



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

La influencia de los hábitos y técnicas de estudio en el logro de un aprendizaje significativo en estudiantes de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada en Bahía Blanca, en el año 2025.

Estudiante: Chaves Julieta

Legajo: 32486

Director/es: Iliana Carolina Carísimo

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha []

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha:

Firma y aclaración del autor:

Agradezco profundamente a mi familia, en especial a mis padres, por su apoyo constante, por confiar en mis decisiones y acompañar mi crecimiento.

A mi abuela Gladys, que, aunque ya no esté, vive en cada paso que doy y en cada sueño que cumplo.

A mi hermana Antonella y a mi sobrina Muna, por ser compañía, inspiración y abrigo para el alma.

También quiero agradecer a Marcela y Felipe, por su afecto y por estar siempre conmigo.

También agradezco a quienes caminaron junto a mí en este recorrido académico y a todos mis amigos, que con su compañía, apoyo y mates hicieron que este camino fuera más llevadero y alegre.

Este logro también es por y para ustedes.

ÍNDICE:

Resumen	5
1. Introducción	6
1.1. Delimitación del Objeto de Estudio	6
1.2. Planteo de Problema	6
1.3. Objetivos	7
1.3.1. Objetivo general	7
1.3.2. Objetivos específicos	7
1.4. Fundamentación	7
2. Estado del arte (antecedentes)	10
3. Marco teórico	15
3.1. La psicopedagogía como punto de partida	15
3.2. La importancia de los hábitos y técnicas de estudio	17
3.2.1. Hábitos	18
3.2.1.1. Diferentes hábitos de estudio	21
3.2.2. Técnicas	24
3.2.2.1. Técnicas de análisis	25
3.2.2.2. Técnicas de síntesis	28
3.2.2.3. Técnicas de manejo de la información	30
3.3. Los estilos de aprendizaje	31
3.4. Una perspectiva constructivista significativa del aprendizaje	32
3.5. El proceso de estudio y aprendizaje	35
3.6. La educación superior	37
3.7. El rendimiento académico en la universidad	40
4. Método	44
4.1. Enfoque metodológico	44
4.2. Diseño de estudio	44
4.3. Participantes - Muestra.	44
4.4. Unidad de análisis	45
4.5. Universo de análisis	45
4.6. Instrumentos	46
4.7. Procedimiento explicitando cómo serán contactados los participantes y análisis de datos que serán recolectados.	46
5. Resultados	47
5.1. Edad	48
5.2. Año de ingreso a la carrera	48
5.3. Año actual que cursan	48
5.4. Motivación para elegir la carrera	48
5.5. Significado de estudiar	49
5.6. Definición de aprendizaje significativo	49
5.7. Descripción de la trayectoria académica	49
5.8. Materias más fáciles y motivo	49
5.9. Materias más difíciles y motivo	50
5.10. Patrones en las materias difíciles	50

5.11. Lugar habitual de estudio	50
5.12. Horas de estudio por día	50
5.13. Anticipación en la preparación de exámenes	51
5.14. Distracciones durante el estudio	51
5.15. Uso de herramientas de organización o planificación	51
5.16. Técnicas de estudio más frecuentes	51
5.17. Preferencia por estudio individual o grupal	51
5.18. Recursos complementarios	52
5.19. Percepción de la efectividad de sus técnicas y hábitos	52
5.20. Justificación de esa percepción	52
5.21. Estrategias para manejar el estrés	52
5.22. Apoyo extra en la trayectoria académica	52
5.23. Orientación institucional sobre técnicas de estudio	53
5.24. Cambios en las técnicas a lo largo de la carrera	53
5.25. Logro de un aprendizaje significativo	53
6. Discusión	53
7. Aportes y contribuciones de la investigación	56
8. Limitaciones de la investigación	57
9. Propuesta superadora	58
10. Referencias	59
11. Anexos	66
11.1. Anexo 1: Entrevista a alumnos/as de la carrera de Psicopedagogía.	66
11.2. Anexo 2: Formulario de consentimiento informado	70

“La influencia de los hábitos y técnicas de estudio en el logro de un aprendizaje significativo en estudiantes de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada en Bahía Blanca, en el año 2025”.

