

Hábitos y técnicas de estudio en una preparatoria de Coahuila

Study habits and techniques in a high school located in Coahuila

Beatriz Arianna Treviño- Garza ^{1*}; Susana Victoria Sierra- Herrera ¹;
Claudia Ruth Díaz- De León ¹; Sandra Lilia Jasso- Ibarra ²

¹ Universidad Autónoma de Coahuila, Escuela de Psicología Monclova,
Carretera 57 Km. 5 Zona Universitaria, C. P. 25710, Monclova, Coahuila,
México.

² Instituto Tecnológico Superior de Monclova, Carretera 57, Km. 4.5 Colonia
Los Noventas, C.P. 25733, Monclova, Coahuila, México.

*Correspondencia para autor:
Beatriz Arianna Treviño Garza,
Universidad Autónoma de Coahuila
Correo electrónico: ariannatrevino@uadec.edu.mx

Resumen

El presente trabajo estudia los hábitos y técnicas de estudio de 58 estudiantes de educación media superior de entre 15 y 17 años de una preparatoria pública en Coahuila. El objetivo central es conocer dichos hábitos mediante los resultados de la aplicación del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) durante un taller elaborado con recursos del Fondo para la Investigación Científica y Tecnológica (FONCYT). La investigación es cuantitativa de tipo descriptiva con diseño no experimental transversal. Los resultados de la prueba arrojan mayor predominancia en: Actitud hacia el estudio, lugar de estudio así como exámenes y ejercicios y los más bajos en estado físico escolar y trabajo.

Palabras clave: hábitos de estudio, técnicas de estudio, preparatoria.

Abstract

This research work analyses study habits and techniques of 58 high school students, in a public school in the state of Coahuila, between 15 and 17 years old. The main goal is to know the aforementioned habits through the results provided by the Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE – Study habits and techniques questionnaire) during a workshop made with resources of the Fondo para la Investigación Científica y Tecnológica (FONCYT – Scientific and Technologic Research Fund). The investigation is quantitative, from the descriptive type, with a non-experimental, transversal type. The test results show a major predominance in: Attitude towards study, place of study, and also exams and exercises and the lowest in physical state and work.

Keywords: Study habits, study techniques, high school.

Introducción

En un informe desarrollado por el departamento de orientación vocacional de la Escuela de Psicología de Monclova en 2019, el cual tuvo como objetivo, conocer el estilo de aprendizaje de 447 estudiantes de una secundaria pública de ese municipio, respecto a la prueba Kolb, se encontró que el estilo de aprendizaje predominante en dichos jóvenes, es el estilo divergente, caracterizado por la modalidad concreta y reflexiva, la agilidad imaginativa, visualización de situaciones concretas de diversas perspectivas, formulación de ideas, emoción e interés por las personas. Dicha información fue entregada al director de dicho plantel, con la finalidad de que sus maestros, modificaran su estilo de enseñanza a partir de los estilos de aprendizaje encontrados en sus estudiantes.

En otros análisis derivados del trabajo del departamento antes mencionado, en el que se estudiaron las preferencias universitarias de 240 estudiantes de diversas escuelas a quienes se les aplicó la batería de pruebas de orientación vocacional de manera individual (Treviño y col., 2021) y 82 más de una preparatoria pública a la que se le aplicó de manera colectiva (Flores y col., 2018); predominó la necesidad de que el sujeto aprendiz conociera sus hábitos y técnicas de estudio, antes de ingresar a la educación superior, para entonces a partir del autoconocimiento de recursos con los que cuenta, poder prevenir su propia deserción.

Por lo anterior, debido a que los modelos educativos actuales, consideran pertinente que el estudiante sea consciente de su propio aprendizaje y prevenir la deserción escolar, se decide estudiar los hábitos y técnicas de estudio, pues, se busca primordialmente hacer al estudiante partícipe de su propio aprendizaje, siendo el actor principal de su conocimiento, logrando así el metaaprendizaje. Por lo tanto, el objetivo central del presente trabajo es conocer dichos hábitos mediante los resultados de la aplicación del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) aplicado durante un taller ofrecido a la comunidad estudiantil.

Los hábitos y técnicas de estudio son todo aquello que permite a quien aprende, sistematizar su aprendizaje mediante la organización de trabajos y actividades encaminadas a cumplir con su

elaboración, economizando su tiempo a partir de uno o varios métodos de estudio.

