



AUTOEVALUACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO. UNA ESTRATEGIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS BIÓLOGOS

Eje temático: La tutoría como acción formativa de docentes y estudiantes

Nivel: Superior

Diana Lizbeth Alonzo Rivera, diana_lizbeth_a@hotmail.com

Marvel del Carmen Valencia Gutiérrez, marvel_valencia@hotmail.com

Jorge Albino Vargas Contreras, jalbino64@hotmail.com

Universidad Autónoma de Campeche, Facultad de Ciencias Químico Biológicas

RESUMEN

La formación integral de los estudiantes pretende el desarrollo de capacidades que favorezcan su trayectoria académica; es un proceso continuo, permanente y participativo que busca lograr su plena realización, preparándolo para enfrentar con éxito los problemas cotidianos.

Para lograr éste objetivo es importante que la formación que reciben en las aulas, integre a la enseñanza de los conocimientos y habilidades propios de su área de conocimiento, información referente a su proceso de aprendizaje, hábitos, y/o técnicas de estudio, lo que les proporcionará una madurez personal y académica, imprescindibles para la inclusión, permanencia y promoción en el mercado laboral actual.

Los hábitos de estudio, son el conjunto de actividades intelectuales que se van desarrollando en el individuo a través del tiempo y le permite contar con una metodología de estudio, coadyuvando al desarrollo de la autonomía del aprendizaje, lo cual resulta imprescindible en éste mundo de continua renovación y avance tecnológico.

En la licenciatura en Biología se practica la autoevaluación de hábitos de estudio con los alumnos de nuevo ingreso, para concientizarlos de qué aspectos de su forma cotidiana de estudiar deben ser corregidos y/o mejorados, para optimizar su proceso de aprendizaje y contribuir así en su formación integral.



INTRODUCCION

La formación integral es un proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano: ética, espiritual, cognitiva, efectiva, comunicativa, estética, corporal y sociopolítica, para lograr la realización plena de la persona como parte activa de la sociedad (Universidad Católica de Córdoba, 2008).

Un aspecto importante en la formación integral de los alumnos, consiste en contar con información referente a su proceso de aprendizaje, hábitos, y/o técnicas de estudio, para de ésta manera tener conciencia de cómo aprende y cuáles son los métodos y estrategias que le facilitan la apropiación de conocimiento.

Dentro de los problemas, que con mayor frecuencia presentan los alumnos en los programas de licenciatura, está el empleo de métodos y técnicas de estudio no apropiados. Los alumnos que ingresan al nivel superior, provienen de diferentes escuelas de bachillerato, lo que hace que tengan una marcada heterogeneidad en lo referente a su formación académica. En ocasiones éstos estudiantes no tienen definido un método de estudio ni acostumbran a utilizar técnicas que faciliten la adquisición y/o construcción de conocimientos o bien hacen un uso inadecuado de ellos.

Para la evaluación de hábitos de estudio existen herramientas específicas que permiten mediante un análisis exploratorio, conocer las actividades intelectuales que cotidianamente lleva a cabo una persona cuando estudia, es decir a la forma como acostumbra a estudiar; tal es el caso del cuestionario "*Autoevaluación de hábitos de estudio*" que se aplicó a los alumnos de nuevo ingreso de la licenciatura en Biología de la Universidad Autónoma de Campeche, el cual permite detectar las áreas donde los alumnos y tutores deben centrar sus esfuerzos para contribuir a mejorar los métodos y técnicas de estudio y por ende el rendimiento académico de los estudiantes. El conocimiento de la forma de estudiar, contribuye en el logro de la autonomía del aprendizaje del estudiante y por ende en la formación integral del mismo



DESARROLLO

Formación integral

La formación integral promueve el crecimiento pluridimensional del ser humano, desarrollando en ellos todas sus características, condiciones y potencialidades para lograr su realización plena como hombres y mujeres. Esta formación integral permite que los estudiantes, que en un futuro se integrarán al mercado laboral como profesionistas, puedan afrontar con éxito los retos de la sociedad actual.

Cuando se habla de una formación integral en el aula, se debe pensar más allá de la simple transmisión de conocimientos o de exclusivamente procesos de enseñanza y de aprendizaje, significa también que aceptamos al estudiante como un ser complejo, con múltiples características que necesitan ser desarrolladas para su plena realización (Martínez, 2015).