Resumen

Este estudio aborda la influencia que ejercen los hábitos y técnicas de estudio en el logro de aprendizajes significativos en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada de Bahía Blanca, durante el año 2025. Se trata de una investigación empírica con enfoque cualitativo y alcance exploratorio-descriptivo, que busca comprender cómo los alumnos perciben y experimentan la relación entre sus modos de estudio y la construcción de aprendizajes duraderos y con sentido.

Para ello, se realizaron quince entrevistas semiestructuradas que permitieron identificar tanto las prácticas más frecuentes como las percepciones vinculadas a la efectividad de dichas herramientas. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes valora la planificación, la constancia y la organización como aspectos centrales para mejorar su rendimiento académico. No obstante, la utilidad de los hábitos y técnicas de estudio depende en gran medida de factores personales y del acompañamiento institucional y docente. Asimismo, se observó que los aprendizajes más significativos surgen cuando las técnicas se aplican de manera reflexiva, en coherencia con los objetivos académicos y profesionales. En conjunto, los hallazgos destacan que los hábitos y técnicas de estudio son recursos esenciales que, al articularse con factores personales, pedagógicos y contextuales, favorecen la construcción de aprendizajes profundos y significativos.

Palabras Clave

Hábitos de estudio – técnicas de estudio – aprendizaje significativo – educación superior – estudiantes de Psicopedagogía.

1. Introducción

1.1. Delimitación del Objeto de Estudio

La presente investigación empírica cualitativa, de alcance exploratorio descriptivo, se enfoca en describir la influencia de los hábitos y técnicas de estudio en el logro de un aprendizaje significativo, en estudiantes correspondientes a la carrera de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada en Bahía Blanca, en el año 2025.

Este instituto fue elegido debido a que la carrera de Psicopedagogía en el mismo es relativamente nueva, impartándose desde el año 1997, lo que proporciona un contexto adecuado para el estudio. Se busca establecer cómo el uso de los hábitos y técnicas de estudio influye en la habilidad de los alumnos de aprender de una manera significativa y duradera, obteniendo un buen rendimiento académico, teniendo en cuenta que serán los futuros profesionales que van a trabajar en dicha área del aprendizaje.

1.2. Planteo de Problema

Desde la última década del siglo XX y sobre todo durante este siglo, la preocupación por el aprendizaje ha pasado a primer plano en Educación Superior (Morchio, 2015, p. 36). En este contexto, uno de los mayores desafíos que enfrentan los futuros profesionales es la falta de conocimiento sobre las estrategias fundamentales necesarias para lograr aprendizajes eficaces. Hernández Díaz (1996) menciona que la carencia de conocimientos sobre estrategias fundamentales se refleja en "la falta de un método racionalizado y de un esquema mental que organice y dirija la acción de estudiar hacia objetivos concretos" (p. 17). Como resultado, el estudio a menudo se percibe como un ritual intrascendente que no logra establecer relaciones claras entre el aprendizaje teórico y su aplicación práctica.

A lo largo de su trabajo, Pozo (2018) demuestra que un número significativo de estudiantes de enseñanza superior obtienen malos resultados, puesto que no alcanzan los estándares mínimos de un adecuado aprendizaje significativo, ya que este se obtiene también de adecuados hábitos de estudios (p. 15). Este asunto cobra especial importancia en el contexto actual, donde la

calidad de la educación superior y la formación de profesionales competentes son cruciales para el desarrollo social, económico y personal.