La puesta en práctica de hábitos y técnicas de estudio influye en el rendimiento académico de forma positiva, ya que los estudiantes que poseen ciertos hábitos de estudio que benefician su formación educativa y con ello su rendimiento académico, la planificación y distribución del tiempo y formas de estudio, así como los factores de ambientes desfavorables y compañía de estudio inapropiada, son categorías que deben ser revisadas (Cumbal, 2019)).

El Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) es una prueba que puede aplicarse a jóvenes de entre 10 y 18 años. Utiliza la escala de medición: Actitud general hacia el estudio, lugar de estudio, estado físico del escolar, plan de trabajo, técnicas de estudio, exámenes y ejercicio y trabajo. Se miden de manera individual y grupal: las condiciones físicas y ambientales, la planificación y estructuración del tiempo y el conocimiento de las técnicas, lo anterior, para recoger información que puede pronosticar la influencia de los mismos en las tareas de aprendizaje. (Álvarez y Fernández, 2015).

En una investigación sobre actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico, se obtuvieron resultados que muestran que los jóvenes que presentan actitudes positivas hacia el estudio tienen un buen rendimiento académico, ya que estas actitudes influyen o conducen a establecer hábitos de estudio adecuados (Andrade-Valles y col., 2018).

Contar con una actitud positiva coadyuvará a tomar buenas decisiones y a tener una correcta percepción sobre lo que se tratará, generar un contexto de confianza aúlica, para establecer nexos destinados al compromiso, colaboración y empatía (Correa y col., 2019). Respecto al test que se aplica: La actitud general hacia el estudio, “incluye todo lo que hace referencia a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio” (Álvarez y Fernández, 2015).

Por otra parte, tener una actitud negativa hacia el estudio no propicia buenos hábitos de estudio, porque no existe la motivación para generarlos. Si de manera extrínseca se le enseñan hábitos de estudio adecuados a alguien que cuenta con actitud negativa, tendrían éxitos con una mínima frecuencia que en los casos de actitud positiva (Andrade-Valles y col., 2018).

A continuación se presentan algunos métodos para mejorar o cambiar la actitud que tienen las personas en un suceso: primero se debe tener un propósito o meta a largo plazo, establecer desafíos a diario, realizar actividades sin esperar resultados inmediatos, desarrollar la autoestima personal y por último descubrir las motivaciones personales (Correa y col., 2019, sección Técnicas para mejorar la actitud y aptitud)

“La técnica fundamental es cambiar la forma de pensar porque los pensamientos positivos permiten tener confianza y seguridad a la persona y la capacidad para resolver los obstáculos que se les presente” (Correa y col., 2019, sección de Técnicas para mejorar la actitud y aptitud). Otras maneras para desarrollar las actitudes, como son: la forma de pensar en la toma de decisiones, definir cada uno los sueños y objetivos, nunca dejar de aprender, ser innovador y comunicarse con la gente de forma clara y precisa (Correa y col., 2019, sección de Técnicas para mejorar la actitud y aptitud).

Respecto a la segunda escala llamada “lugar de estudio”, Álvarez y Fernández (2015) lo definen como “la ubicación física que, de alguna manera, puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento en el mismo”.

Es necesario mejorar las condiciones de lugar de estudio, porque de esta manera el tiempo invertido resulta de calidad, además de que esto permite un rendimiento académico elevado (Capdevila y Bellmunt, 2016). Por ejemplo el ruido, una deficiente iluminación, las interrupciones dificultan la concentración (Alcántara, 2010).

Para mejorar el lugar de estudio es necesario estudiar en un mismo lugar, el cual resulte cómodo tranquilo y ordenado para propiciar la concentración (Najarro, 2020). Debe estar bien ventilado y ser agradable para quien estudia (Ortega, 2012). En ese

medio físico en donde se ejecuta el estudio, el estudiante se deberá de sentir identificado en un lugar acogedor según lo desee y alejado de distractores que propicien el ruido para mantener la atención, pues esto lleva a la fatiga que a su vez, tiene como consecuencia la dificultad para desarrollar las actividades académicas. Por lo anterior es recomendable tener silencio, ya que esto permite tener largos periodos de concentración e incrementar el rendimiento académico (Cumbal, 2019).

Otra escala que mide la prueba es la que corresponde al estado físico del escolar que “se refiere a las condiciones físicas personales, en cuanto a la situación de su organismo, que le permitan un buen entendimiento en el estudio” (Álvarez y Fernández, 2015). El estado físico del escolar, “es la primera condición para que se dé el impulso hacia un estudio serio y productivo, para tener un buen estado físico que favorezca condiciones fisiológicas para el aprendizaje que se requiere” (Jiménez & López, 2015, parafraseado por Cumbal, 2019).