Las universidades actuales, para dar respuesta a las demandas de la sociedad, deben prestar importancia a la formación de profesionales de perfil amplio, con capacidad para adaptarse a un mundo tecnológico y cambiante, con capacidad de promover cambios. Esto implica superar el proceso de formación profesional parcializado, con atención en áreas específicas del desarrollo de la personalidad, que es parte del esquema tradicional, hacia uno que tome en cuenta la complejidad de este desarrollo articulando instituyentes cognitivos, afectivos y volitivos, de cuya relación equilibrada dependerá su armonía al participar en la formación del profesional para que ésta garantice la integralidad deseada y necesaria para insertarse en un mundo de continua renovación y avance tecnológico (Llerena, 2015).

Para que las universidades puedan cumplir con los fines encomendados por la sociedad, es necesario fortalecer las capacidades intelectuales de los estudiantes incorporando junto a los contenidos específicos de su profesión los que enriquecen el desarrollo pleno de la subjetividad. Estos aspectos solo son alcanzables si se concibe de manera integral el proceso de formación profesional (Llerena, 2015). Bajo ésta perspectiva las instituciones educativas tienen el reto de lograr un proceso de enseñanza y aprendizaje cada vez más motivador, con la finalidad de que los estudiantes puedan integrar a su personalidad conocimientos, valores,



habilidades, capacidades de realizar tareas solos a través de la elevación de los niveles de autoaprendizaje, independencia y creatividad (Campos y Moya, 2011).

Hábitos de estudio

Un hábito es una costumbre, es un comportamiento que se repite regularmente hasta volverse una rutina. Se llama hábito de estudio al conjunto de actividades que lleva a cabo una persona cuando estudia, se refiere a cómo nos acostumbramos a estudiar, son las conductas que los estudiantes practican regularmente para apropiarse del conocimiento.

El hábito de estudio constituye el primer paso para actuar y desarrollar la capacidad de aprender, son fundamentales en la formación de la autonomía y responsabilidad en la construcción del aprendizaje (Jaimes y Reyes, 2008), lo conforman un conjunto de actividades intelectuales que se van adquiriendo a través del tiempo y permiten incrementar la capacidad de comprensión lectora y de producción intelectual (Llatas, 2010). Las actitudes propias para el estudio se adquieren, siendo posible crearlas en aquellos alumnos que no las han desarrollado, con la finalidad de mejorar su desempeño académico (Vidal, Gálvez y Reyes, 2009).

Los hábitos de estudio han sido descritos como el más efectivo predictor del éxito académico, mejor que el nivel de inteligencia o de memoria, y se están convirtiendo en una de los conceptos más importantes en el campo pedagógico (Salas, 2005 y Castro, Gordillo y Delgado, s/f). Son considerados el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender (Vidal, Gálvez y Reyes, 2009). Contar con buenos hábitos de estudio posibilita que una vez que el alumno ya no cuente con la guía permanente de los docentes, pueda transformarse en alguien capaz de estudiar por sí solo, es decir adquirir su autonomía en el aprendizaje (Durón et al, 2015).

Por otra parte, los malos hábitos de estudio, son perjudiciales y deben ser combatidos, por lo que es importante que los alumnos identifiquen y procuren adquirir buenos hábitos o adecuados hábitos, que les permitan estudiar con más perfección, rapidez y menos esfuerzo (Mattos, 1985).



Los hábitos adquiridos son susceptibles de perfeccionar, pero para que esto suceda, el estudiante debe estar consciente de cuál es su manera de estudiar y si el método que practica es adecuado o debe cambiarlo. Es por ello que resulta imprescindible la realización de un diagnóstico.

Autoevaluación de hábitos de estudio. Estudio de caso

Con la intención contribuir en la formación integral de los estudiantes, en la Facultad de Ciencias Químico Biológicas de la Universidad Autónoma de Campeche, se practica la autoevaluación de hábitos de estudio con los alumnos de primer ingreso. Este ejercicio permite que el alumno visualice cuales son los aspectos de su método de estudio que no ha realizado de manera eficiente, para corregirlos y cuáles son los aspectos que si hace de forma apropiada para continuar practicándolos e inclusive mejorarlos.