Debido a esto, lo que se plantea investigar principalmente es: ¿cuál será la influencia de los hábitos y técnicas de estudio en el logro de un aprendizaje significativo en estudiantes de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada en Bahía Blanca? Esta pregunta busca abordar el problema desde una perspectiva actual, considerando las necesidades y desafíos específicos del contexto educativo presente. Dado que los entrevistados son estudiantes de Psicopedagogía que, en el futuro, se dedicarán a trabajar directamente con el aprendizaje de otros, es necesario primero identificar ¿cuáles son los hábitos de estudio que predominan entre los estudiantes? y ¿cuáles son las técnicas de estudio más utilizadas por ellos?, para luego poder entender cómo éstos impactan en su propio proceso de aprendizaje.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Describir la influencia de los hábitos y técnicas de estudio en el logro de aprendizajes significativos de estudiantes de Psicopedagogía en un instituto de gestión privada en Bahía Blanca, en el año 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos de estudio de los estudiantes de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada en Bahía Blanca, en el año 2025.
- Describir las técnicas de estudio más comúnmente utilizadas por los estudiantes de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada en Bahía Blanca, en el año 2025.

1.4. Fundamentación

El término psicopedagogía es relativamente reciente. Desde hace algunos años se viene reiterando dentro de las ciencias de la educación, no solo como campo del conocimiento científico,

sino como carrera universitaria, y, por tanto, como profesión en el mundo (Ortiz y Mariño, 2014, p. 3-4). En este contexto, es posible afirmar que ha surgido como una respuesta necesaria a las complejidades del aprendizaje, abordando no solo las dificultades sino buscando mejorar las trayectorias educativas desde una perspectiva integral y preventiva. Siguiendo a Marina Müller (2001, como se citó en Luengo, 2018), se entiende a la Psicopedagogía como una disciplina cuyo objeto de estudio es el aprendizaje humano, es decir, cómo las personas aprenden, las variaciones de ese aprendizaje, los factores que lo condicionan, la causa de sus alteraciones, así como su prevención y la búsqueda de procesos de aprendizaje cargados de sentido para los estudiantes. De esta manera, la psicopedagogía no solo contribuye a comprender mejor el proceso educativo, sino que también ofrece herramientas prácticas para mejorar la calidad del aprendizaje y la enseñanza, promoviendo un desarrollo integral y significativo en los estudiantes.

En este orden de ideas, el objeto de estudio pasa de la dificultad o problema de aprendizaje a una comprensión más holística del ser humano que aprende. Como lo plantea Ricci (2021):

Puede conceptualizarse como la configuración de procesos situados de aprendizajes que los sujetos en contexto construyen a lo largo de sus distintos ciclos vitales o edades de la vida, al mismo tiempo lo conforman las vicisitudes que esos procesos de construcción de aprendizajes conllevan. (p.2).

Desde esta perspectiva más amplia no se aborda únicamente las dificultades específicas, sino que se promueve el desarrollo general adaptándose a las necesidades y contextos de cada uno de los aprendices.

El aprendizaje es un área de interés desde hace ya muchos años, con el objetivo de examinar y analizar los procesos involucrados en el mismo. Varios autores son los que abordaron esta temática, sugiriendo que los hábitos y técnicas de estudio se relacionan con un mejor rendimiento académico y aprendizaje significativo en estudiantes universitarios (Ballester, 2002; Guido Williamson, 2012; Hernández Díaz, 1996; Morchio, 2015; Pozo, 2018; Ruiz Martín, 2020; Tresca, 2001). En su experiencia, Tresca (2001) corrobora que la enseñanza de herramientas que optimicen tiempos y recursos, mejora considerablemente dicho rendimiento (p. 5); por ende, no

sólo es crucial el contenido que se enseña, sino también cómo se enseña y cómo los estudiantes abordan su propio proceso de aprendizaje, implementando diferentes herramientas que promuevan la asimilación del conocimiento, respondiendo a las necesidades individuales de cada uno de ellos.