De acuerdo con Núñez 2013 (citado por Torres, 2017) los beneficios que tiene este factor es que permite una “mejora de la plasticidad (capacidad del cerebro de crear nuevas sinapsis), control de los niveles de cortisol (hormona del estrés), mejoras en la capacidad y velocidad de procesamiento de la información”. Por otro lado, “la mala condición física funcional se asocia a bajos rendimientos” (Navarro-Aburto y col., 2016), porque “constituye un obstáculo importante para el rendimiento académico” (Ávila y col., 2021). Es por eso que “la fatiga física, el estado o la sensación de cansancio repercuten en el proceso de aprendizaje ya que dificulta la concentración, al no poseer la condición física oportuna que le permita adquirir los conocimientos de manera significativa” (Alcántara, 2010).

Para contar con una mejor condición física personal lo que se sugiere es fomentar la actividad física para mejorar las condiciones de salud (pulmonar,

cardiorrespiratoria, metabólica), de esta manera impactará en el individuo como una mejor calidad de vida y menos factores de riesgo para la salud. Asimismo, las horas de sueño juegan un papel importante dentro de las actividades cotidianas, y la privación o falta de las horas recomendadas alteran de forma negativa la salud. Por lo tanto, es recomendable dormir al menos ocho horas diarias, las cuales se verán reflejadas en el desempeño de las actividades en general (Hernández-García y col., 2019).

Para lograr contar con una mejor condición física se sugiere tener:

“Una alimentación balanceada y regularidad en el consumo de alimentos, evitar excesos de alcohol y cigarrillo, ejercicio moderado, tiempo para dormir y descansar, así como en la mayoría de las actividades que llevamos a cabo en nuestro diario vivir, en el estudio es necesario mantener una buena salud física, que permita que los estudiantes se mantengan concentrados en la adquisición de nuevos conocimientos. Si las condiciones se muestran como adecuadas, será notoria la mejoría en el desarrollo de actividades, incluidas las educativas” (Cumbal, 2019).

Hay quien recomienda lo siguiente:

“Cuando su cerebro ya no parece estar funcionando, o se siente agotado, debe tomar un descanso. “Levántese durante al menos cinco minutos y muévase. Estire la espalda y mueva los hombros para aliviar los músculos agrupados. Se sentirá mejor cuando vuelva al trabajo (...) Duerma bien y coma regularmente comidas saludables. Nadie puede continuar sin ninguna de estas cosas. Asegúrese de darse el tiempo suficiente para restablecer su cuerpo, para que su cerebro pueda funcionar bien” (Beltrán y col., 2020).

La siguiente escala corresponde al plan de trabajo que “incluye todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar

al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad” (Álvarez y Fernández, 2015).

Planificar resulta tener beneficios, por ejemplo se eliminan los esfuerzos innecesarios de última hora, se busca economizar el tiempo de estudio, resultando con mayor disposición para generar actividades personales y sociales, adaptándose más a las necesidades individuales dependiendo de las cualidades del estudiante, grado de dificultad de la tarea y disposición de tiempo. Es recomendable dedicar las horas de estudio al tiempo en que se sabe que se rinde más, con esto se generan hábitos positivos para trabajar y se evitan dudas (Yucra Mamani, 2011). Si existe tiempo excesivo se puede caer en la pérdida de tiempo en cosas que no sean provechosas y si falta tiempo se puede caer en la sensación de estrés, de cualquier forma, los dos rubros, perjudican la concentración (Alcántara, 2010).

Se puede perder mucho el tiempo:

“Algunas personas pierden mucho tiempo en detalles mínimos, o estudian demasiadas cosas a la vez, o no dedican el tiempo necesario a una asignatura que lo exige por su nivel de dificultad... [Se tienen] jornadas de estudio maratonianas, agotadoras, con una enorme ansiedad y con muchas probabilidades de que esa gran "paliza" final no sirva para nada ni para aprobar, ni por supuesto para aprender... [Existen] momentos de agobio, angustia por la falta de tiempo” (Yucra Mamani, 2011).

Para planificar el estudio existen varias herramientas que se pueden utilizar como por ejemplo, franjas horarias, calendarios, aplicaciones, horarios, notas y uso del teléfono celular, entre otras (Reyes-González, 2022).

La escala de técnicas de estudio “ofrece pautas de ‘cómo estudiar’ y recoge los diferentes pasos que deben seguirse para el estudio de un tema o lección” (Álvarez

y Fernández, 2015). Una correcta formación en estas, permite una mejor organización del estudio (Alcántara, 2010).