Esta actividad se ha ligado al Programa Institucional de Tutorías, ya que una de las labores asignadas a los tutores consiste en la realización de un diagnóstico académico individual del tutorado.

Como parte del diagnóstico académico se debe dar importancia a los hábitos de estudio, debido a que uno de los problemas que enfrentan los profesores en el nivel universitario, es una deficiencia generalizada en el empleo de métodos de estudio apropiados por parte de los alumnos (ANUIES, 2000), y aunado a ello, una de las causas del bajo rendimiento académico, es el mal uso o la falta de estrategias de estudio que permitan al estudiante aprovechar de manera óptima los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza y aprendizaje (ANUIES, 2000).

Metodología

Para realizar éste diagnóstico (para el tutor) y la autoevaluación (para el alumno) se utiliza el “Cuestionario Autoevaluación de Hábitos de Estudio” de Soto Becerra, con adaptación de García Huidobro, 1999 y modificado por Alonzo Rivera D. en 2008 para su aplicación en la Universidad Autónoma de Campeche, como una herramienta exploratoria de carácter general, que representa una ayuda tener conocimiento acerca de las técnicas y métodos de estudio que utilizan los alumnos.



Este cuestionario permite identificar las áreas de oportunidad respecto a hábitos y técnicas de estudio, las que al ser atendidas coadyuvarán al desarrollo de una metodología de estudio y trabajo apropiada.

En la licenciatura en Biología se aplica desde el 2009 a los alumnos de primer ingreso y su diseño incluye ocho secciones: 1) Estado fisiológico, 2) Actitud hacia el estudio, 3) Distribución de tiempo, 4) Ambiente de estudio, 5) Técnicas de estudio, 6) Concentración, 7) Lectura, 8) Preparación para el examen. Cada sección consta de un promedio de cinco preguntas, teniendo un total de 41 interrogantes.

Para la aplicación del cuestionario, la instrucción a los estudiantes es la siguiente: Lean detenidamente cada pregunta y señalen al lado de cada una SI o NO, dependiendo si el comportamiento lo realizan con frecuencia o con menos frecuencia, se enfatiza que es indispensable que las respuestas sean honestas y sinceras.

Para este estudio de caso, se consideró la aplicación del cuestionario a tres generaciones de Biólogos (2013-2017, 2014-2018, 2015-2019).

Al concluir la resolución del cuestionario se les pide a los alumnos cotejar sus respuestas con las “ideales” proporcionadas por el aplicador y que marquen aquellas respuestas que no coincidan con la respuesta ideal. Cada uno de los aspectos evaluados deben tener un porcentaje de éxito del 75% para considerar efectivo el método de estudio utilizado, a excepción del apartado de lectura que requiere un 100% de aciertos para ser eficaz.

Los resultados primeramente se analizan al interior del grupo, para crear conciencia en los estudiantes de las áreas que deben ser atendidas para superar las dificultades detectadas y se sugiere que éstos resultados sean trabajados junto con los tutores. Se hace énfasis en la importancia que representan los hábitos de estudio en su formación integral no sólo como estudiantes sino como futuros profesionistas, constituyendo un activador en su capacidad para aprender. Estos hábitos se adquieren y son perfectibles, lo cual quiere decir, que aquellos estudiantes que no tienen un método de estudio o que éste no es eficaz pueden diseñarlo de acuerdo a sus necesidades; y quienes si tienen un método para estudiar pero algunos aspectos son deficientes, éstos pueden perfeccionarse.



Los cuestionarios resueltos se ponen a disposición de los tutores para que de manera oportuna tutor y tutorado trabajen para mejorar los hábitos y técnicas de estudio.

Este ejercicio promueve la metacognición en los estudiantes, los hace pensar acerca de la metodología que están empleando para adquirir conocimiento y cuáles son los aspectos que deben mejorar así como también se detectan aquellos que son correctos; el autoevaluarse les da la oportunidad de que por cuenta propia y/o con el apoyo del tutor puedan rediseñar una metodología de trabajo acorde a sus necesidades, lo cual constituye una herramienta más para desarrollar su potencial de aprendizaje, así mismo contribuye en su formación integral.

Resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario a los alumnos de primer ingreso de tres generaciones de Biólogos (2013-2017, 2014-2018, 2015-2019), se tiene que las secciones del cuestionario que tuvieron un mayor número de respuestas no satisfactorias o bien de respuestas diferentes a las ideales son las mostradas en la tabla 1:

Tabla 1 Rubros con mayor número de respuestas NO satisfactorias, por generación.

Generación	No. de alumnos en estudio	Rubros
2013-2017	29	<ul style="list-style-type: none">• Distribución de tiempo• Estado Fisiológico• Concentración
2014-2018	41	<ul style="list-style-type: none">• Distribución de tiempo• Lectura• Estado Fisiológico
2015-2019	30	<ul style="list-style-type: none">• Distribución de tiempo• Lectura• Estado Fisiológico.
TOTAL	100	

Como puede observarse en la tabla 1, los rubros que fueron una constante en las tres generaciones estudiadas son: distribución de tiempo y estado fisiológico y el rubro que fue constante en dos generaciones en estudio



es lectura. En estos tres rubros los aspectos que hay que atender de manera inmediata son los mostrados en la tabla 2.

Tabla 2. Aspectos que deben ser atendidos de inmediato

Nombre de la sección	Aspectos que hay que atender
Distribución de tiempo	<ul style="list-style-type: none">• No tienen un horario definido para estudiar y/o hacer tareas.• No estudian el tiempo necesario para cumplir con sus tareas.• Pierden gran parte del tiempo durante el día en otras actividades, dejando el estudio y tareas para la noche.• Estudian menos de 1 hora por día.
Estado fisiológico	<ul style="list-style-type: none">• Generalmente se sienten demasiado cansados o distraídos para estudiar y/o hacer tareas.• Se ponen nerviosos cuando les cuestionan en clase.• A menudo les cuesta trabajo levantarse para acudir a la universidad.• Hay deficiencias en los órganos visuales y auditivos.
Lectura	<ul style="list-style-type: none">• Tienen que leer varias veces para entender.• No acostumbran subrayar e identificar ideas principales.• No revisan lo dudoso leen sin entender.• Al leer se equivocan, cambian las palabras, su significado y puntuación.

De la población total sometida a estudio (100 alumnos), cuatro de ellos (4%), requieren corregir los ocho rubros que se evalúan, lo que indica que es urgente trabajar con ellos para rediseñar su método de estudio. Por el contrario, tres estudiantes (3%), reportan tener todos los rubros con un porcentaje de éxito del 75% y el de lectura con 100% de aciertos, por lo tanto se considera que su método de estudio es totalmente efectivo.

Estos cuestionario fueron canalizados a los tutores quienes con la ayuda de los resultados obtenidos de su aplicación, pueden establecer un diagnóstico inicial de las condiciones académicas, referidas a hábitos de estudio, que presenta cada uno de sus tutorados, y de cuáles son los aspectos específicos que deben trabajar en forma individual con ellos, para en conjunto diseñar estrategias que les permitan corregir éstos malos



hábitos de estudio y así coadyuvar para el mejor desempeño académico del alumno en su tránsito por la universidad. Los resultados anteriores, sirvieron de base para que el coordinador del Programa Institucional de tutoría de Biología tramitara ante las instancias correspondientes la impartición de un curso de métodos y hábitos de estudio, el cual no solo se ofreció a los alumnos de primer ingreso sino a todos los alumnos matriculados en la licenciatura.

CONCLUSIONES

La formación integral permite en el individuo, el desarrollo de capacidades valores y habilidades que puedan facilitar su trayectoria académica y supone una visión multidimensional del mismo, desarrollando sus inteligencias emocional, intelectual, social, material y ética-valoral.

En el programa educativo de Biólogo que se imparte en la Universidad Autónoma de Campeche, se practica la autoevaluación de hábitos de estudio, como herramientas de apoyo al alumno con la intención de desarrollar en ellos habilidades hacia un aprendizaje autorregulado y contribuir así a su formación integral, contando para tal fin con la intervención del programa de tutorías.