En el nivel superior, el aprendizaje se vuelve más complejo y requiere un alto nivel de dedicación y esfuerzo por parte de los estudiantes para lograr aprendizajes significativos. Ruiz Martín (2020) comenta que los estudiantes que no desarrollan estrategias efectivas pueden experimentar un éxito limitado, incluso si poseen una habilidad innata para aprender. Sin embargo, esta habilidad por sí sola suele ser insuficiente cuando aumentan las exigencias en los últimos años de la educación obligatoria o en los estudios superiores (p. 6). La creciente complejidad de los contenidos y las expectativas académicas exige que los estudiantes ajusten sus métodos de estudio para que su trayectoria educativa sea lo más fluida posible. Es fundamental que desarrollen las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos que surgen a medida que avanzan en su educación.

En gran medida, se han estado observando altos índices de fracaso académico debido a que muchos estudiantes carecen de habilidades en el uso de técnicas y hábitos de estudio efectivos (Hernández Díaz, 1996; Alonso Martín, & Lobato Soriano, 2005). Es así como Hernández Díaz (1996) menciona que el problema de la desorientación en cuanto a los modos de adquirir conocimiento es el eje alrededor del cual giran las principales dificultades operativas del estudiante (p.16). Esta falta de orientación no solo afecta el rendimiento académico, sino que también limita la capacidad de los estudiantes para desarrollar un aprendizaje autónomo.

Por un lado, cuando se habla de técnicas de estudio, Tresca (2012) se refiere a una serie de herramientas específicas (resumen, esquema, cuadro comparativo, etc.) que favorecen el aprendizaje cuando uno debe recordar información (p. 11). Por el otro, los hábitos de estudio ayudan a los estudiantes a mantenerse organizados, motivados y enfocados en sus objetivos académicos, y son considerados por Clear (2018) como una rutina o conducta que se practica con regularidad y en muchos casos, de manera automática (p. 9). La puesta en práctica de ambos, no sólo mejora el rendimiento de los alumnos en términos cualitativos, sino que también les permite

aplicar el conocimiento adquirido en diversos contextos de manera más eficiente, organizada y estratégica.

En este sentido, tanto las técnicas como los hábitos de estudio juegan un rol importantísimo en la construcción de conocimientos. Desde una mirada constructivista, el aprendizaje es un proceso activo desde el punto de vista del alumno, en el cual éste construye, modifica y enriquece sus esquemas de conocimiento a partir del significado y el sentido que puede atribuir a esos contenidos y al propio hecho de aprenderlos (Coll, Martín, Mauri, Miras, Onrubia, Solé & Zabala, 2007, p. 101). Esto podemos relacionarlo con la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel en el que los estudiantes se esfuerzan por conectar el nuevo conocimiento con el conocimiento que ya poseían y con lo que sucede en su actual entorno de aprendizaje (Ballester, 2002). En el marco de la psicopedagogía, esto implica, por un lado, reconocer que el proceso de aprendizaje no solo depende de la información que se presenta, sino también de cómo los estudiantes interactúan con ella y la integran; por otro lado, la creación de ambientes facilitadores que potencien y apoyen la construcción activa y reflexiva del conocimiento es de vital importancia.

Es por esto que, siendo el objetivo describir la influencia de los hábitos y técnicas de estudio utilizados por estudiantes de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada en Bahía Blanca, en términos de aprendizaje significativo, la presente investigación busca contribuir al conocimiento científico de la Psicopedagogía al proporcionar información sobre los procesos de aprendizaje y las estrategias que utilizan los alumnos que en un futuro serán profesionales abocados a la temática. Este estudio, al centrarse en un grupo específico de estudiantes en formación, ofrece una visión más clara de las prácticas y desafíos que enfrentan y sobre cómo distintos factores afectan el aprendizaje significativo. Además, se espera que los resultados sean útiles para mejorar la práctica clínica y pedagógica en este campo, especialmente considerando que estos estudiantes se están preparando para trabajar en el ámbito del aprendizaje.