Existen diversas técnicas de estudio como el subrayado (Alcántara, 2010), otras técnicas útiles son:

“a. Técnicas de síntesis. b. Organizar jerárquicamente las ideas. c. Delimitar el tamaño del texto que se debe estudiar. d. Favorecer la relectura. Decidir previamente aquello que se empleará como respuesta en la evaluación y aquello de lo cual podría prescindirse. e. Realizar un resumen. f. Realizar un esquema. g. Realizar un cuadro comparativo. h. Diseñar mapas conceptuales cuyo objetivo es constituir relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones. i. Construcción de proposiciones entre los conceptos que se brindan y los conceptos que ya se conocen (a través de los enlaces). j. Diferenciación entre los elementos o acontecimientos concretos y los más generales que incluyan estos objetos o acontecimientos” (Najarro, 2020).

Según Álvarez y Fernández (2015), la escala de exámenes y ejercicios “se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o un ejercicio”. Los exámenes permiten ver el progreso del estudiante en cuanto a su aprendizaje (Cumbal, 2019).

De acuerdo con Jurado-Núñez (2014):

“Los estudiantes tienen la oportunidad de obtener mejores resultados en los exámenes . . . [y

ejercicios] si aprovechan las deficiencias en la construcción de éstos y utilizan a su favor la experiencia que adquieren al someterse repetidamente a ellos. A través de dirigir la forma de estudiar, fomentar el control emocional, evidenciar ciertos elementos comunes en las pruebas, y asegurar una revisión al final, es posible optimizar el desempeño del sustentante”.

Cuando el estudiante se esfuerza en la tarea y no obtiene resultados favorables, puede desmotivarse, esto puede derivar a una pérdida de confianza en sí mismo y en el futuro puede fracasar en las tareas.

“Para desarrollar un examen correctamente es necesario que sepa previamente y con claridad los contenidos que tiene que estudiar. Para preparar sus exámenes necesita: a) Programar su estudio: el aprendizaje comienza desde que se inicia el curso. El estudio para el aprendizaje y la preparación de exámenes también comienza desde el principio. b) Estudiar: leer cada unidad, tema o capítulo de manera independiente, pero en orden, no iniciar la lectura de una unidad sino se terminó el estudio de la anterior, después releer cada apartado o subtema de la unidad. c) Autoevaluar lo estudiado: cuando termine de estudiar fórmese preguntas acerca de cada una de las ideas esenciales contenidas en las unidades, temas o capítulos. Confeccione resúmenes, esquemas o cuadros sinópticos... Al presentar su examen recuerde: Leer las indicaciones y recomendaciones brindadas. Comprender la prueba. Disponer de un buen ánimo. Considerar el tiempo” (Contreras y col., 2017).

Para realizar tareas, se puede trabajar con la técnica Pomodoro, consiste en dividir el tiempo en intervalos fijos de 25 minutos para luego descansar cinco. Posteriormente descansar al cumplir cuatro Pomodoros (López, 2021).

Para desarrollar un examen correctamente es necesario que sepa previamente y con claridad los contenidos que tiene que estudiar. Para preparar sus exámenes necesita:

“a) Programar su estudio: el aprendizaje comienza desde que se inicia el curso. El estudio para el aprendizaje y la preparación de exámenes también comienza desde el principio. b) Estudiar: leer cada unidad, tema o capítulo de manera independiente,

pero en orden, no iniciar la lectura de una unidad sino se terminó el estudio de la anterior, después releer cada apartado o subtema de la unidad. c) Autoevaluar lo estudiado: cuando termine de estudiar formúlese preguntas acerca de cada una de las ideas esenciales contenidas en las unidades, temas o capítulos. Confeccione resúmenes, esquemas o cuadros sinópticos... Al presentar su examen recuerde: Leer las indicaciones y recomendaciones brindadas. Comprender la prueba. Disponer de un buen ánimo. Considerar el tiempo” (Contreras y col., 2017).

Por último, respecto a la escala de medición “Trabajo”, Álvarez y Fernández (2015) mencionan que “incluye los aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo (tales como el esquema inicial, las fuentes de información, el desarrollo y la presentación)”. Así que, si no se sabe como iniciar un trabajo, esto puede afectar el rendimiento académico (Ramos, 2021).

Como lo mencionan Enríquez y col. (2014), los aspectos que se tienen en cuenta al realizar los trabajos, “facilitan la utilización de determinados procesos de pensamiento relacionados con el conocimiento. Estos pueden inscribirse dentro de ciertas operaciones específicas, como la capacidad de concentración, memoria y atención, las cuales permiten enriquecer procesos indispensables a la hora de aprender”.

