.000
51. ¿Estoy dispuesto y tengo deseos de estudiar en cualquier momento?	1365.500	0.000
52. ¿Acudo a bibliotecas o a centros de información?	2319.000	0.000
53. ¿Mis apuntes de clase están limpios, ordenados y legibles, de tal manera que puedo entenderlos posteriormente?	749.000	0.000
54. ¿Consulto el diccionario cuando desconozco el significado de una o más palabras?	1577.000	0.000
55. ¿Escribo legiblemente mis respuestas en los exámenes?	1089.500	0.000
56. ¿Estudio diariamente en mis apuntes de clase?	1123.500	0.000
57. ¿Tengo un registro del tiempo que destino al estudio cada día?	1834.500	0.000
58. ¿Me fijo una calificación mínima por obtener en cada una de mis materias de un periodo escolar?	2128.500	0.000
59. ¿Escucho música mientras estudio?	3159.500	<b>0.079</b>
60. ¿Vuelvo a leer los apuntes de clases anteriores?	1367.500	0.000
61. ¿Me formulo preguntas a partir de las lecturas que realizo?	1387.000	0.000
62. ¿Respondo de manera precisa las preguntas que se me formulan en los exámenes?	1114.000	0.000
63. ¿Durante la clase intercambio con mis compañeros comentarios ajenos a la misma?	3548.000	<b>0.627</b>
64. ¿Cuento con un programa de actividades diarias?	2204.500	0.000
65. ¿Cuándo tengo que estudiar me encuentro cansado, somnoliento?	2779.000	0.002
66. ¿Antes de empezar a estudiar consigo papel, goma de borrar, pluma o lápiz y demás recursos necesarios?	1660.000	0.000
67. ¿Utilizo mis propias palabras para redactar los apuntes de clase?	1742.000	0.000

68. ¿Elaboro resúmenes, empleando mis propias palabras, sobre los temas expuestos en un libro?	1339.000	0.000
69. ¿Preparo con anticipación los exámenes?	1225.000	0.000
70. ¿Asisto puntualmente a cada una de mis clases?	2527.000	0.000

La muestra global de 340 alumnos salió por arriba de la media en las siguientes áreas: distribución del tiempo, motivación para el estudio, cómo tomar notas en clase, optimización de la lectura, cómo preparar un examen y actitudes y conductas proactivas ante el estudio; sin embargo, el área de distracciones durante el estudio resultó estar por debajo de la media, esto podría indicarnos que la mayoría de los alumnos tienen dificultades para mantener la concentración.

Sin embargo, se buscaron los casos individuales de los alumnos que salieron por debajo de la media, ya que eran los que más necesitarían la intervención, esto resultó en un total de 26 estudiantes que tienen un bajo nivel en la distribución del tiempo, las distracciones durante el estudio, cómo tomar notas en clase, la optimización en la lectura y cómo preparar un examen; esto indica que hay que trabajar con ellos para mejorar sus hábitos ante el estudio, especialmente en estos rubros.

A continuación, se presentan las tablas con los resultados obtenidos en la prueba diagnóstica. En la tabla 1 pueden observarse los resultados de la muestra global de los 340 alumnos, donde únicamente el área de distracciones durante el estudio salió por debajo de la media teórica (2.50).

Tabla 2  
*Media por áreas*

Áreas	<i>M</i>	<i>DE</i>
Distribución del tiempo	2.82	.449
Motivación para el estudio	2.86	.320
Distracciones durante el estudio	<b>2.45</b>	<b>.305</b>
Cómo tomar notas en clase	2.98	.381

Optimización de la lectura	2.70	.442
Cómo preparar un examen	3.04	.425
Actitudes y conductas proactivas ante el estudio	2.96	.296

---

A continuación, se describen los resultados globales correspondientes a los 26 alumnos (18 hombres y 8 mujeres) que están por debajo de la media en cuatro o más áreas; en este caso, se observa que salieron bajos en las siguientes: distribución del tiempo (2.08), distracciones durante el estudio (2.41), cómo tomar notas en clase (2.40), optimización de la lectura (2.08) y cómo preparar un examen (2.36).

### **3. Programa de intervención**

#### **3. 1. Fundamentación**

En este apartado del trabajo terminal se expone la fundamentación del programa de intervención; al igual que su propósito, finalidad, teorías y modelos.

La institución educativa donde se realizará la intervención tiene un modelo basado en competencias, pues en este centro se consideran importantes para la vida y en todas las áreas del conocimiento y quehacer profesional (CONALEP, s. f.). Las competencias se desarrollan a lo largo de su carrera y de manera transversal, entre las genéricas se encuentra la de aprender de forma autónoma que, a su vez, se divide en las siguientes: “define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento, identifica actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos” (CONALEP, s. f., p. 2). El taller de hábitos de estudio se inserta en esta competencia (aprender de forma autónoma), pues incluye la definición de metas de estudio que tendrá que realizar el alumno para llevar a cabo de manera óptima su proceso de construcción de conocimiento; además, se le guiará para reconocer sus áreas de oportunidad, ofreciendo instrumentos que pueda usar y desarrollando un pensamiento estratégico.

Además, también se inserta en la siguiente competencia genérica: se autodetermina y cuida de sí, pues se aborda el tema de distracciones durante el estudio que implica enfrentar las circunstancias que se le presenten e identificar las emociones que lo están afectando en su proceso de aprendizaje, pues a veces existen factores internos que pueden obstaculizar la buena concentración; en este rubro, también se aborda el reconocimiento de que existe una necesidad de pedir apoyo si una situación muy fuerte lo rebasa, ya sea algún problema familiar, económico o educativo. Por último, se agrega la importancia de

practicar estilos de vida saludables como la práctica de la actividad física; esta última competencia podrá abordarse en la última sesión acerca de las actitudes y conductas proactivas ante el estudio, pues es necesario tener buenos hábitos para rendir mucho mejor durante este proceso, ya sea durmiendo bien o tratando de mantenerse sano, a través del ejercicio o las actividades físicas.

Como se expuso con anterioridad, la institución practica este modelo y, por lo tanto, pienso que es importante que también el taller de hábitos de estudio se base en un modelo por competencias, además se está hablando de un taller que admite la enseñanza de técnicas y herramientas estratégicas para la consecución de los fines académicos, por lo tanto, es una forma de que ellos aprendan a aprender y, además, observen los resultados de este aprendizaje a través de su ejecución, punto muy importante cuando se enseña por competencias. También, se recurrió a la utilización del aprendizaje colaborativo al planear actividades que pudieran ser realizadas por varios alumnos, por eso se tomó en cuenta que la complejidad del tema fuera lo suficientemente desafiante para que todos los alumnos fueran partícipes de la solución de la actividad. Este tipo de técnica es importante para construir el conocimiento y así socializar el propio aprendizaje para mejorar el entendimiento de algún tema.

Finalmente, para el diseño del programa de intervención se tomó en cuenta la importancia de que el alumno aprenda a desarrollar estrategias, pues estas pueden ser un medio para enfrentarse a las situaciones de aprendizaje. Se entenderán las estrategias de estudio como el conjunto de los mecanismos de control y planificación de los procesos cognitivos que se encaminan a codificar, transformar y almacenar la información (Castillo et al., 2005).

### **3. 2. Objetivo**

La finalidad del taller será que se cumpla la competencia general: generar hábitos y técnicas de estudio, a través de un programa de intervención que permita la enseñanza de estrategias autónomas de aprendizaje.

### **3. 3. Programa de intervención**

A continuación, se presentan las cartas descriptivas que conformarán las siete sesiones del taller de hábitos de estudio, para ello se describen las actividades a realizar, los recursos y los materiales necesarios para llevarlas a cabo.

Este programa se realizó a partir del análisis de las medias que obtuvieron los alumnos en cada uno de las áreas del instrumento; lo primero fue dividir a los 26 alumnos a tratar en dos grupos, esto se hizo con la finalidad de tener un mayor control en cada una de las sesiones, además de tener más tiempo para profundizar y reflexionar en las actividades que se llevarían a cabo.

Siguiendo esta estrategia se formaron dos grupos, el primero con 15 alumnos y el segundo con 11, el tiempo dedicado a cada sesión fue analizado a través del resultado de las medias en cada una de las áreas del instrumento y considerando las 10 horas que la institución aprobó para que el taller se llevara a cabo. A las cinco áreas que quedaron por debajo de la media se les otorgó 1 hora y 30 minutos a cada uno y a las dos que quedaron por arriba de la media se les otorgó 1 hora por área, ya que no requieren tanto trabajo como los que están por debajo de la media. A continuación, se muestra en la siguiente tabla cómo resultó la distribución para el grupo A y B, respectivamente:

Tabla 3  
Medias del grupo A y B, tiempo que se le dedicará a cada área

Área	Grupo A		Grupo B	
	M	Duración por sesión	M	Duración por sesión
Distribución del tiempo	2.02	1.30 h	2.15	2 h
Motivación para el estudio	2.44	1 hora, 30 minutos	2.62	1 hora
Distracciones durante el estudio	2.32	1 hora, 30 minutos	2.53	1 hora
Cómo tomar notas en clase	2.41	1 hora, 30 minutos	2.4	2 horas
Optimización de la lectura	2.07	1 hora, 30 minutos	2.1	1 hora
Cómo preparar un examen	2.44	1 hora, 30 minutos	2.25	1 hora
Actitudes y conductas proactivas ante el estudio	2.51	1 horas	2.6	2 horas
Total			10 horas	

Para el taller se realizaron dos programas diferentes, uno para cada grupo, siguiendo sus necesidades particulares. A continuación, se anexan las cartas descriptivas de ambos programas.

Tabla 4  
Programa para el grupo A. Sesión 1

<b>Sesión 1. Distribución del tiempo</b>			
<b>Duración:</b> 1.5 horas (90 minutos).			
<b>Competencia de la sesión:</b> elabora sistemáticamente un programa de actividades para emplear su tiempo adecuadamente.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultado de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Telaraña de intereses: actividad de integración	Decide las habilidades que puede aportar al taller y comparte sus expectativas.	<b>Evidencia 1</b> Hoja de presentación	20 minutos
Cuestionario de autorreconocimiento	Identifica áreas de oportunidad en la	<b>Evidencia 2</b>	10 minutos

	administración de su tiempo de estudio.	Cuestionario de autorreconocimiento	
Mi plan de actividades diarias	Crea un plan de actividades correctamente.	<b>Evidencia 3</b> Ejemplo de un plan de actividades Plan de actividades personal	35 minutos
Auto récord	Registra sistemáticamente el tiempo de estudio.	<b>Evidencia 4</b> Ejemplo de un auto récord Auto récord personal	25 minutos

---

#### Descripción de las actividades

**Telaraña de intereses:** el facilitador repartirá una hoja de color y un plumón a cada alumno, luego les pedirá que escriban su nombre (cómo les gusta ser llamados), al menos dos actitudes o habilidades que deseen aportar al grupo y, por último, lo que esperan del taller, pueden agregar algo que les gustaría aprender. Después el facilitador modelará la forma de participar: en la hoja de color pondrá sus datos y los compartirá con el grupo; después tomará la bola de estambre y se la lanzará a alguno de los alumnos que se encuentren del lado contrario; por último, le pedirá al alumno que tomó la bola de estambre que repita la dinámica.

**Cuestionario de autorreconocimiento:** el facilitador les repartirá a todos una hoja con el cuestionario de autorreconocimiento y, posteriormente, les pedirá que lo respondan tomando en cuenta sus hábitos actuales. Una vez resuelto deberán analizar sus respuestas y, con ello, identificar sus áreas de oportunidad e incluir al menos una propuesta de solución a una de las áreas que hayan identificado.