2. Estado del arte (antecedentes)

Julio César Roa Rocha (2021) presenta una revisión bibliográfica sobre el aprendizaje significativo, propuesto por David Ausubel, donde se aplicó la investigación documental,

como una técnica de investigación cualitativa, exploratoria y analítica para la recolección de información relevante, con el objetivo de analizar su valor en la educación superior: “Importancia del aprendizaje significativo en la construcción de conocimientos”, específicamente aplicado en la UNAN MANAGUA. De este modo se recopiló y seleccionó información mediante la lectura de documentos, libros, revistas, periódicos, bibliografías, etc. Dicho trabajo supone que el aprendizaje significativo surge cuando el alumno, como constructor de su propio conocimiento, relaciona los conceptos a aprender y les da un sentido a partir de la estructura conceptual que ya posee, por lo que construye nuevos conocimientos al relacionar los conceptos nuevos con la experiencia que ya tiene. Por ende, se llegó a la conclusión de que el aprendizaje significativo es un reto y una oportunidad para la construcción de los nuevos saberes, lo que implica la necesidad de cambios estructurales en la educación superior para cualificar a los futuros profesionales con actitud crítica, propositiva y reflexiva.

Delgado, Loo y Briones (2020) realizaron una investigación no experimental transeccional correlacional denominada: “Técnicas de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Enfermería”, para poder identificar las técnicas de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de primer y séptimo semestre en la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador. La muestra se conformó por 141 estudiantes. Para la determinación de la muestra se aplicó el sistema de muestreo, y el tipo de instrumento de recolección de datos fue un cuestionario autoadministrado con preguntas abiertas y cerradas. Se llegó a la conclusión de que es necesario implementar programas educativos para fomentar las técnicas y hábitos de estudio en la universidad, por el hecho de que son la pieza clave conducentes a aprendizajes significativos para mejorar el rendimiento en su formación profesional.

Resultados similares obtuvieron Espinosa, Suárez, González y Aguirre (2022) al realizar una revisión comparativa de la literatura, “Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, una revisión de la literatura”, con el fin de obtener un panorama más claro respecto a la intervención de las instituciones de nivel superior para la detección de hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes universitarios. Utilizaron un método cualitativo y documental con un enfoque transversal simple, por lo cual se utilizaron muestras homogéneas

para la selección de los casos de estudio comparativo, eligiendo 18 autores. Algunas de las conclusiones a las que llegaron son que el conocimiento y aplicación de técnicas y hábitos de estudio impacta en el rendimiento académico del estudiante; la detección oportuna de la carencia de hábitos de estudio permitirá a las autoridades académicas implementar mecanismos de apoyo que no solamente faciliten el aprendizaje, sino que disminuyan los riesgos de deserción, evitando en lo posible frustraciones y otros efectos negativos sobre la vida futura de los jóvenes; implementar programas educativos para fomentar las técnicas y hábitos de estudio en la universidad o en alguna institución educativa, por el hecho de que son la pieza clave para generar estrategias que coadyuven a aprendizajes sustentables para mejorar su buen rendimiento en su educación.

Por otro lado, Meza, Chávez y Vélez (2020), en “Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí”, plantean que los buenos hábitos de estudio ayudan a cumplir con las estrategias de aprendizaje mejorando el rendimiento académico. Por ende, a partir de una muestra de 113 estudiantes, realizaron una investigación de tipo descriptivo con el objetivo de conocer el comportamiento de los hábitos de estudio que practican dichos estudiantes y el rendimiento académico que alcanzan en sus procesos educacionales. Además, se realizó una revisión bibliográfica, donde se identificaron diferentes factores que influyen en el rendimiento académico, donde los hábitos de estudio juegan un rol primordial, que permite medir varias escalas de aprendizaje como lo son las motivacionales, afectivas, meta cognitivas, interacción social entre otras. Obtuvieron como resultado que el rendimiento académico se relaciona positivamente con los hábitos de estudio, siendo el género femenino quien puntúa más alto.