“Saber encontrar información cuando se necesita para hacer un trabajo” (Federación de Enseñanza, 2009). “La acción de investigar debe ser entendida como un proceso que tiene su inicio, su desarrollo y término. En ningún caso el producto de la investigación es instantáneo, por ello no debe esperarse la última hora para intentar hacerlo” (Contreras y col., 2017). “En la actualidad el espectro de consulta de información se amplía a fuentes electrónicas, como el caso de internet, discos compactos, video, bancos y bases de datos” (Del Águila y col., citado en Contreras y col., 2017).

Por lo anterior, se decide aplicar el CHTE, porque contiene la medición de las escalas antes vistas, así como criterios de interpretación globales que permiten medir la siguiente valoración: “Buen estudiante (puntuación directa total de 48 a 56), estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto (puntuación directa total de 39 a 47), estudiante con aspectos importantes a mejorar (puntuación directa total de 30 a 38) y no sabe estudiar (puntuación directa total de 0 a 29)” (Álvarez y Fernandez, 2015).

Materiales y Métodos

El alcance de la investigación cuantitativa presentada es de tipo descriptivo ya que Hernández (2006) sostiene que “en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para (...) describir lo que se investiga”. El diseño es perteneciente al no experimental de tipo transversal.

Se examinan los hábitos y técnicas de estudio de jóvenes de una preparatoria pública de Monclova, Coahuila cuyas edades oscilan entre los 15 y 17 años, formando el tamaño de la muestra con un total de 58 estudiantes a quienes mediante la técnica de recolección de datos: “encuesta”, se aplica el instrumento Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) el 18 de mayo de 2022 de manera colectiva a 42 mujeres y 16 hombres. 32 Estudiantes tienen el día de la aplicación 15 años, 25 cuentan con 16 y 1 con 17 años de edad.

Dentro de un curso de dos horas de duración, titulado: “Taller de Hábitos y Técnicas de Estudio” cuyo objetivo central fue promover el autoconocimiento de hábitos y técnicas de estudio, para que las y los estudiantes conocieran sus propios recursos ante su aprendizaje y de esta manera pudieran prevenir su deserción académica. Se llevó a cabo el siguiente procedimiento: Llenado de asistencia, bienvenida en la que se mostró el objetivo del curso y la dosificación. Posteriormente se aplicó el

instrumento CHTE de manera colectiva, haciendo incapié en la instrucción en “no colocar el nombre”, para después guiar a las y los asistentes a poder revisar e interpretar los resultados de la prueba y así comenzar a explicar qué son y cómo incrementar cada una de las escalas de medición de dicha herramienta: Actitud general hacia el estudio, lugar de estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas de estudio, exámenes y ejercicios, así como trabajo. Por último llenaron una encuesta de satisfacción y se dio el cierre, dando lugar a tomar foto a la prueba contestada y revisada, para luego entregarla al equipo que impartió el curso.

Los resultados se obtienen, al recoger los datos incluidos en la prueba antes mencionada, y vaciar en el programa STATISTIC, en donde se escriben los números del 1 al 58, que corresponde a la cantidad de estudiantes investigados, también se escribe cada escala de medición, se realiza el conteo de cada respuesta y se arrojan los resultados en la misma hoja que anteriormente se menciona. Para luego analizar cada variable y comenzar el análisis de resultados, las conclusiones y recomendaciones.

Resultados y Discusión

Evaluando primeramente las puntuaciones directas totales “globales” que permiten interpretar los datos de manera grupal del test aplicado a 58 estudiantes son las siguientes: 0 (0%) estudiantes resultaron con puntuaciones como “Buen estudiante”, 23 (39.56%) obtuvieron puntuaciones como “Estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto”, 23 (39.56%) como “Estudiante con aspectos importantes a mejorar” y 12 (20.64%) jóvenes resultaron con la valoración “No sabe estudiar” (Figura 1).