**Mi plan de actividades diarias:** el facilitador repartirá a cada alumno una hoja con el formato del plan de actividades diarias y, posteriormente, les mostrará una lista de pasos que deberán seguir para el llenado de su plan:

1. Anota tus compromisos con horarios fijos: materias, laboratorios, empleos, citas con el doctor, clases de baile, asesorías personalizadas, etc.
2. Programa las actividades básicas: comer, dormir, el tiempo que te toma transportarte, etc.
3. Programa el tiempo para revisiones antes y después de clase, es decir, el tiempo que te ayude a reforzar los conocimientos y habilidades que has desarrollado durante las clases.
4. Toma en cuenta el tiempo que vas a requerir para cada tarea, no te preocupes si después requieres más o menos tiempo, ya que podrás hacer modificaciones de tu programa, verás que mientras más lo uses serás más preciso.

Finalmente, el facilitador modelará los pasos con la ayuda de un caso ficticio y luego se les dará a los estudiantes tiempo individual para llenar su propio plan, tomando en cuenta sus actividades personales, el tiempo que requieren sus tareas, la dificultad de las mismas, etc.

**Auto récord:** el facilitador repartirá a los alumnos dos formatos de auto récord y dos gráficas para registrar el récord de estudio, el formato de auto récord servirá para registrar el tiempo de estudio de un caso ficticio y la gráfica se utilizará para que el alumno practique cómo graficar el tiempo de estudio en el caso ficticio. Los formatos que queden sin llenar, les servirán para aplicarlos en su propio caso, y quedarán para tarea de la siguiente semana; estos formatos llenos deberán llevar el registro de una semana.

Tabla 5  
Programa para el grupo A. Sesión 2

<b>Sesión 2. Motivación para el estudio</b>			
<b>Duración:</b> 1.5 horas (90 minutos).			
<b>Objetivo:</b> Que el alumno aplique metas específicas, próximas, desafiantes y pertinentes en su vida académica.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultado de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Video, La vida fácil	Reflexiona acerca de las actitudes, habilidades y motivaciones adecuadas ante el estudio	<b>Evidencia 5</b> Reflexión breve	25 minutos
Lluvia de ideas, ¿qué es una meta?	Construye colaborativamente el concepto de meta.	<b>Evidencia 6</b> Mapa mental de qué es una meta	20 minutos
Mapa conceptual de las características de una meta	Comprender y organizar las características de una meta.	<b>Evidencia 7</b> Mapa conceptual de las características de una meta	25 minutos
Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio	Planificar un contrato conductual de hábitos eficaces de estudio.	<b>Evidencia 8</b> Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio	20 minutos

#### Descripción de las actividades

**Video, La vida fácil:** el facilitador proyectará el siguiente video, titulado *The Easy Life*; <https://www.youtube.com/watch?v=BgdXpa-na5I> Y, posteriormente, preguntará a los alumnos algunas de las ideas principales que hayan extraído del video, después de socializar sus respuestas deberán realizar una reflexión de 150 palabras explicando la importancia de estudiar y la motivación como una herramienta para lograrlo.

**Lluvia de ideas, ¿qué es una meta?:** el facilitador formará de 2 a 3 equipos (dependiendo del número de alumnos); luego, les indicará que construyan un mapa mental acerca de lo que creen que significa el concepto de meta, escribiendo como centro del mapa el concepto y agregando en sus alrededores las ideas que platicuen y decidan en consenso.

Finalmente, se podrán voluntarios que quieran mostrar el resultado de su trabajo colaborativo, explicando por qué pusieron esas ideas.

**Mapa conceptual de las características de una meta:** el facilitador les pedirá a los alumnos que se queden en los equipos de la actividad anterior y después, indicará la realización de un mapa conceptual que contenga las características que debe llevar una meta: desafiante, próxima y pertinente; y establecerá a qué se refiere cada una de ellas. Finalmente, el facilitador retroalimentará al alumno y aportará ideas que no hayan sido abordadas.

**Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio:** el facilitador otorgará un formato de contrato al alumno, después le mostrará los pasos para llenarlo:

1. Hacer mención de las tareas requeridas (en unidades de conducta) para cada asignatura.
2. Elaborar una división de cada tarea en una serie de etapas específicas.
3. Hacer mención de las recompensas que te autoadministrarás después de las tareas realizadas.
4. Anotar para ti mismo fechas límite que te indiquen el día último en que deberás haber concluido la unidad de estudio.

Finalmente, el alumno llenará el contrato conductual de hábitos eficaces de estudio, considerando las tareas y trabajos que tenga por realizar durante esa semana.

Tabla 6  
Programa para el grupo A. Sesión 3

<b>Sesión 3. Distracciones durante el estudio</b>			
<b>Duración:</b> 1.5 horas (90 minutos).			
<b>Objetivo:</b> se autoevalúa y reconoce los factores que lo pueden distraer con el fin de evitarlos durante sus sesiones de estudio.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Video de distracciones	Identifica, analiza y clasifica los elementos distractores que aparecen en el video, en torno a sus tipos	<b>Evidencia 9</b> Tabla de distractores	35 minutos
Desorganización, otra forma de distracción	Identifica y crea un cartel informativo con los factores que pueden propiciar la desorganización	<b>Evidencia 10</b> Cartel informativo	30 minutos
Mis hábitos de estudio	Evaluar sus sesiones de estudio con la finalidad de concluir si son o no eficaces y por qué.	<b>Evidencia 11</b> Fichas de autoevaluación	25 minutos

#### Descripción de las actividades

**Video de Distracciones:** se proyectará el siguiente video, con la finalidad de que los alumnos puedan identificar, analizar y clasificar los tipos de Distracciones que aparecen: [https://www.youtube.com/watch?v=8tL7QO\\_Tscw](https://www.youtube.com/watch?v=8tL7QO_Tscw). Después, el facilitador guiará una breve conversación donde los estudiantes aportarán sus primeras impresiones acerca del video, luego proyectará un ejemplo de tabla comparativa con una respuesta en cada una de las tipologías; el alumno deberá llenar la tabla con los Distracciones que identificó (según el tipo al que pertenecen). En caso de faltar algún tipo, por no aparecer en el video, el estudiante creará ejemplos para agregar en su tabla.

**Desorganización, otra forma de distracción:** el facilitador repartirá los materiales físicos (cartulina, lápices, colores, plumones, crayolas, pegamento, tijeras, periódico y

revistas) que puedan necesitar los alumnos para la realización de un cartel informativo con la finalidad de dar a conocer los factores que inciden en la desorganización y su impacto en las sesiones de estudio; después formará tres equipos de cinco alumnos que deberán trabajar colaborativamente en la creación del cartel; finalmente, los equipos compartirán su trabajo y recibirán la retroalimentación adecuada, de parte de los pares y el facilitador.

**Mis hábitos de estudio:** el facilitador proyectará preguntas guía que ayuden al alumno a realizar la autoevaluación de sesiones de estudio que ha llevado a cabo en el pasado, después les repartirá unas fichas de autoevaluación que deberán llenar. Para responder las fichas el alumno tendrá que reflexionar acerca de sus hábitos de estudio, tomando en cuenta si ha presentado problemas de desorganización o ha experimentado distracciones que dificulten su concentración. Finalmente, el facilitador pedirá algunos voluntarios que compartan sus experiencias ante el grupo.

Tabla 7  
*Programa para el grupo A. Sesión 4*

<b>Sesión 4. Cómo tomar notas en clase</b>			
<b>Duración:</b> 1.5 h (90 minutos).			
<b>Objetivo:</b> identifica los errores principales en la toma de notas y crea estrategias para su mejora.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ evidencias</b>	<b>Duración</b>
Cuestionario de reconocimiento y autorregistro	Identifica áreas de oportunidad en la toma de notas que realiza actualmente y propone soluciones de mejora	<b>Evidencia 12</b> Cuestionario de reconocimiento y autorregistro Breve reflexión	20 minutos
Reglas para tomar notas eficazmente	Construye generalizaciones que lo guíen para tomar mejores notas	<b>Evidencia 13</b> Reglamento	30 minutos
Las notas de Juan	Identifica los errores principales en la toma de notas Crea notas eficaces para el estudio	<b>Evidencia 14</b> Las notas de Juan	40 minutos

### Descripción de las actividades

**Cuestionario de reconocimiento y autorregistro:** el facilitador repartirá a todos los alumnos un cuestionario de reconocimiento y autorregistro que deberán llenar; posteriormente, escribirán una reflexión individual de 200 palabras que señale las áreas de oportunidad que han descubierto y proponen soluciones de mejora.

**Reglas para tomar notas eficazmente:** el facilitador formará cinco equipos que se compongan de tres alumnos, después les dará un pliego de papel manila en el que deberán escribir las reglas que proponen para tomar notas eficazmente (ejemplo: mantén limpia tus notas, eso puede motivarte y te hace mucho más fácil su lectura). Por último, presentarán su reglamento a todos los alumnos y recibirán una retroalimentación de sus pares, así como del facilitador.

**Las notas de Juan:** el facilitador repartirá las notas que tomó en clases el alumno al que llamaremos Juan (caso ficticio); individualmente, les pedirá a los alumnos que examinen las notas e identifiquen cuáles han sido los errores que ha cometido e imaginen cuánto sacaría de calificación si se viera obligado a estudiar con ellas; finalmente, los alumnos tendrán que corregir sus notas y hacerlas adecuadamente para ayudar a que Juan pueda pasar su examen. Si es necesario, el facilitador les proyectará ejemplos, de los que puedan basarse, para realizar la actividad adecuadamente.

Tabla 8  
Programa para el grupo A. Sesión 5

<b>Sesión 5. Optimización de la lectura</b>			
<b>Duración:</b> 1.5 h (90 minutos).			
<b>Objetivo:</b> aplica metodologías sistemáticas para optimizar la comprensión de una lectura.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Práctica de la técnica del subrayado	Domina la técnica del subrayado para su uso en la lectura	<b>Evidencia 15</b> Resumen de una lectura	25 minutos
Aplicación del método EPLRR	Aplicar el método EPLRR en la lectura	<b>Evidencia 16</b> Informe de la lectura	40 minutos
Esquema de la lectura	Comprende la lectura usando la herramienta del esquema	<b>Evidencia 17</b> Esquema de la lectura	25 minutos

#### Descripción de las actividades

**Práctica de la técnica del subrayado:** el facilitador repartirá una lectura para que los alumnos practiquen la técnica del subrayado. Primero, modelará los pasos que se requieren siguiendo una lectura breve y diferente a la marcada:

1. Primero lee el texto sin subrayarlo, es mejor que lo hagas cuando ya sabes de qué trata la lectura.
2. Consejo: si deseas puedes escoger diferentes colores para subrayar, así podrás jerarquizar tus ideas de las más importantes a los ejemplos o detalles de la lectura; eso te ayudará a estudiar más adelante.
3. Identifica las ideas principales de la lectura, recuerda que si lo subrayado corresponde al título o subtítulo que estás revisando es una buena señal de que has localizado correctamente las ideas más importantes del texto.

**Lectura con el método EPLRR:** el facilitador proyectará la fórmula para la utilización del método: E(xplorar) + P(reguntar) + L(eer) + R(ecitar) + R(epasar); posteriormente, modelará los pasos a realizar cuando se aborda una lectura con tal fórmula:

Explorar: revisar de manera general el material, localizar en el texto las ideas o aspectos fundamentales; revisar el índice del libro, el prólogo, la introducción, los encabezados, las gráficas, los resúmenes y todas las secciones que de modo rápido te informen acerca de la secuencia y complejidad de los aspectos abordados.