Esta autoevaluación de hábitos de estudios se realiza mediante un cuestionario que evalúa los siguientes aspectos: estado fisiológico, actitud hacia el estudio, distribución de tiempo, ambiente de estudio, técnicas de estudio, concentración, lectura y preparación para el examen. Este cuestionario permite identificar las áreas de oportunidad respecto a hábitos y técnicas de estudio, las que al ser atendidas contribuirán al desarrollo de una metodología de estudio y trabajo apropiada.

Los resultados de la aplicación de los cuestionarios primeramente se trabajan al interior del grupo para hacer conciencia en cada uno de los alumnos, de cuáles son los aspectos de su método de estudio que debe mejorar, así mismo se ponen a disposición de los tutores para que los consideren en el diseño de su plan de acción tutorial y se canalizan al responsable de tutorías de la licenciatura para que tramite el apoyo de cursos referentes a hábitos de estudio para los alumnos. Estas acciones se realizan con la finalidad de contribuir en



la formación integral del alumno, desarrollando en ellos las competencias que favorezcan una trayectoria académica exitosa en la universidad.

REFERENCIAS



- ANUIES, (2000), Programa Institucional de Tutoría. Una propuesta para su organización y funcionamiento en las instituciones de educación superior. Colección Biblioteca de la Educación Superior, México.
- Campos, V. y Moya, R., (2011), *La formación profesional desde una concepción personalizada del proceso de aprendizaje*, Cuadernos de educación y desarrollo Vol. 3 No. 28 (Junio 2011), ISSN: 1989-4155 Edit. eumed.net. Disponible en: <http://www.eumed.net/rev/ced/28/cpmr.htm> (Consultado: 05/05/2016).Cuba.
- Castro C., Gordillo M., Delgado A., (s/f), Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje. Disponible en: http://www.fundacioncarraro.org/descarga/revista29_art4.pdf
- Durón N., Villatoro E., Wood Ch., Domínguez R., Cañas J., (2015), Hábitos de estudio, Universidad pedagógica nacional “Francisco Morazán”, Honduras. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf5/investigacion-habitos-estudio/investigacion-habitos-estudio.shtml> consultado 14/06/2016
- Jaimes Avilés M., Reyes García J., (2008), Los hábitos de estudio y su influencia en el aprendizaje significativo, UPIICSA XVI, VI – 48, Disponible en: <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5382/48-3.pdf?sequence=3> Consultado (18/05/2016).
- Jaimes Avilés M., Reyes García J., (2008), Los hábitos de estudio y su influencia en el aprendizaje significativo, UPIICSA XVI, VI – 48, Disponible en: <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5382/48-3.pdf?sequence=3> Consultado (18/05/2016).
- Llatas LJ, Cebrián M. (2010), Niveles de comprensión lectora y hábitos de estudio en estudiantes de Pregrado. Disponible en: <http://intranet.usat.edu.pe/usat/facultad-humanidades/files/2010/10/niveles-decompresion-lectora-y-habitos-de-estudio-en-estudiantesde-pregrado.pdf> Consultado: 16/06/2016
- Llerena Companioni O., (2015), El proceso de formación profesional desde un punto de vista complejo e histórico-cultural, en Revista electrónica “Actualidades investigativas en educación” Vol. 15 No. 3, 2015, ISSN 1409-4703, Cuba.



- Martínez Izaguirre R., (2015), Educación integral: una nueva definición de estudiantes y docentes, Universidad del Valle de México. Disponible en: <http://blog.universidaduvm.mx/educaci%C3%B3n-integral-definici%C3%B3n-de-estudiantes-y-docentes#.VwZxQJXQDIU> Consultado (04/04/2016).
- Mattos, L., (1985), Compendio de didáctica general. Ed. Kapelusz, México.
- Salas J.M., (2005), Relación engtre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de estomatología Roberto Beltrán Neyra de la UPCH, Perú
- Universidad Católica de Córdoba, (2008), *¿Qué entendemos por educación integral?*, Jornadas docentes 2008. Disponible en: http://www2.ucc.edu.ar/portalucc/archivos/File/VRMU/Mision_VRMU/formacionintegral.pdf (Consultado: 08/04/2016). España.
- Vidal L, Gálvez M., Reyes.Sánchez L., (2009), Análisis de hábitos de estudio en alumnos de 1° año de Ing. civil agrícola. En formación universitaria 2(2).