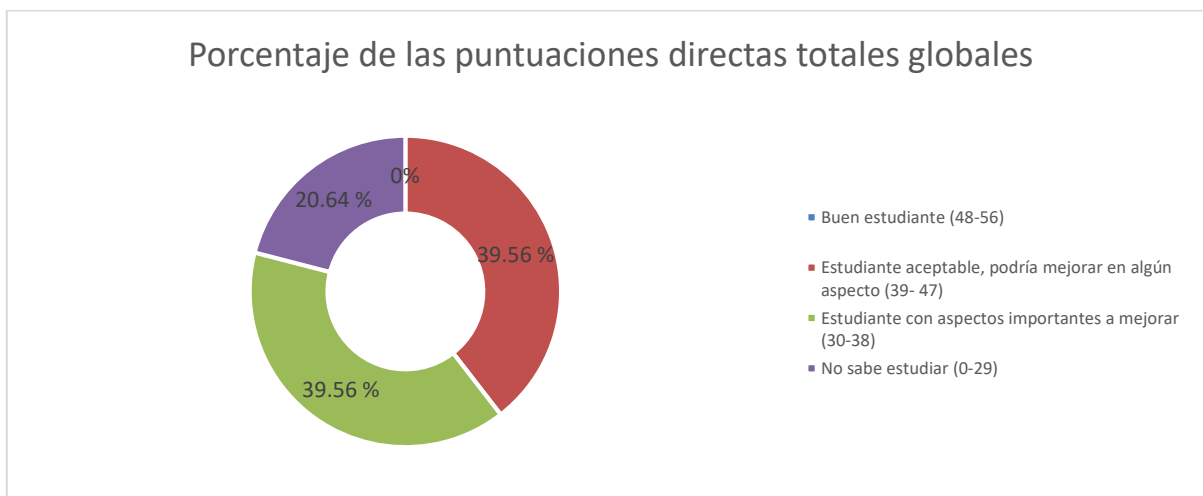


Figura 1. Porcentaje de las puntuaciones directas totales globales.

Fuente: Elaboración propia

Por lo que en la valoración que comentan Álvarez y Fernández (2015) al hablar de un “Buen estudiante” hace referencia a la puntuación directa total de 48 a 56 y esto significa que para esta puntuación, se espera que todas las escalas medidas en el test, obtengan numeraciones altas. Mientras que la segunda puntuación predominante la ocupan: “Estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto” va de las puntuaciones 39 al 47, seguido de “Estudiante con aspectos importantes a mejorar de 30 a 38. Y con una puntuación inferior “No sabe estudiar”, en donde la numeración va del 0 al 29, ocupando el último lugar de predominancia.

También se observan las puntuaciones individuales de cada escala, obteniendo los siguientes resultados (Tabla 1):

Tabla 1. Puntuaciones mínimas y máximas de cada escala de medición

Escala	Escala mínima	Escala máxima	Frecuencias de 0-49	Frecuencias de 50-59	Frecuencias de 60-100
AC	30	100	6	4	48
LU	10	100	5	6	47
ES	10	83	17	17	24
PL	10	90	20	6	32
TE	22	100	20	8	30
EX	0	100	5	4	49
TR	0	100	23	12	23

Fuente: Elaboración propia

Los estudiantes obtuvieron en “Actitud general hacia el estudio” (AC) la escala mínima de 30 y una máxima de 100, logrando 48 respondientes con puntuaciones de 60 a 100, consideradas como áreas destacadas respecto a la actitud general hacia el estudio. 6 resultados correspondientes de 0 a 49, consideradas como áreas bajas en cuanto a esta escala, y una puntuación de 4 en las de 50 a 59, resultando una puntuación media.

Respecto al “Lugar de estudio” (LU), la escala mínima es de 10 y la máxima de 100, logrando 47 respondientes con puntuaciones de 60 a 100, consideradas como áreas destacadas respecto al lugar de estudio. 6 resultados con puntuación de 50 a 59, consideradas como una puntuación media y una puntuación de 5 en las de 0 a 49, consideradas como áreas bajas en cuanto a esta escala.

Los estudiantes obtuvieron en “Estado físico escolar” (ES) la escala mínima de 10 y una máxima de 83, logrando 24 respondientes con puntuaciones de 60 a 100, consideradas como áreas destacadas respecto al estado físico escolar. 17 resultados correspondientes de 0 a 49, consideradas como áreas bajas en cuanto

a esta escala, y una puntuación de 17, también en las de 50 a 59, resultando una puntuación media.

Los estudiantes obtuvieron en “Plan de trabajo” (PL) la escala mínima de 10 y una máxima de 90, logrando 32 respondientes con puntuaciones de 60 a 100, consideradas como áreas destacadas respecto al plan de trabajo. 20 resultados correspondientes de 0 a 49, consideradas como áreas bajas en cuanto a esta escala, y una puntuación de 6 en las de 50 a 59, resultando una puntuación media.