Preguntar: deberás plantearte preguntas acerca de lo que trata la lectura; puedes organizar estas preguntas y responderlas mientras estés leyendo con la finalidad de completar una guía para el estudio. Algunas preguntas que puedes utilizar son las siguientes: ¿qué sé del tema? ¿qué sugieren los títulos y subtítulos? ¿qué es lo que el maestro ha dicho anteriormente en relación al tema? ¿qué debo saber al terminar mi lectura?

Leer: cuando te has formulado ciertas preguntas en relación con el tema de estudio le has otorgado un significado para ti mismo, eso te ayudará a mantener la concentración. Recuerda que la lectura debe ser dinámica y estar dirigida hacia la obtención de las ideas principales; procura pronunciar correctamente los términos, respetar la puntuación y la entonación (aunque la lectura sea mental). Cuando hayas localizado las ideas principales subráyalas y si no comprendes el significado de una palabra, investiga. Una vez acabada la lectura, también puedes realizar esquemas, resúmenes o elaborar cuadros sinópticos que te ayuden a integrar las ideas, a sintetizar y mejoren tu capacidad de análisis.

Recitar: cierra tu libro y empieza a exponer con tus propios términos lo que el autor expuso en los suyos. Al exponer te percatarás de cuáles son los puntos en los que todavía

debes esforzarte más, es decir, ésta es una buena oportunidad para evaluarte y conocer tus progresos.

Repasar: repasar consiste en no dejar todo para el último momento, sino estudiar como anticipación a fin de evitar la acumulación de la información y las presiones de los exámenes. También puedes realizar un método que se llama práctica distribuida, que se refiere a distribuir los diferentes contenidos, en un tiempo determinado. Puedes trazar metas de estudio que te ayuden a motivarte más y seguir avanzando.

Finalmente, repartirá los formatos guía para que el alumno realice la lectura con el método mostrado.

**Esquema de la lectura:** el facilitador mostrará la forma que debe tener un esquema, haciendo énfasis en las ideas que se deberán escribir primero y cómo de estas pueden seguir escribiendo las ideas secundarias y, por último, los ejemplos y detalles de la lectura.

Después pedirá a los alumnos la realización de un esquema que les ayude para comprender la lectura que antes subrayaron y después leyeron con el método EPLRR.

Tabla 9  
*Programa para el grupo A. Sesión 6*

<b>Sesión 6. Cómo preparar un examen</b>			
<b>Duración:</b> 1.5 h (90 minutos).			
<b>Objetivo:</b> aplica los pasos de preparación para un examen del área de las humanidades y de las ciencias exactas.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Estudio de caso 1	Aplica estrategias para preparar un examen del área de humanidades.	<b>Evidencia 18</b> Preparación de un examen del área de las humanidades	45 minutos
Estudio de caso 2	Aplica estrategias para preparar un examen del área de las ciencias exactas.	<b>Evidencia 19</b> Estudio de caso 2	45 minutos

## Descripción de las actividades

**Preparación de un examen del área de las humanidades:** el facilitador proyectará las preguntas guía para estudiar en caso de un examen del área de las humanidades y hará algunos comentarios breves acerca de ellas, después proporcionará unas hojas para que los alumnos puedan trabajar en una lectura correspondiente a esta área, así podrán practicar la preparación sugerida para llevar a cabo este tipo de exámenes. Finalmente, van a intercambiar sus hojas para que el compañero de al lado responda las preguntas y luego de este ejercicio se socializarán las respuestas, pero más que nada el facilitador deberá hacer hincapié en qué les pareció esta estrategia y si creen que puede serles útil para la preparación de sus exámenes, sus ventajas o desventajas.

## Preguntas guía:

- |            |                         |
|------------|-------------------------|
| 1. ¿qué?   | 4. ¿cuándo?             |
| 2. ¿quién? | 5. ¿cómo?               |
| 3. ¿dónde? | 6. ¿por qué o para qué? |

**Estudio de caso 2:** el facilitador proyectará los pasos para preparar un examen del área de las ciencias exactas y luego, los modelará poniendo el ejemplo de una unidad de aprendizaje. Es importante dejar que los alumnos tomen apuntes, ya que así practican acerca de lo visto en la sesión 4. Después, los alumnos deberán formarse en tres equipos que tendrán que elegir un tema concerniente a las matemáticas, la física o la química y tendrán que realizar una guía que pueda ayudar a un alumno que deba estudiar ese tema para el examen.

Pasos para prepararse para un examen del área de las ciencias exactas:

1. Leer la teoría.
2. Comprender todos los pasos.

3. Distinguir las fórmulas básicas de las que derivan de ellas.
4. Revisar los ejemplos.
5. Realizar varios ejercicios hasta comprobar que puedes realizarlos.

Tabla 10

*Programa para el grupo A. Sesión 7*

<b>Sesión 7. Actitudes y conductas proactivas ante el estudio</b>			
<b>Duración:</b> 1 h (60 minutos).			
<b>Objetivo:</b> adopta actitudes y conductas positivas, a fin de optimizar sus esfuerzos para lograr un mejor aprendizaje.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ evidencias</b>	<b>Duración</b>
¿Qué son las actitudes?	Comprende la influencia de las actitudes en la vida de las personas.	<b>Evidencia 20</b> Ejemplo escrito	15 minutos
¿Cuáles son mis hábitos?	Identifica las condiciones que contribuyen a su óptimo desempeño.	<b>Evidencia 21</b> Collage de hábitos	35 minutos
Compromisos	Se compromete a adoptar actitudes y conductas positivas para mejorar su vida académica.	<b>Evidencia 22</b> Carta compromiso	15 minutos

#### Descripción de las actividades

**¿Qué son las actitudes?:** se proyectará el siguiente video, con la finalidad de que los alumnos puedan analizar las actitudes de los personajes:

<https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw&t=4s>

Después, el facilitador les indicará que piensen en alguna situación de su vida donde la actitud, ya sea positiva o negativa, haya impactado en su forma de hacer las cosas o en sus conductas. Se pedirá que algunos alumnos voluntarios compartan sus experiencias. De ser necesario, el facilitador ofrecerá ejemplos para una mejor comprensión.

**¿Cuáles son mis hábitos?:** el facilitador proyectará algunas condiciones que pueden afectar el rendimiento escolar y comentará brevemente cada una de ellas, después ofrecerá a los alumnos los siguientes materiales para realizar un collage: tijeras, pegamento, revistas y marcadores, además de una hoja guía. Los alumnos deberán buscar imágenes que ilustren sus hábitos diarios (dormir temprano o dormir tarde, llegar a tiempo a la escuela o faltar) y deberán realizar una composición con las imágenes, esta deberá ser compartida con sus compañeros mencionando las características adecuadas y las que podrían estar afectando su rendimiento.

**Compromisos:** el facilitador comentará a los alumnos acerca de la importancia de comprometerse con ellos mismos para la mejora de sus actitudes y conductas ante el estudio, después repartirá el formato de la carta compromiso que deberán llenar con sus áreas de oportunidad y finalmente, las firmarán. Después, se les pedirá a algunos que lean los compromisos que escribieron y se socializarán en plenaria.

**Tabla 11**  
*Programa para el grupo B. Sesión 1*

<b>Sesión 1. Distribución del tiempo</b>			
<b>Duración:</b> 2 horas (120 minutos).			
<b>Competencia de la sesión:</b> elabora sistemáticamente un programa de actividades para emplear su tiempo adecuadamente.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultado de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Telaraña de intereses: actividad de integración	Decide las habilidades que puede aportar al taller y comparte sus expectativas.	<b>Evidencia 1</b> Hoja de presentación	20 minutos
Cuestionario de autorreconocimiento	Identifica áreas de oportunidad en la administración de su tiempo de estudio.	<b>Evidencia 2</b> Cuestionario de autorreconocimiento	15 minutos
Plenaria	Discute y analiza colaborativamente las estrategias adecuadas para	<b>Evidencia 1-B</b> Cuadro de estrategias de mejora	30 minutos

	mejorar en las áreas identificadas.		
Mi plan de actividades diarias	Crea un plan de actividades correctamente.	<b>Evidencia 3</b> Ejemplo de un plan de actividades Plan de actividades personal	35 minutos
Auto récord	Registra sistemáticamente el tiempo de estudio.	<b>Evidencia 4</b> Ejemplo de un auto récord Auto récord personal	20 minutos

---

### Descripción de las actividades

**Telaraña de intereses:** el facilitador repartirá una hoja de color y un plumón a cada alumno, luego les pedirá que escriban su nombre (cómo les gusta ser llamados), al menos dos actitudes o habilidades que deseen aportar al grupo y, por último, lo que esperan del taller, pueden agregar algo que les gustaría aprender. Después el facilitador modelará la forma de participar: en la hoja de color pondrá sus datos y los compartirá con el grupo; después tomará la bola de estambre y se la lanzará a alguno de los alumnos que se encuentren del lado contrario; por último, le pedirá al alumno que tomó la bola de estambre que repita la dinámica.

**Cuestionario de autorreconocimiento:** el facilitador les repartirá a todos una hoja con el cuestionario de autorreconocimiento y, posteriormente, les pedirá que lo respondan tomando en cuenta sus hábitos actuales. Una vez resuelto deberán analizar sus respuestas y, con ello, identificar sus áreas de oportunidad e incluir al menos una propuesta de solución a una de las áreas que hayan identificado.

**Plenaria:** el facilitador les repartirá a todos una hoja para registrar las estrategias de mejora que deseen implementar. Señalará el nombre de todas las áreas de oportunidad en la distribución del tiempo y luego les indicará a los alumnos que solo deben responder

aquellas en las que requieren mejorar. Finalmente, conducirá una discusión donde los alumnos deberán aportar aquellas estrategias que idearon para la mejora del área correspondiente.

**Mi plan de actividades diarias:** el facilitador repartirá a cada alumno una hoja con el formato del plan de actividades diarias y, posteriormente, les mostrará una lista de pasos que deberán seguir para el llenado de su plan:

1. Anota tus compromisos con horarios fijos: materias, laboratorios, empleos, citas con el doctor, clases de baile, asesorías personalizadas, etc.

2. Programa las actividades básicas: comer, dormir, el tiempo que te toma transportarte, etc.

3. Programa el tiempo para revisiones antes y después de clase, es decir, el tiempo que te ayude a reforzar los conocimientos y habilidades que has desarrollado durante las clases.

4. Toma en cuenta el tiempo que vas a requerir para cada tarea, no te preocupes si después requieres más o menos tiempo, ya que podrás hacer modificaciones de tu programa, verás que mientras más lo uses serás más preciso.

Finalmente, el facilitador modelará los pasos con la ayuda de un caso ficticio y luego se les dará a los estudiantes tiempo individual para llenar su propio plan, tomando en cuenta sus actividades personales, el tiempo que requieren sus tareas, la dificultad de las mismas, etc.

**Auto récord:** el facilitador repartirá a los alumnos dos formatos de auto récord y dos gráficas para registrar el récord de estudio, el formato de auto récord servirá para registrar el tiempo de estudio de un caso ficticio y la gráfica se utilizará para que el alumno practique cómo graficar el tiempo de estudio en el caso ficticio. Los formatos que queden

sin llenar, les servirán para aplicarlos en su propio caso, y quedarán para tarea de la siguiente semana; estos formatos llenos deberán llevar el registro de una semana.