En la misma vertiente, Soto y Rocha (2020), llevaron a cabo una investigación no experimental, transversal y correlacional: “Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico”. La misma buscó determinar el nivel de asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo y tercer ciclo de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, en Perú. La muestra fue constituida por 77 estudiantes seleccionados bajo criterios de inclusión y exclusión. La técnica aplicada fue la

encuesta y como instrumentos el registro cualitativo de notas y el Inventario de Hábitos de Estudio. Los resultados muestran que los hábitos de estudio adecuados se asocian con un nivel bueno de rendimiento académico y los hábitos de estudio inadecuados se asocian predominantemente con nivel de rendimiento académico regular. Así mismo, Joshua Hurtado (2021) indica que los hábitos de estudio deficientes se asocian con que el 48% de los estudiantes aprueban con calificaciones mínimas.

Fundamentándose en el paradigma cuantitativo, con un alcance de carácter descriptivo-correlacional y un diseño no experimental trabajó sobre: “Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de Administración de Empresas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo”. El objetivo es determinar el nivel de correlación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de dichos estudiantes; para la primera variable, se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio de Hilbert Wrenn a 108 estudiantes seleccionados a través de un muestreo aleatorio estratificado y, en el caso de la segunda, se recurrió al historial de calificaciones del último período académico.

Luego, Abanto Cecilia (2021) realizó la investigación: “Hábitos de estudio y aprendizaje significativo en estudiantes de Arquitectura de una universidad privada de Trujillo, 2021”, siguiendo un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo – correlacional, con un diseño no experimental. Se utilizó como técnica la encuesta y se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85 y otro de Aprendizaje significativo. Como resultados se obtuvo que existe una correlación moderada, es decir, que existe relación positiva y directa entre los hábitos de estudio y el aprendizaje significativo. Y a su vez, Campos Rony (2022) confirmó que existe relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, infiriendo que a más hábitos de estudio mayor rendimiento académico tras realizar un estudio de nivel correlacional, no experimental, con enfoque cuantitativo y método hipotético deductivo: “Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de una universidad pública de Lima, 2022”. Con el objetivo general determinar la relación de los hábitos de estudio y el rendimiento académico de 70 estudiantes del séptimo ciclo de la carrera de Ingeniería de Telecomunicaciones de la Universidad Nacional de Ingeniería como muestra, aplicó como técnica la encuesta, como instrumento de la

primera variable un cuestionario, y de la segunda las actas de evaluación. Los resultados confirmaron que existe relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, infiriendo que a más hábitos de estudio mayor rendimiento académico.

Además, según Franco Ronquillo y Recillo Quinto (2021), en “Aprendizaje significativo y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de la UE Adolfo María Astudillo, Babahoyo”, hoy en día se busca que la enseñanza aprendizaje se centre en la interacción y participación activa entre docentes y alumnos que tiene por objetivo la adquisición de aprendizajes significativos mediante el análisis y razonamiento de diferentes contenidos para mejorar su rendimiento académico. Por eso, el objetivo de su investigación fue determinar la forma en que el aprendizaje significativo influye en el rendimiento académico en los estudiantes de 7mo año de EGB de la UE Adolfo María Astudillo. La metodología empleada fue cuantitativa de alcance descriptivo, causal-correlacional; la muestra fue de 45 estudiantes; se aplicó la técnica de la encuesta con un cuestionario de 20 ítems en escala de Likert. Asimismo, el análisis de la relación entre el aprendizaje significativo y el rendimiento académico permitió corroborar la relación positiva entre variables, al evidenciar que el aprendizaje significativo es un factor primordial en el proceso evolutivo de los estudiantes reflejados en el rendimiento académico, lo que implica la construcción de nuevos aprendizajes. Además, los resultados que genera la aplicación de la propuesta contribuyen a mejorar el rendimiento académico, mediante el uso de técnicas participativas en las destrezas del aprendizaje significativo, para fomentar hábitos de estudios y elevar el nivel de rendimiento académico de los estudiantes.