Los estudiantes obtuvieron en “Técnicas de estudio” (TE) la escala mínima de 22 y una máxima de 100, logrando 30 respondientes con puntuaciones de 60 a 100, consideradas como áreas destacadas respecto a las técnicas de estudio. 20 resultados correspondientes de 0 a 49, consideradas como áreas bajas en cuanto a esta escala, y una puntuación de 8 en las de 50 a 59, resultando una puntuación media.

Los estudiantes obtuvieron en “Exámenes y ejercicios” (EX) la escala mínima de 0 y una máxima de 100, logrando 49 respondientes con puntuaciones de 60 a 100, consideradas como áreas destacadas respecto a las técnicas de estudio. 5 resultados correspondientes de 0 a 49, consideradas como áreas bajas en cuanto a esta escala, y una puntuación de 4 en las de 50 a 59, resultando una puntuación media.

Los estudiantes obtuvieron en “Trabajo” (TR) la escala mínima de 0 y una máxima de 100, logrando 23 respondientes con puntuaciones de 60 a 100, consideradas como áreas destacadas respecto a las técnicas de estudio. 23 resultados correspondientes de 0 a 49, consideradas como áreas bajas en cuanto a esta escala, y una puntuación de 12 en las de 50 a 59, resultando una puntuación media.

Por lo anterior, a manera de discusión, en las puntuaciones obtenidas en el cuestionario antes mencionado respecto al análisis grupal, los criterios de interpretación que predominan son: “Estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto” y “Estudiante con aspectos importantes a mejorar” resultando significativo conocer que las calificaciones muy altas o muy bajas, no son relevantes, pues una minoría se situó en esta puntuación.

Cabe destacar que conocer dichos resultados, puede permitir a los estudiantes hacerse responsables de su propio aprendizaje escogiendo realizar hábitos favorables que codyuven a mejorar o mantener su rendimiento académico (Cumbal, 2019). Logrando así, cubrir la necesidad encontrada de prevenir la deserción escolar a partir del autoconocimiento de hábitos y técnicas de estudio en los resultados de la aplicación de una batería de pruebas de orientación vocacional a 240 estudiantes (Treviño y col., 2021) y otra aplicación a 82 más (Flores y col., 2018).

Respecto al análisis individual del caso estudiado, una de las tres escalas más destacadas es: “Actitud ante el estudio”, que se refiere a todo lo relacionado con la predisposición, interés y motivación hacia el estudio (Álvarez y Fernández, 2015), siendo un elemento importante para incrementar las demás escalas, porque si quien aprende se cuenta con una actitud positiva, ésta puede facilitar la toma de buenas decisiones y establecer nexos destinados al compromiso, colaboración y empatía (Correa y col., 2019), logrando el metaaprendizaje esperado.

Conclusiones

Se consigue conocer los hábitos y técnicas de estudio de 58 estudiantes, los cuales resultan: Estado físico escolar y Trabajo como los más bajos, pues en la sumatoria de las frecuencias de las puntuaciones media y baja, el resultado se obtiene superior

que en las puntuaciones de 60 a 100, por lo tanto existen más estudiantes que necesitan desarrollar estas dos áreas.

Respecto a Técnicas de estudio y Plan de trabajo aunque la sumatoria de las frecuencias de las puntuaciones media y baja, sí resultaron más altas que las puntuaciones de 60 a 100, dicho resultado fue mínimamente superior. Por lo tanto un gran número de estudiantes resultaron con puntuaciones bajas en estos rubros.

Las escalas que la mayoría de los encuestados tienen desarrolladas corresponden a: Exámenes y ejercicios, Actitud hacia el estudio y Lugar de estudio.

Agradecimientos

Se agradece al COECYT y al Gobierno del Estado de Coahuila por el financiamiento por medio del fondo FONCYT del proyecto COAH-2021-C15-E023. Y se reconoce el esfuerzo de los integrantes del Club de investigación picoeducativa de la Escuela de Psicología de Monclova: Edith Maribel Astorga Santos, Jazmin Paloma Gutiérrez Torres y Saúl Ernesto San Miguel Flores.

Referencias Bibliográficas

Alcántara Trapero, M. D. (2010). Importancia de las técnicas de estudios para el alumnado. *Innovación y experiencias educativas*. (36): 1-8. Disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Nu_mero_36/MARIA_DOLORES_ALCANTARA_TRAPERO_01.pdf

Álvarez González, M., y Fernández Valentín, R. (2015). *CHTE. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio* (5ª ed.). TEA Ediciones.