Tabla 12

*Programa para el grupo B. Sesión 2*

<b>Sesión 2. Motivación para el estudio</b>			
<b>Duración:</b> 1 hora (60 minutos).			
<b>Objetivo:</b> Que el alumno aplique metas específicas, próximas, desafiantes y pertinentes en su vida académica.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultado de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Nota: La evidencia 5 fue eliminada del programa 2, pero se ha decidido dejar la numeración del programa correspondiente al grupo A con la finalidad de que su lista de cotejo sea fácilmente identificable.			
Lluvia de ideas, ¿qué es una meta?	Construye colaborativamente el concepto de meta.	<b>Evidencia 6</b> Mapa mental de qué es una meta	20 minutos
Mapa conceptual de las características de una meta	Comprender y organizar las características de una meta.	<b>Evidencia 7</b> Mapa conceptual de las características de una meta	20 minutos
Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio	Planificar un contrato conductual de hábitos eficaces de estudio.	<b>Evidencia 8</b> Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio	20 minutos

#### Descripción de las actividades

**Lluvia de ideas, ¿qué es una meta?:** el facilitador formará los equipos correspondientes; luego, indicará que construyan un mapa mental acerca de lo que creen que significa el concepto de meta, escribiendo como centro del mapa el concepto y agregando en sus alrededores las ideas que platicuen y decidan en consenso. Finalmente, se podrán voluntarios que quieran mostrar el resultado de su trabajo colaborativo, explicando por qué pusieron esas ideas.

**Mapa conceptual de las características de una meta:** el facilitador les pedirá a los alumnos que se queden en los equipos de la actividad anterior y después, indicará la

realización de un mapa conceptual que contenga las características que debe llevar una meta: desafiante, próxima y pertinente; y establecerá a qué se refiere cada una de ellas. Finalmente, el facilitador retroalimentará al alumno y aportará ideas que no hayan sido abordadas.

**Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio:** el facilitador otorgará un formato de contrato al alumno, después le mostrará los pasos para llenarlo:

1. Hacer mención de las tareas requeridas (en unidades de conducta) para cada asignatura.
2. Elaborar una división de cada tarea en una serie de etapas específicas.
3. Hacer mención de las recompensas que te autoadministrarás después de las tareas realizadas.
4. Anotar para ti mismo fechas límite que te indiquen el día último en que deberás haber concluido la unidad de estudio.

Finalmente, el alumno llenará el contrato conductual de hábitos eficaces de estudio, considerando las tareas y trabajos que tenga por realizar durante esa semana.

Tabla 13  
*Programa para el grupo B. Sesión 3*

<b>Sesión 3. Distracciones durante el estudio</b>			
<b>Duración:</b> 1 hora (60 minutos).			
<b>Objetivo:</b> se autoevalúa y reconoce los factores que lo pueden distraer con el fin de evitarlos durante sus sesiones de estudio.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Video de distracciones	Identifica, analiza y clasifica los elementos distractores que aparecen en el video, en torno a sus tipos	<b>Evidencia 9</b> Tabla de distractores	10 minutos

Desorganización, otra forma de distracción	Identifica y crea un cartel informativo con los factores que pueden propiciar la desorganización	<b>Evidencia 10</b> Cartel informativo	30 minutos
Mis hábitos de estudio	Evaluar sus sesiones de estudio con la finalidad de concluir si son o no eficaces y por qué.	<b>Evidencia 11</b> Fichas de autoevaluación	20 minutos

#### Descripción de las actividades

**Video de Distracciones:** se proyectará el siguiente video, con la finalidad de que los alumnos puedan identificar, analizar y clasificar los tipos de Distracciones que aparecen: [https://www.youtube.com/watch?v=8tL7QO\\_Tscw](https://www.youtube.com/watch?v=8tL7QO_Tscw)

Mientras los alumnos ven el video deberán llenar la tabla con los distractores que identificó (según el tipo al que pertenecen). En caso de faltar algún tipo, por no aparecer en el video, el estudiante creará ejemplos para agregar en su tabla.

**Desorganización, otra forma de distracción:** el facilitador repartirá los materiales físicos (cartulina, lápices, colores, plumones, crayolas, pegamento, tijeras, periódico y revistas) que puedan necesitar los alumnos para la realización de un cartel informativo con la finalidad de dar a conocer los factores que inciden en la desorganización y su impacto en las sesiones de estudio; después formará equipos y estos deberán trabajar colaborativamente en la creación del cartel; finalmente, compartirán su trabajo y recibirán la retroalimentación adecuada, de parte de los pares y el facilitador.

**Mis hábitos de estudio:** el facilitador proyectará preguntas guía que ayuden al alumno a realizar la autoevaluación de sesiones de estudio que ha llevado a cabo en el pasado, después les repartirá unas fichas de autoevaluación que deberán llenar.

Para responder las fichas el alumno tendrá que reflexionar acerca de sus hábitos de estudio, tomando en cuenta si ha presentado problemas de desorganización o ha experimentado distracciones que dificulten su concentración.

Tabla 14  
*Programa para el grupo B. Sesión 4*

<b>Sesión 4. Cómo tomar notas en clase</b>			
<b>Duración:</b> 2 horas (120 minutos).			
<b>Objetivo:</b> identifica los errores principales en la toma de notas y crea estrategias para su mejora.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ evidencias</b>	<b>Duración</b>
Cuestionario de reconocimiento y autorregistro	Identifica áreas de oportunidad en la toma de notas que realiza actualmente y propone soluciones de mejora	<b>Evidencia 12</b> Cuestionario de reconocimiento y autorregistro Breve reflexión	30 minutos
Ejercicio diagnóstico de la toma de notas	Evalúa su desempeño actual en la toma de apuntes de un tema específico.	<b>Evidencia 2-B</b> Notas	20 minutos
Reglas para tomar notas eficazmente	Construye generalizaciones que lo guíen para tomar mejores notas	<b>Evidencia 13</b> Reglamento	30 minutos
Las notas de Juan	Identifica los errores principales en la toma de notas Crea notas eficaces para el estudio	<b>Evidencia 14</b> Las notas de Juan	40 minutos

#### Descripción de las actividades

**Cuestionario de reconocimiento y autorregistro:** el facilitador repartirá a todos los alumnos un cuestionario de reconocimiento y autorregistro que deberán llenar; posteriormente, escribirán una reflexión individual de 200 palabras que señale las áreas de oportunidad que han descubierto y proponen soluciones de mejora.

**Ejercicio diagnóstico de la toma de notas:** el facilitador escogerá un tema general para explicarlo a los alumnos en una cátedra de 10 minutos, después pedirá que algunos voluntarios pasen a mostrar sus notas y a compartir cuáles creen que son sus aciertos y sus

áreas de oportunidad en la toma adecuada de los apuntes escolares. El facilitador no debe olvidar pedirles a los alumnos que escriban en su libreta los comentarios, estrategias de mejora u observaciones para que los mantengan presentes.

**Reglas para tomar notas eficazmente:** el facilitador formará equipos, después les dará un pliego de papel manila en el que deberán escribir las reglas que proponen para tomar notas eficazmente (ejemplo: mantén limpia tus notas, eso puede motivarte y te hace mucho más fácil su lectura). Por último, presentarán su reglamento a todos los alumnos y recibirán una retroalimentación de sus pares, así como del facilitador.

**Las notas de Juan:** el facilitador repartirá las notas que tomó en clases el alumno al que llamaremos Juan (caso ficticio); individualmente, les pedirá a los alumnos que examinen las notas e identifiquen cuáles han sido los errores que ha cometido e imaginen cuánto sacaría de calificación si se viera obligado a estudiar con ellas; finalmente, los alumnos tendrán que corregir sus notas y hacerlas adecuadamente para ayudar a que Juan pueda pasar su examen. Si es necesario, el facilitador les proyectará ejemplos, de los que puedan basarse, para realizar la actividad adecuadamente.

Tabla 15

*Programa para el grupo B. Sesión 5*

<b>Sesión 5. Optimización de la lectura</b>			
<b>Duración:</b> 1 hora (60 minutos).			
<b>Objetivo:</b> aplica metodologías sistemáticas para optimizar la comprensión de una lectura.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Práctica de la técnica del subrayado	Domina la técnica del subrayado para su uso en la lectura	<b>Evidencia 15</b> Resumen de una lectura	20 minutos
Aplicación del método EPLRR	Aplicar el método EPLRR en la lectura	<b>Evidencia 16</b> Informe de la lectura	40 minutos

Nota: la evidencia 17 correspondiente al esquema de la lectura también fue eliminada de esta sesión.

Descripción de las actividades

**Práctica de la técnica del subrayado:** el facilitador repartirá una lectura para que los alumnos practiquen la técnica del subrayado. Primero, proyectará los pasos para realizar esta técnica adecuadamente:

1. Primero lee el texto sin subrayarlo, es mejor que lo hagas cuando ya sabes de qué trata la lectura.

2. Consejo: si deseas puedes escoger diferentes colores para subrayar, así podrás jerarquizar tus ideas de las más importantes a los ejemplos o detalles de la lectura; eso te ayudará a estudiar más adelante.

3. Identifica las ideas principales de la lectura, recuerda que si lo subrayado corresponde al título o subtítulo que estás revisando es una buena señal de que has localizado correctamente las ideas más importantes del texto.

**Lectura con el método EPLRR:** el facilitador proyectará la fórmula para la utilización del método: E(xplorar) + P(reguntar) + L(eer) + R(ecitar) + R(epasar); posteriormente, modelará los pasos a realizar cuando se aborda una lectura con tal fórmula:

Explorar: revisar de manera general el material, localizar en el texto las ideas o aspectos fundamentales; revisar el índice del libro, el prólogo, la introducción, los encabezados, las gráficas, los resúmenes y todas las secciones que de modo rápido te informen acerca de la secuencia y complejidad de los aspectos abordados.

Preguntar: deberás plantearte preguntas acerca de lo que trata la lectura; puedes organizar estas preguntas y responderlas mientras estés leyendo con la finalidad de completar una guía para el estudio. Algunas preguntas que puedes utilizar son las siguientes: ¿qué sé del tema? ¿qué sugieren los títulos y subtítulos? ¿qué es lo que el

maestro ha dicho anteriormente en relación al tema? ¿qué debo saber al terminar mi lectura?

**Leer:** cuando te has formulado ciertas preguntas en relación con el tema de estudio le has otorgado un significado para ti mismo, eso te ayudará a mantener la concentración. Recuerda que la lectura debe ser dinámica y estar dirigida hacia la obtención de las ideas principales; procura pronunciar correctamente los términos, respetar la puntuación y la entonación (aunque la lectura sea mental). Cuando hayas localizado las ideas principales subráyalas y si no comprendes el significado de una palabra, investiga. Una vez acabada la lectura, también puedes realizar esquemas, resúmenes o elaborar cuadros sinópticos que te ayuden a integrar las ideas, a sintetizar y mejoren tu capacidad de análisis.

**Recitar:** cierra tu libro y empieza a exponer con tus propios términos lo que el autor expuso en los suyos. Al exponer te percatarás de cuáles son los puntos en los que todavía debes esforzarte más, es decir, ésta es una buena oportunidad para evaluarte y conocer tus progresos.

**Repasar:** repasar consiste en no dejar todo para el último momento, sino estudiar como anticipación a fin de evitar la acumulación de la información y las presiones de los exámenes. También puedes realizar un método que se llama práctica distribuida, que se refiere a distribuir los diferentes contenidos, en un tiempo determinado. Puedes trazar metas de estudio que te ayuden a motivarte más y seguir avanzando.

Finalmente, repartirá los formatos guía para que el alumno realice la lectura con el método mostrado.

Tabla 16  
Programa para el grupo B. Sesión 6

<b>Sesión 6. Cómo preparar un examen</b>			
<b>Duración:</b> 1 hora (60 minutos).			
<b>Objetivo:</b> aplica los pasos de preparación para un examen del área de las humanidades y de las ciencias exactas.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
Estudio de caso 1	Aplica estrategias para preparar un examen del área de humanidades.	<b>Evidencia 18</b> Preparación de un examen del área de las humanidades	30 minutos
Estudio de caso 2	Aplica estrategias para preparar un examen del área de las ciencias exactas.	<b>Evidencia 19</b> Estudio de caso 2	30 minutos

#### Descripción de las actividades

**Preparación de un examen del área de las humanidades:** el facilitador proyectará las preguntas guía para estudiar en caso de un examen del área de las humanidades, después proporcionará unas hojas para que los alumnos puedan trabajar en una lectura correspondiente a esta área, así podrán practicar la preparación sugerida para llevar a cabo este tipo de exámenes. Finalmente, el facilitador deberá hacer hincapié en qué les pareció esta estrategia y si creen que puede serles útil para la preparación de sus exámenes, sus ventajas o desventajas.

Preguntas guía:

1. ¿qué?
2. ¿quién?
3. ¿dónde?
4. ¿cuándo?
5. ¿cómo?
6. ¿por qué o para qué?

**Estudio de caso 2:** el facilitador proyectará los pasos para preparar un examen del área de las ciencias exactas. Es importante dejar que los alumnos tomen apuntes, ya que así practican acerca de lo visto en la sesión 4. Después, ellos deberán formarse en 3 equipos

que tendrán que elegir un tema concerniente a las matemáticas, la física o la química y tendrán que realizar una guía que pueda ayudar a un alumno que deba estudiar ese tema para el examen.

Pasos para prepararse para un examen del área de las ciencias exactas:

1. Leer la teoría.
2. Comprender todos los pasos.
3. Distinguir las fórmulas básicas de las que derivan de ellas.
4. Revisar los ejemplos.
5. Realizar varios ejercicios hasta comprobar que puedes realizarlos

Tabla 17

*Programa para el grupo B. Sesión 7*

<b>Sesión 7. Actitudes y conductas proactivas ante el estudio</b>			
<b>Duración:</b> 2 h (120 minutos).			
<b>Objetivo:</b> adopta actitudes y conductas positivas, a fin de optimizar sus esfuerzos para lograr un mejor aprendizaje.			
<b>Actividad</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>	<b>Productos/ Evidencias</b>	<b>Duración</b>
¿Qué son las actitudes?	Comprende la influencia de las actitudes en la vida de las personas.	<b>Evidencia 20</b> Ejemplo escrito	30 minutos
¿Cuáles son mis hábitos?	Identifica las condiciones que contribuyen a su óptimo desempeño.	<b>Evidencia 21</b> Collage de hábitos	45 minutos
Compromisos	Se compromete a adoptar actitudes y conductas positivas para mejorar su vida académica.	<b>Evidencia 22</b> Carta compromiso	25 minutos

Descripción de las actividades

**¿Qué son las actitudes?:** se proyectará el siguiente video, con la finalidad de que

los alumnos puedan analizar las actitudes de los personajes:

<https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw&t=4s>

Después, el facilitador les indicará que piensen en alguna situación de su vida donde la actitud, ya sea positiva o negativa, haya impactado en su forma de hacer las cosas o en sus conductas. Se pedirá que algunos alumnos voluntarios compartan sus experiencias. De ser necesario, el facilitador ofrecerá ejemplos de su vida, para que alumno comprenda qué es lo que se le indica.

**¿Cuáles son mis hábitos?:** el facilitador proyectará algunas condiciones que pueden afectar el rendimiento escolar y comentará brevemente cada una de ellas, después ofrecerá a los alumnos los siguientes materiales para realizar un collage: tijeras, pegamento, revistas y marcadores, además de una hoja guía. Los alumnos deberán buscar imágenes que ilustren sus hábitos diarios (dormir temprano o dormir tarde, llegar a tiempo a la escuela o faltar) y deberán realizar una composición con las imágenes, esta deberá ser compartida con sus compañeros mencionando las características adecuadas y las que podrían estar afectando su rendimiento.

**Compromisos:** el facilitador comentará a los alumnos acerca de la importancia de comprometerse con ellos mismos para la mejora de sus actitudes y conductas ante el estudio, después repartirá el formato de la carta compromiso que deberán llenar con sus áreas de oportunidad y finalmente, las firmarán. Después, se les pedirá a algunos que lean los compromisos que escribieron y se socializarán en plenaria.

## **4. Resultados de la Intervención**

### **4.1. Contextualización**

Desde el principio se trató de una situación complicada con la institución educativa, ya que, aunque se había pactado con tiempo la realización del taller de hábitos de estudio, hubo un cambio del puesto de psicólogo encargado del Departamento de Orientación Educativa y esto resultó en que la persona con quien se habían realizado las gestiones ya no trabajaba en esa institución.

Debido a esta situación, se tuvo que retomar el contacto con el actual psicólogo, quien se mostró muy amable y dispuesto a la realización del taller, sin embargo, se estaba instalando en el puesto y requería más tiempo del que se previno, pues no solo tendría que analizar el momento adecuado para las sesiones, sino que también debía cumplir con las exigencias de su puesto y realizar las gestiones correspondientes para que el taller pudiera llevarse a cabo.

Durante estos momentos hubo muchos obstáculos porque el psicólogo debía atender asuntos importantes del colegio y se le dificultaba planificar las gestiones para que los alumnos asistieran al taller.

Finalmente, la pandemia mundial de COVID-19 cambió todos los planes en los que ya se había avanzado, ya que cerraron la escuela por disposiciones oficiales y se hizo imposible que el taller fuera llevado a su realización. A mi parecer, este fue el mayor obstáculo que se tuvo, pues, aunque ya se había atrasado la realización del taller de hábitos de estudio por el cambio en el puesto que apoyaba directamente su ejecución, el cierre de la escuela y su difícil situación de adaptación a lo virtual impidió que el taller pudiera llevarse a cabo en línea, ya que las varias actividades que los muchachos tenían en sus materias obligatorias, aunado a sus circunstancias personales como la falta de internet o de

computadora o celular para conectarse impidió trabajar con los 26 alumnos que ya se habían diferenciado en el análisis de los resultados diagnósticos.

#### **4.2. Alcances**

Los alcances de este trabajo de investigación, antes de que la pandemia de COVID-19 afectara al ámbito educativo, fueron los siguientes:

- Se aplicó el cuestionario diagnóstico de hábitos de estudio para medir la percepción que tenían los jóvenes sobre sus propios hábitos. Esto dio un panorama general del centro educativo sobre este tema, pero sobre todo ayudó a diferenciar a los muchachos que percibían no contar con hábitos de estudio eficaces para enfrentarse ante las clases o la información que allí se brindaba.
- Los resultados de la etapa diagnóstica sirvieron para el diseño de dos versiones de un programa para favorecer los hábitos de estudio. En donde se tomaron en cuenta las técnicas y las estrategias que pueden ayudar a que los alumnos desarrollen hábitos más positivos.

Desafortunadamente, no se llegó a intervenir con los dos grupos de alumnos que ya se habían identificado como los beneficiarios del programa y que, además, necesitaban trabajar sistemáticamente para mejorar sus hábitos de estudio.

#### **4.3. Reflexión**

No se pudo llevar a cabo una evaluación cualitativa de la participación de los jóvenes que iban a participar en el taller de hábitos de estudio, puesto que no se llegó a ejecutar ninguna de las sesiones que se tenían previstas.

A continuación, expresaré algunas conclusiones derivadas del contacto que tuve con los estudiantes durante el tiempo de la pandemia, febrero-julio, como parte de las prácticas

de campo; ya que tuve la oportunidad de platicar por teléfono con varios jóvenes con la finalidad de darles seguimiento académico y preguntarles sobre sus situaciones personales. Los alumnos refirieron varios de los obstáculos que estaban presentando durante la pandemia de COVID-19 y algunos se encontraban muy preocupados o frustrados porque no tenían la forma de comunicarse efectivamente con el profesor, ya que en ocasiones no contaban con crédito para conectarse, otros alumnos carecían de los recursos tecnológicos como un celular o una computadora y otros no tenían internet. Es por esta razón, que se les dificultaba llevar a cabo las mismas actividades que estarían realizando normalmente durante las clases presenciales dentro del centro educativo.

Otra de las razones que los alumnos daban para no entregar las tareas era que no contaban con los programas que estaban instalados en las computadoras del laboratorio de diseño y que ocupaban para sus materias obligatorias, ya que son difíciles de conseguir y, en ocasiones, sus computadoras no los soportaban por el peso que tenían. De igual forma, otros preguntaban sobre la manera de darse de baja para después regresar a la escuela cuando la situación mejorara, de manera personal escuchar estos comentarios me hizo sentir muy triste porque me di cuenta de que esta pandemia afectó demasiado a los alumnos y, a veces, se tratan de situaciones externas como el aspecto socioeconómico que impactaba duramente en su aprovechamiento escolar.

Si el taller de hábitos de estudio se hubiera realizado durante esta difícil etapa pienso que no todos ellos habrían podido conectarse a tomarlo, pero también puedo visualizar que iba a tener que adaptar algunas técnicas ya previstas y fungir también como un apoyo emocional para ellos, ya que estar en esa difícil etapa de adaptación ante las clases virtuales, según las palabras de los estudiantes, ocasionó un impacto en la salud mental dadas las circunstancias del confinamiento.

## 5. Discusión y conclusiones

En este apartado se presentan los resultados incluidos en las etapas de la investigación, así como las recomendaciones.

### 5.1 Evaluación diagnóstica

Durante el diagnóstico se encontró que, de los 340 alumnos que respondieron el Cuestionario Diagnóstico de Hábitos de Estudio (Díaz Vega, 2005), 26 (18 hombres y 8 mujeres) salieron por debajo de la media en las siguientes áreas: distribución del tiempo, distracciones durante el estudio, cómo tomar notas en clase, optimización en la lectura, cómo preparar un examen. Asimismo, con el fin de profundizar en el análisis de los hábitos de estudio con relación al sexo de los participantes, se llevó a cabo una prueba t para muestras independientes con la finalidad de establecer las diferencias de acuerdo con el sexo y las áreas del cuestionario. En la mayoría de las áreas no se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres, obteniéndose así los siguientes resultados: distribución del tiempo,  $t=-1.222$ ,  $p=.223$ ; motivación para el estudio,  $t=-1.668$ ,  $p=.096$ ; distracciones durante el estudio,  $t=-1.208$ ,  $p=.228$ ; cómo preparar un examen,  $t=.416$ ,  $p=.678$ . En dos de las áreas sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas a favor de las mujeres: cómo tomar notas en clase,  $t=-3.553$ ,  $p=.000$ ; y optimización de la lectura,  $t=-2.486$ ,  $p=.013$ .

Durante esta etapa del diagnóstico se procuró reducir la posibilidad de que los alumnos se puntuaran de una manera que sea vista como favorable ante los demás, ya que antes de que se dispusieran a responder el cuestionario se les aseguró que esta prueba no afectaría en nada a sus calificaciones escolares; de igual manera, los reactivos del cuestionario resultaron ser adecuados discriminando entre las respuestas de los participantes.

## **5. 2. Programa de intervención**

El programa de intervención se basó en el modelo de Díaz Vega (2005), que brinda los elementos necesarios para aprender a ser un buen estudiante. También, se incluyó la importancia del aprendizaje significativo y la generación de competencias, por eso se incluyen actividades que son parte de su contexto próximo y se planeó el uso de herramientas que pudieran utilizar en su día a día, como lo es el plan de actividades, el auto récord y la autoevaluación, se rescató la diferenciación de la técnica y la estrategia, ya que la estrategia suele ser más mecánica y repetitiva, ayudando a la formación de hábitos; sin embargo, la estrategia suele ser más flexible, por eso es de gran importancia el desarrollo del pensamiento estratégico para que los alumnos puedan resolver problemas de su vida diarias (Bedolla, 2018),. Estas conceptualizaciones fueron de mucha utilidad para la planificación de las actividades del taller de hábitos de estudio.