Andrade-Valles, I., Facio-Arciniega, S., Quiroz-Guerra, A., Alemán-de la Torre, L., Flores-Ramírez, M., y Rosales-González, M. (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enfermería Universitaria*, 15(4): 342-351. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-

[70632018000400342](#)

Ávila Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., y Gómez Terán, O. A. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23): 1-19. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v12n23/2007-7467-ride-12-23-e025.pdf>

Beltrán Baquerizo, G. E., Amaiquema Márquez, F. A., & López Tobar, F. R. (2020). La motivación en la enseñanza en línea. *Revista Conrado*, 16(75): 316-321. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-316.pdf>

Contreras Salazar, V., Cuba Carreño, V. J., Flores García, G., Salinas Agüero, P. A., Sulca Apéstegui, M. (2017). *Métodos de estudio. Manual para uso exclusivo de los estudiantes*. Universidad de San Martín de Porres. Disponible en: <https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2017-I/MANUALES/METODOS%20DE%20ESTUDIO.pdf>

Correa Mejía, D. M., Abarca Guangaje, A. N., Baños Peña, C. A., y Analuisa Aorca, S. G. (2019). Actitud y aptitud en el proceso del aprendizaje. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/actitud-aptitudaprendizaje.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1906actitud-aptitud-aprendizaje>

Cumbal Navarrete, M. J. (2019). *Hábitos de Estudio de los estudiantes de quinto a octavo semestre de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación y de la Carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales Matemáticas y Física de la Universidad Central del Ecuador, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación en el periodo 2018 – 2019*. Universidad Central del Ecuador Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Carrera de Psicología Educativa y Orientación. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/18893/1/T-UCE-0010-FIL-446.pdf>

Enríquez Villota, M. F., Fajardo Escobar, M., y Garzón Velázquez, F. (2014). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33): 166-187. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497551992015>

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía. (2009). El uso del CHTE. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1-6. Disponible en: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6379.pdf>

Flores Michel, J., Garza González, I.L. y Cuevas Gutiérrez, A.I. (2018). *Unidad y diversidad en educación, una visión multidisciplinaria* [En línea]. Disponible en:

<https://docplayer.es/126327099-Unidad-y-diversidad-en-educacion-una-vision-multidisciplinaria.html>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4ª ed) Mc Graw Hill.

Jurado-Núñez, A. (2014). Recomendaciones para responder exámenes de opción múltiple. *Investigación en Educación Médica*, 3(10): 116-118. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v3n10/v3n10a8.pdf>

López Obando, J. D. (2021). *Desarrollo de una aplicación móvil para una eficiente gestión del tiempo, haciendo uso de la técnica Pomodoro*, [Monografía para diplomado, Universidad Nacional Abierta Y A Distancia Escuela De Ciencias Básicas, Tecnología E Ingeniería]. Disponible en: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/40109/jdlopezo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Najarro Vargas, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. *Revista Conrado*, 16(77): 354-363. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-354.pdf>

Navarro-Aburto, B., Díaz-Bustos, E., Muñoz-Navarro, S., Pérez-Jiménez, J. (2016). Condición física y su vinculación con el rendimiento académico en estudiantes de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1): pp. 309-325. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v15n1/v15n1a20.pdf>

Ramos Fiallos, E. S. (2021). *“Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la unidad educativa “Picaihua”, del Cantón Ambato”*. [Trabajo de Grado, Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación]. Disponible en: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33891/1/TESIS%20Erick%20Stalin%20Ramos%20Fiallos%201803914223-signed-signed.pdf>

Reyes-González, N., Meneses-Báez, A. L., y Díaz Mujica, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 15(1): 57-72. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/formuniv/v15n1/0718-5006-formuniv-15-01-57.pdf>

Torres Ibarguen, J. M. (2017). *Relación entre el nivel de actividad física, hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera en Bogotá D.C.* [Tesis, Universidad Santo Tomás]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10193/Torresjairo2018.p>

[df?sequence=1&isAllowed=y](#)

Treviño Garza, B.A., Sierra Herrera, S.V., Valdez Arrabide, H.E. y Villarreal Vega, M.A. (2021). *Análisis de preferencias universitarias de estudiantes atendidos en un departamento de orientación vocacional en Coahuila*. Alternativas en Psicología. [En línea]. Disponible en:

<https://www.alternativas.me/attachments/article/252/An%C3%A1lisis%20de%20preferencias%20universitarias%20de%20estudiantes.pdf>

Yucra Mamani, Y. J. (2011). Planificación del tiempo de estudio: caso de los estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la Comunicación - UNA PUNO. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 2(1): 62-73. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3759663.pdf>