De igual forma, se usan herramientas de las TIC's como videos y presentaciones PowerPoint, además de proveer los materiales tanto físicamente como digitalmente, pues algunos de los alumnos dominan mucho mejor las herramientas como los calendarios virtuales y otros aún no disponen de computadoras o internet, por lo tanto, también se decidió proveer los formatos físicamente.

## **5. 3. Impacto esperado**

Lamentablemente, se presentaron muchos obstáculos para que el taller de hábitos de estudio se llevara a cabo; primero, por el cambio de la psicóloga encargada del área que fue un apoyo para las gestiones y la realización del diagnóstico; y segundo, por la contingencia sanitaria que fue una situación sin precedentes, ya que se suspendieron las clases en todo el país, a partir del 17 de marzo del 2020. Esta pandemia afectó profundamente llevar a cabo la intervención, pues si antes se había atrasado por los cambios administrativos y por las

gestiones tardadas, la pandemia ocasionó que las escuelas cerraran hasta nuevo aviso, estando en el mes de junio, las escuelas no han vuelto a abrir sus puertas y algunas siguen ofreciendo clases de forma no presencial.

Con el taller de hábitos de estudio se esperaba que los alumnos generaran hábitos y técnicas de estudio, además de planear estrategias autónomas para dirigir su aprendizaje; esta competencia se lograría cumpliendo las específicas de cada sesión: elaborar sistemáticamente un programa de actividades para emplear el tiempo adecuadamente; aplicar metas específicas, próximas, desafiantes y pertinentes en su vida académica; autoevaluarse y reconocer los factores que lo pueden distraer con el fin de evitarlos durante sus sesiones de estudio; identificar los errores principales en la toma de notas y crear estrategias para su mejora; aplicar metodologías sistemáticas para optimizar la comprensión de la lectura; aplicar los pasos de preparación para un examen y; finalmente, adoptar actitudes y conductas positivas, a fin de optimizar sus esfuerzos para lograr un mejor aprendizaje.

Algunas sugerencias que se ofrecen a partir de la realización de la presente investigación son las siguientes:

1. Hacer uso de otras variables como las calificaciones actualizadas de los alumnos, con el fin de analizar si el rendimiento académico y los hábitos de estudio se relacionan significativamente.
2. Tomar en cuenta la satisfacción de los estudiantes ante el curso, realizando encuestas que permitan la valoración del facilitador, sus estrategias educativas y las actividades realizadas. Y en general, que permitan medir la eficiencia que el programa ha tenido.



### Referencias

- Bajwa, N., Gujjar, A., Shaheen, G., y Ramzan, M. (2011). A comparative study of the study habits of the students from formal and non-formal systems of education in Pakistan. *International Journal Of Business & Social Science*, 2(14).  
<http://www.ijbssnet.com/journals/Vol. 2 No. 14%3B July 2011/20.pdf>
- Barbero, M., Holgado, F., Vila, E. y Chacón, S. (2007). Actitudes, hábitos de estudio y rendimiento en Matemáticas: diferencias por género. *Psicothema*. 19(3), 413-421.
- Bedolla, R. (2018). *Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior*.  
<https://rieoei.org/RIE/article/view/2959>
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria. *Revista Iberoamericano sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 6(3), pp. 59-99.
- Castillo, S. y Polanco, L. (2005). *Enseña a estudiar... Aprende a aprender*.  
[https://issuu.com/educomplexus/docs/ense\\_a\\_a\\_estudiar...\\_aprende\\_a\\_apr](https://issuu.com/educomplexus/docs/ense_a_a_estudiar..._aprende_a_apr)
- CONALEP. (2019). *Instalaciones*. <http://www.conalepyucatan.edu.mx/ceec/intalaciones>
- CONALEP. (2019). *Modelo académico*. <http://www.conalepyucatan.edu.mx/modelo-academico>
- CONALEP. (s. f.). *Perfil de egreso extenso*.  
<http://www.conalepquintanaroo.edu.mx/portal/images/perfiles/PerfildeEgresoExtensoEnfermeraGeneral.pdf>
- Diario Oficial de la Federación (29 de diciembre de 1978). *DECRETO que crea el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica*.

[https://www.conalep.edu.mx/normateca/normatividad\\_interna/Documents/decretodereacion.pdf](https://www.conalep.edu.mx/normateca/normatividad_interna/Documents/decretodereacion.pdf)

Dirección de Prospección Educativa (2018). *Análisis de los índices de abandono escolar y eficiencia terminal en el sistema Conalep 2018. Resumen Ejecutivo.*

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/416842/Abandono\\_Escolar\\_2018.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/416842/Abandono_Escolar_2018.pdf)

Douglas, L. (1999). *Uso de técnicas y habilidades de estudio y su relación con promedios en materias de preparatoria (Evaluación Curricular de Orientación Educativa).*

(Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, México.

<http://eprints.uanl.mx/689/1/1020129234.PDF>

Escalante, L., Escalante, Y., Linzaga, C. y Merlos, M. (2008). Comportamiento de los

estudiantes en función a sus hábitos de estudio. *Actualidades Investigativas en*

*Educación.* 8(2). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/9339/17810>

Gobierno de México (2017). *La educación media superior en el sistema educativo*

*nacional.* [http://www.sems.gob.mx/es\\_mx/sems/ems\\_sistema\\_educativo\\_nacional](http://www.sems.gob.mx/es_mx/sems/ems_sistema_educativo_nacional)

Hereira, A. (2017). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del grado*

*undécimo de dos colegios adventistas del norte de Colombia.* (Resumen de Tesis de

maestría). Universidad de Montemorelos, Colombia.

Hernández, Rodríguez y Vargas (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el

aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal

de la ciudad de México. *Revista de la educación superior.* 41(163).

<http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v41n163/v41n163a3.pdf>

Jaimés, M. y Reyes, J. (2008). Los Hábitos de Estudio y su Influencia en el Aprendizaje

Significativo. *UPIICSA.* 6(48). <http://148.204.210.204/revistaupiicsa/48/48-3.pdf>

Lozano, J., Pacheco B. y Caignet S. (2015). *La Percepción de los Hábitos de Estudio de los Alumnos de Secundaria de Guadalupe y Zacatecas: Estudio Comparativo de Técnicas Evaluativas*. 2(3).

[http://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Sistemas\\_y\\_Gestion\\_Educativa/vol2num3/18.pdf](http://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Sistemas_y_Gestion_Educativa/vol2num3/18.pdf)

Mondragón, C., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 8(15).

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672017000200661#B30](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672017000200661#B30)

Pineda, O. y Alcántara, N., (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare. Ciencia y tecnología*. 6(2).

<https://www.lamjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/5569>

Torres, M., Tolosa, I., Urrea, M. y Monsalve, A. (2009). Hábitos de estudio VS. Fracaso académico. *Educación*. 33(2). <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058002.pdf>

**Apéndice A. Listas de cotejo**

En este apartado se ubican las listas de cotejo que servirán para evaluar, individualmente, cada una de las evidencias que se realizaron en el taller de hábitos de estudio.

**Evidencia 1:** Hoja de presentación

Criterios	Sí	No
El alumno escribió su nombre o cómo le gustaría ser llamado.		
El alumno escribió al menos 2 habilidades que desea aportar al grupo.		
El alumno escribió al menos una expectativa que tiene del taller.		
El alumno describió al menos una cosa que le gustaría aprender en el taller.		

**Evidencia 2:** Cuestionario de autorreconocimiento

Criterios	Sí	No
El alumno respondió todas las preguntas del cuestionario.		
El alumno escribió las áreas en las que podría mejorar su desempeño.		
El alumno aportó una solución para mejorar en, al menos, una de las áreas de oportunidad que haya identificado.		

**Evidencia 3:** Plan de actividades personal

Criterios	Sí	No
El alumno planificó sus compromisos con un horario fijo.		
El alumno planificó el tiempo que le dedica a la escuela, incluyendo sus laboratorios.		
El alumno planificó el tiempo que le dedica a su trabajo (en caso de tenerlo).		

El alumno planificó sus actividades personales, ya sean clases extra o de entretenimiento.		
El alumno programó el tiempo que les dedica a sus actividades básicas.		
El alumno programó tiempo, antes y después de clases, para repasar y leer sus notas.		

**Evidencia 4:** Auto récord personal

Criterios	Sí	No
El alumno graficó su tiempo de estudio durante todos los días de la semana.		
El alumno incluyó la tabla donde especifica la fecha, el tiempo de estudio continuo, el de descanso y el lugar de estudio.		
La gráfica del auto récord coincide con la tabla donde expuso sus tiempos de estudio y de descanso.		
El alumno mejoró su tiempo de estudio a lo largo de la semana.		
El alumno registró los reforzantes que se otorgó a sí mismo para estudiar más durante los días de la semana (jugar videojuegos un rato, comer una rebanada de pastel, salir a pasear, etc.).		

**Evidencia 5:** Reflexión breve

Criterios	Sí	No
El alumno escribió una reflexión que no es menor de 150 palabras.		
El alumno dio al menos 3 argumentos coherentes acerca de la importancia que tiene estudiar y esforzarse.		
El alumno reflexionó sobre la motivación en el tiempo de estudio.		

**Evidencia 6:** Mapa mental de qué es una meta

Criterios	Sí	No
El alumno trabajó colaborativamente en la construcción del mapa conceptual		
El alumno aportó al menos 3 ideas fundamentales para entender qué es una meta.		

**Evidencia 7:** Mapa conceptual de las características de una meta

Criterios	Sí	No
El alumno escribió todas las características que debe llevar una meta: desafiante, próxima y pertinente.		
El alumno aportó ideas fundamentales para establecer a qué se refieren las 3 características de una meta.		
El alumno trabajó colaborativamente en la construcción del mapa mental.		

**Evidencia 8:** Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio

Criterios	Sí	No
El alumno hizo mención de las tareas que requiere realizar y las dividió en unidades de conducta, según sus diferentes asignaturas.		
El alumno elaboró tareas específicas para las tareas más complejas.		
El alumno escribió las recompensas que se administrará después de cumplir las tareas realizadas.		
El alumno anotó fechas límite para concluir las tareas de cada unidad de estudio.		

**Evidencia 9:** Tabla de distractores

Criterios	Sí	No
El alumno identificó al menos 10 elementos distractores que aparecen en el video.		
El alumno aportó nuevos ejemplos de distractores en caso de faltar alguno de los tipos que aparecen en la tabla.		

**Evidencia 10:** Cartel informativo

Criterios	Sí	No
El alumno describió todos los factores que inciden en la desorganización.		
El alumno aportó al menos 2 ideas fundamentales sobre el impacto que tiene la desorganización en el estudio.		

El alumno trabajó colaborativamente en la creación del cartel.		
--	--	--

**Evidencia 11:** Fichas de autoevaluación

Criterios	Sí	No
El alumno realizó una reflexión concisa y coherente de sus hábitos de estudio.		
El alumno identificó al menos 3 problemas que tiene en torno a la desorganización.		
El alumno identificó al menos 5 distracciones que han dificultado sus sesiones de estudio.		

**Evidencia 12:** Cuestionario de reconocimiento y autorregistro

Criterios	Sí	No
El alumno respondió todas las preguntas del cuestionario.		
El alumno escribió una reflexión no menor a 200 palabras.		
El alumno identificó las áreas de oportunidad que descubrió a partir de la resolución del cuestionario.		
El alumno aportó soluciones de mejora en su toma de notas.		

**Evidencia 13:** Reglamento

Criterios	Sí	No
El alumno trabajó colaborativamente en la creación del reglamento.		
El alumno propuso al menos 10 reglas para una toma de notas más eficaz.		
El alumno propuso reglas fundamentales para una toma de notas más eficaz.		

**Evidencia 14:** Las notas de Juan

Criterios	Sí	No
El alumno identificó al menos 5 de los errores cometidos en las notas de Juan.		

El alumno reflexionó sobre la calificación que obtendría Juan en caso de estudiar a partir de esas notas.		
El alumno corrigió correctamente al menos 5 errores de las notas de Juan.		

**Evidencia 15:** Resumen de una lectura

Criterios	Sí	No
El alumno identificó las ideas principales de la lectura planteada.		
El alumno jerarquizó las ideas (principales, secundarias y los detalles o ejemplos) de la lectura correctamente.		
El alumno usó colores diferentes para distinguir la jerarquía de las ideas subrayadas.		

**Evidencia 16:** Informe de la lectura

Criterios	Sí	No
El alumno señaló los elementos de la lectura que conciernen a la etapa de la exploración: índice, prólogo, introducción, títulos, subtítulos, gráficas, resúmenes o imágenes.		
El alumno se planteó las preguntas adecuadas para entender de qué se trata la lectura.		
El alumno respondió las preguntas que se planteó.		
El alumno subrayó las ideas principales de la lectura.		
El alumno escribió lo que expuso de la lectura, con sus propias palabras.		

**Evidencia 17:** Esquema de la lectura

Criterios	Sí	No
El alumno incluyó las ideas principales de la lectura en el esquema.		
El alumno incluyó las ideas secundarias de la lectura en el esquema.		
El alumno incluyó los ejemplos o detalles de la lectura en el esquema.		

**Evidencia 18:** Preparación de un examen del área de las humanidades

Criterios	Sí	No

El alumno identificó adecuadamente cuál es el tema que se describe en la lectura.		
El alumno identificó correctamente quiénes fueron los implicados en la Revolución francesa.		
El alumno identificó correctamente dónde ocurrieron los hechos de la Revolución francesa.		
El alumno identificó correctamente cuándo ocurrieron los hechos.		
El alumno identificó correctamente cómo ocurrieron los hechos.		
El alumno identificó el impacto que tuvo la Revolución francesa.		
El alumno construyó preguntas que ayudan a entender el tema de la Revolución francesa.		

**Evidencia 19:** Estudio de caso 2

Criterios	Sí	No
El alumno señaló la teoría que encontró en la unidad de aprendizaje.		
El alumno escribió todos los pasos para resolver los ejercicios planteados.		
El alumno distinguió las fórmulas básicas de las derivadas.		
El alumno señaló los ejemplos de la unidad de aprendizaje.		
El alumno realizó 2 ejercicios de la unidad de aprendizaje.		

**Evidencia 20:** Ejemplo escrito

Criterios	Sí	No
El alumno describió una situación, positiva o negativa, de su vida.		
El alumno relacionó directamente su actitud con la(s) conducta(s) que tuvo en ese momento.		

**Evidencia 21:** Collage de hábitos

Criterios	Sí	No
El alumno escogió imágenes que ilustran adecuadamente sus hábitos.		
El alumno identificó cuáles son los hábitos que impactan positivamente en su vida diaria y escolar.		
El alumno identificó cuáles son los hábitos que impactan negativamente en su vida diaria y escolar		

El alumno aportó al menos 2 estrategias para mejorar en las áreas de oportunidad que identificó.		
--	--	--

**Evidencia 22:** Carta compromiso

Criterios	Sí	No
El alumno escribió una reflexión no menos a media cuartilla.		
El alumno reflexionó acerca de cómo la actitud puede impactar positivamente en el estudio.		
El alumno incluyó ejemplos donde se ilustre el impacto que tiene la actitud en el estudio.		

**Listas de cotejo adicionales que corresponden al grupo B****Evidencia 1-B:** Cuadro de estrategias de mejora

Criterios	Sí	No
El alumno aportó a sus compañeros al menos 2 estrategias que pueden ayudar a la mejora de alguna o varias de las áreas de oportunidad.		
El alumno argumentó adecuadamente las ventajas de utilizar las estrategias que aportó.		
El alumno apoyó al menos una de las estrategias de sus compañeros argumentando alguna de sus ventajas.		
El alumno discutió al menos una de las estrategias de sus compañeros argumentando alguna de sus desventajas.		
El alumno fue respetuoso con los demás.		
El alumno esperó su turno para hablar.		

**Evidencia 2-B:** Notas

Criterios	Sí	No
El alumno demostró su disposición para compartir sus propias notas ante toda la clase.		
El alumno identificó los aciertos que tuvo al realizar sus apuntes.		
El alumno identificó sus áreas de oportunidad en la realización de sus apuntes.		
El alumno escribió en su libreta los comentarios de mejora, observaciones o estrategias que pueden ayudarlo a mejorar en la realización de la toma de notas.		

### Apéndice B. Portafolios de evaluación

Se eligió el portafolio de evidencias para evaluar el desempeño continuo del alumno a lo largo del taller de hábitos de estudio. Además, me gustaría señalar que este tipo de evaluación me parece muy oportuna para la evaluación del taller porque ayuda al alumno a reflexionar acerca del proceso que llevó a cabo a partir de la revisión de todas las evidencias que logró realizar. El portafolios se aceptará tanto en formato digital como físico.

#### Portafolios de evaluación

**Instrucciones para el alumno:** utiliza los criterios para asegurarte de que tu portafolios está completo, autoevalúate y marca sí o no, dependiendo de tu cumplimiento. Recuerda que el facilitador utilizará este mismo formato para evaluar tu desempeño.

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

Especialidad que cursa: \_\_\_\_\_

Criterios	Sí	No
Presenta una portada con los siguientes datos: nombre completo, nombre del taller, especialidad a la que pertenece, año y grupo.		
Presenta una introducción donde analiza la importancia que tienen los hábitos de estudio para él.		
El portafolio cuenta con 19 o más evidencias que cumplen los criterios marcados.		
Presenta una reflexión final con una extensión mínima de 1 cuartilla.		

En su reflexión final presenta una evaluación de su desempeño durante todo el taller, comparando lo que sabía antes y lo que ha aprendido.		
Su reflexión presenta algunas de las actitudes y las conductas que aplicará a partir de ahora ante el estudio.		

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Apéndice C. Cuestionario de autorreconocimiento (S1)**

**Instrucciones:** contesta con sinceridad las siguientes preguntas, de esta forma podrás identificar tus áreas de oportunidad en la distribución del tiempo.

**1. ¿Aprovechas adecuadamente tu tiempo? (Medición del tiempo de estudio)**

Sí

No

Más o menos

**2. ¿Te concentras en el material de estudio sin saltar de una cosa a otra? (Enfoque)**

Sí

No

Más o menos

**3. ¿Cuentas con un plan de actividades? (Planeación)**

Sí

No

Más o menos

**4. ¿Cumples con tu plan de actividades? (Compromiso)**

Sí

No

Más o menos

**5. ¿Le dedicas tiempo a las distintas materias de acuerdo a su complejidad? (Distribución)**

Sí

No

Más o menos

**6. ¿Cuándo se trata de preparar un determinado tema te concentras en él? (Concentración)**

Sí

No

Más o menos

**Analiza tus respuestas y escribe a continuación, en qué áreas crees que podrías mejorar, toma en cuenta aquellas respuestas en las que pusiste no o más o menos. El nombre del área se encuentra entre paréntesis. Después de elegir una de ellas deberás escribir una propuesta de solución o mejora.**

---

---

---

---

---

---



15:00								
16:00								
16:00								
17:00								
17:00								
18:00								
18:00								
19:00								
19:00								
20:00								
20:00								
21:00								
21:00								
22:00								
22:00								
23:00								

**Apéndice E. Auto récord (S1)**

**Instrucciones:** una forma de motivarte a ti mismo es incrementando tu tiempo de estudio a través del día a día, recuerda que tu auto récord representa un registro de tu cumplimiento. Con ayuda de un reloj común o un celular mide el tiempo de estudio sin parar que realizas en un día y escríbelo en la columna correspondiente, recuerda hacer lo mismo con tu tiempo de descanso y el lugar de estudio. Escribir tu lugar de estudio puede ayudarte a analizar cuál es el lugar en que te sientes más cómodo para estudiar. ¡Adelante!

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

Fecha	Tiempo de estudio continuo	Tiempo de descanso después de estudiar	Lugar de estudio
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			
Día 8			
Día 9			
Día 10			
Día 11			
Día 12			
Día 13			
Día 14			
Día 15			
Día 16			
Día 17			
Día 18			
Día 19			
Día 20			
Día 21			
Día 22			
Día 23			
Día 24			
Día 25			
Día 26			
Día 27			
Día 28			
Día 29			
Día 30			
Día 31			

**Apéndice F. Récord de estudio (S1)**

**Instrucciones:** con ayuda de tus registros de estudio y de descanso grafica el número de minutos que ocupaste en ambas actividades. Te sugiero usar dos colores distintos, uno para el tiempo de estudio y otro para el tiempo de descanso, de esta manera podrás observar claramente tu desempeño.

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

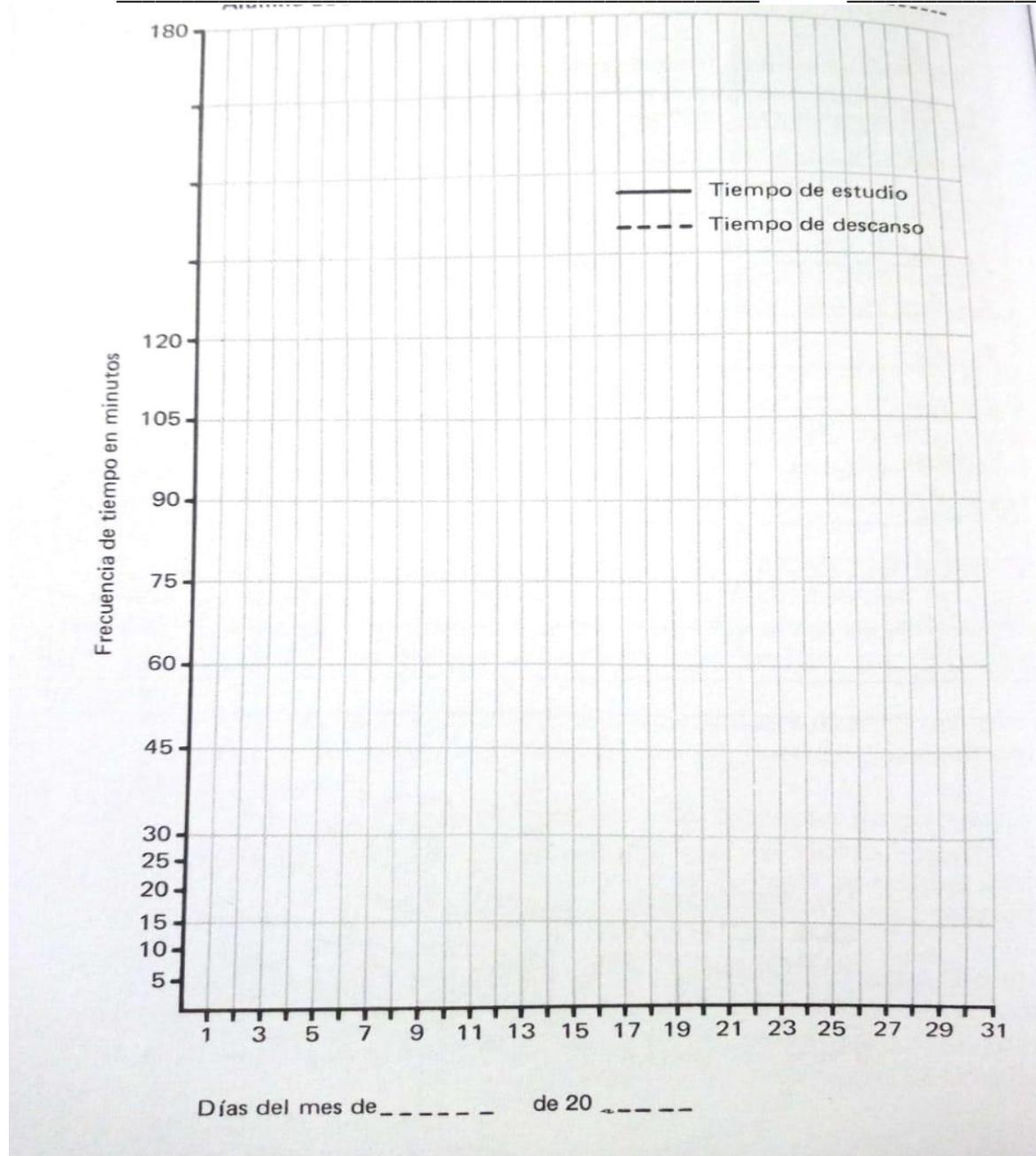


Tabla de auto récord. Tomada de Díaz, 2014.

**Apéndice G. Estrategias de mejora (S1-B)**

**Instrucciones:** escucha con atención las estrategias que tus compañeros sugieren para mejorar en las áreas de oportunidad que corresponden a la distribución del tiempo. Escoge dos de ellas y registra la forma en que las vas a realizar para mejorar en tus áreas de oportunidad. ¿Tienes una forma más efectiva? No olvides discutirla con tus compañeros.

Área	Nombre de la estrategia	Descripción de la estrategia ¿Cómo la voy a aplicar?
Medición		
Enfoque		
Planeación		
Compromiso		

<b>Distribución</b>		
<b>Concentración</b>		

**Apéndice H. Contrato conductual de hábitos eficaces de estudio (S2)**

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_

Declara el (la) alumno (a) \_\_\_\_\_ ser

persona física sin impedimento alguno para contratar y obligarse a sí mismo a realizar lo siguiente:

**1. Completar las siguientes unidades de conducta en sus fechas límites:**

Asignatura	Unidad de conducta	Fecha límite
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

**2. Llevar a cabo las conductas de estudio diario durante los siguientes periodos de tiempo:**

Día/Fecha	Materia	Horario
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		

Sábado	
Domingo	

**3.** Registrar honestamente la cantidad de estudio cumplido cada día.

**4.** Para satisfacción propia, se ha previsto las siguientes actividades recompensantes (en caso de incumplimiento serán aplazadas):

---

---

---

**5.** Entrevistarse con el supervisor a fin de reportar el cumplimiento o incumplimiento del contrato, así como elaborar uno nuevo.

Firma del alumno: \_\_\_\_\_

Firma del supervisor: \_\_\_\_\_

Inicio del contrato: \_\_\_\_\_

Término del contrato: \_\_\_\_\_

**Apéndice I. Tabla de distractores (S3)**

	<b>Distractores psicológicos</b>	<b>Distractores físicos</b>	<b>Desorganización</b>
<b>Ejemplos</b>	Problemas con los padres	Navegar en internet por ocio	Pérdida de materiales para estudiar



### Apéndice K. Cuestionario de autorreconocimiento (S4)

**Instrucciones:** contesta con sinceridad las siguientes preguntas, de esta forma podrás identificar tus áreas de oportunidad en la toma de notas escolares. Puedes revisar tu cuaderno si no estás seguro de cómo responder alguna de las preguntas marcadas.

**1. ¿Cuentas con apuntes de las clases que has recibido los últimos 10 días?**

Sí

No

**2. ¿Son claras tus notas, es decir, se entienden las ideas que expuso el maestro?**

Sí

No

**3. ¿Confías en la calidad de tus apuntes?**

Sí

No

**4. ¿Aplicas reglas para mejorar tu habilidad al tomar notas?**

Sí

No

**Si tu respuesta a la pregunta no. 4 es afirmativa menciona alguna de las reglas que sigues para tomar apuntes.**

---

---

---

---

---

**5. ¿Crees que tienes algún problema auditivo o dificultad para escuchar a tus maestros?**

Sí

No

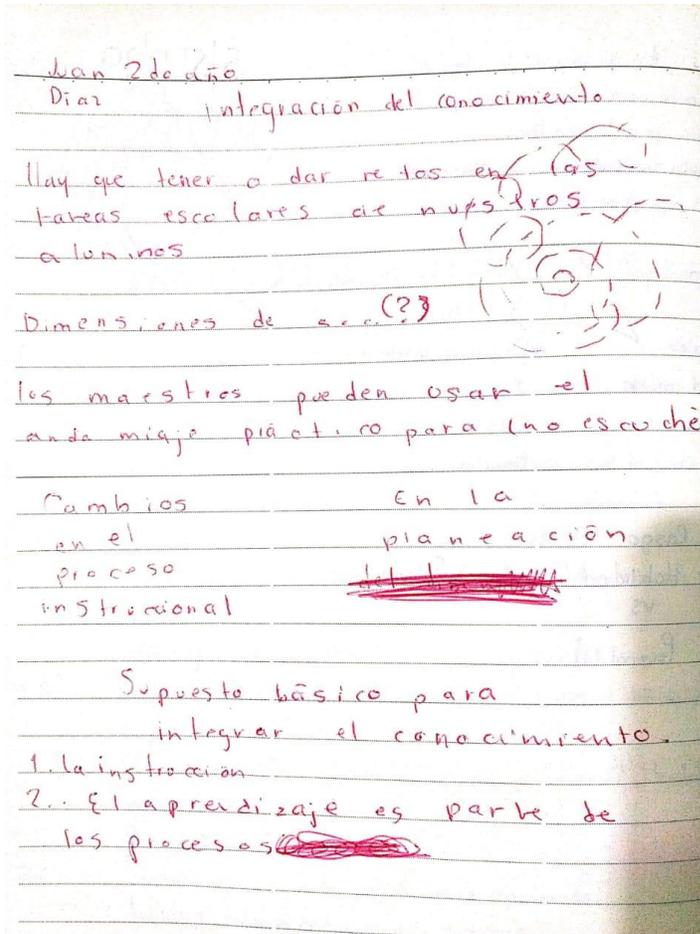
**De responder afirmativamente, ¿cuál es?**

---

---

**Apéndice L. Las notas de Juan (S4)**

**Instrucciones:** lee las notas que Juan realizó para su clase de educación, después identifica cuáles han sido los errores que ha cometido al tomar sus apuntes. Responde la pregunta siguiente después de tu análisis: ¿Cuál crees que sería la calificación que obtendría Juan si tiene que estudiar con sus notas de clase?  
Finalmente, con la ayuda de la información de la clase, realiza unas notas más adecuadas para que Juan pueda estudiar.

**Información de la clase**

Integración del conocimiento. Reto en las tareas: activan la curiosidad e implican esfuerzo de parte del alumno, las tareas deben mantener un cierto grado de dificultad para promover el interés. Dimensiones del aprendizaje: el andamiaje práctico que los maestros pueden utilizar para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de cualquier materia. Pueden realizar cambios en el proceso de sus instrucciones y cambios en la planeación de sus materias. Supuestos básicos: la instrucción debe reflejar cuánto sabemos sobre cómo se da el aprendizaje; el aprendizaje tiene que ver con procesos complejos que incluye los cinco tipos de pensamiento.

**Apéndice M. Guía del método de lectura (S5)**

**Instrucciones:** sigue la siguiente guía para practicar el método EPLRR.  
E(xplorar) + P(reguntar) + L(eer) + R(ecitar) + R(epasar)

<b>Explorar</b>	<p>1. Lee el título y los subtítulos, localiza las ideas generales y observa las tablas o imágenes, si las hay.</p> <p>2. Después de observar los aspectos anteriores contesta la siguiente pregunta: ¿de qué trata la lectura? ¿Cuáles son las ideas principales?</p>
<b>Preguntar</b>	<p>1. Realiza una guía de preguntas que después puedas utilizar para repasar el tema. <b>Recuerda leer teniendo un objetivo de lectura presente:</b> ¿qué debo saber al terminar mi lectura?</p> <p>2. Algunas preguntas que puedes responder son las siguientes: ¿Qué sé del tema?</p> <p>¿Qué es lo que el maestro ha dicho anteriormente en relación al tema?</p>
<b>Leer</b>	<p>Recuerda que la lectura debe ser dinámica y estar dirigida hacia la obtención de las ideas principales; procura pronunciar correctamente los términos, respetar la puntuación y la entonación (aunque la lectura sea mental). Cuando hayas localizado las ideas principales subráyalas y si no comprendes el significado de una palabra, investiga. Una vez acabada la lectura, también puedes realizar esquemas, resúmenes o elaborar cuadros sinópticos que te ayuden a integrar las ideas, a sintetizar y mejoren tu capacidad de análisis.</p>
<b>Recitar</b>	<p>Cierra tu libro y empieza a exponer con tus propios términos lo que el autor expuso en los suyos. Al exponer te percatarás de cuáles son los puntos en los que todavía debes esforzarte más, es decir, ésta es una buena oportunidad para evaluarte y conocer tus progresos.</p>
<b>Repasar</b>	<p>Estudia con anticipación a fin de evitar la acumulación de la información y las presiones de los exámenes. También puedes realizar un método que se llama práctica distribuida, que se refiere a distribuir los diferentes contenidos, en un tiempo determinado. Puedes trazar metas de estudio que te ayuden a motivarte más y seguir avanzando.</p>

**Apéndice N. Ejercicio para preparar un examen del área de humanidades (S6)**

**Instrucciones:** lee con atención la lectura llamada *La Revolución francesa* y escribe las preguntas guía que podrían ayudar a estudiar este tema. Finalmente, responde las preguntas.

**La Revolución francesa**

La Revolución francesa fue un movimiento político, social e ideológico que se desarrolló en Francia, desde 1789 hasta 1804. Se inició con la Toma de la Bastilla, el 14 de julio de 1789, y culminó con la coronación de Napoleón Bonaparte como emperador de los franceses, el 2 de diciembre de 1804.

La Revolución francesa tuvo como protagonistas a opositores y partidarios del Antiguo Régimen. Este sistema político, social y económico se caracterizaba por la monarquía absoluta y una sociedad estamental dividida legalmente en sectores privilegiados y no privilegiados.

La Revolución francesa puso fin al absolutismo, el feudalismo, la servidumbre y los privilegios del clero y la nobleza. Sus lemas fueron «libertad, igualdad y fraternidad». Junto a la Revolución industrial, marca el comienzo a una nueva época de la historia europea, conocida como Edad Contemporánea.

1. ¿Qué	?
2. ¿Quién	?
3. ¿Dónde	?
4. ¿Cuándo	?
5. ¿Cómo	?
6. ¿Por qué o para qué	?

**Apéndice Ñ. Collage de hábitos (S7)**

**Instrucciones:** realiza en esta hoja un collage que represente tus hábitos principales, sé sincero y recuerda que nadie te juzgará. Después reflexiona sobre cuáles pueden ser positivos y cuáles podrían tratarse de áreas de oportunidad que puedes mejorar.

Hábitos positivos	Áreas de oportunidad