Por último, Guevara, Reales, Molina y Peñafiel (2022) realizaron una investigación de manera observacional, descriptiva, transversal y prospectiva: “Hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior, para determinar los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes de nivel superior en la Carrera de Fisioterapia de la Universidad Técnica de Ambato, en Ecuador”. Con una muestra censal constituida por los 29 estudiantes del curso de ingreso al nivel superior de la carrera de Fisioterapia, se utilizó el Cuestionario hábitos y técnicas de estudio. Los resultados obtenidos fueron que hay escasa planificación y estructuración del tiempo, seguido de inadecuadas condiciones físicas y actitud general hacia el estudio y finalmente

de la no aplicación de las técnicas básicas de estudio como: percepción, comparar, retener, subrayado, comprender, generalizar, expresar, resumen y lectura.

3. Marco teórico

3.1. La psicopedagogía como punto de partida

La Psicopedagogía, según Valdivieso (2009), es una disciplina que estudia la naturaleza y los procesos del aprendizaje humano, tanto en contextos formales como informales, así como las posibles alteraciones que puedan surgir en dichos procesos (p. 220). Esto implica que la psicopedagogía no se limita al análisis de los procesos de aprendizaje, sino que también busca comprender cómo las experiencias individuales y contextuales influyen en la adquisición de conocimientos y habilidades. Este enfoque integral es uno de los mayores desafíos y virtudes de la disciplina, ya que permite entender cómo cada individuo, con su historia única y contexto particular, aprende de manera diferente. A partir de esta comprensión, los enfoques educativos pueden adaptarse para responder a las necesidades específicas de cada estudiante.

Desde el nacimiento, las personas construyen creencias sobre qué implica aprender, cómo debe favorecerse el aprendizaje y cuál es el rol tanto de quienes enseñan como de quienes aprenden (Scheuer et al., 2000, citado en Pozo, 2016, p. 85). Estas creencias, aunque a menudo inconscientes, influyen significativamente en el comportamiento y las actitudes de las personas hacia el aprendizaje.

Para Luengo (2018) es indispensable que desde el campo de la Psicopedagogía se reconozca la realidad en la cual que se desarrollan los procesos de aprendizaje para poder implementar cambios que promuevan un nivel adecuado de comprensión y rendimiento académico (p. 5). Esta visión es crucial en la era actual, donde los contextos educativos están en constante cambio debido a factores como la tecnología y la globalización. Por ello, los futuros profesionales, deben estar preparados para identificar y adaptarse a estas realidades cambiantes, ofreciendo soluciones que sean tanto innovadoras como efectivas.

Esta perspectiva es respaldada por Iguacel y Mainou (2020), quienes plantean que el aprendizaje para quienes estudian la carrera de Psicopedagogía, es un objeto privilegiado de

estudio y resulta organizador de la formación (p. 84). Esto significa que los estudiantes de Psicopedagogía deben tener un buen entendimiento teórico del aprendizaje y ser capaces de aplicar ese conocimiento de manera práctica y flexible en distintos entornos educativos.

Por otro lado, Morchia (2015) enfatiza que conocer qué sucede en realidad desde la mirada de quien aprende, es clave para comprender a qué distancia se encuentra de los desafíos universitarios (p. 40). Este enfoque centrado en el estudiante permite una evaluación más precisa de las brechas en el aprendizaje, y las dificultades que pueden surgir en el entorno académico, que veces se dan por diversos factores como lo son la motivación, el contexto, las herramientas cognitivas, entre otras cosas. Las investigaciones muestran que aprender es un proceso mucho más complejo de lo que las creencias de los estudiantes suponen, y que esas concepciones acerca del aprendizaje resultan poco satisfactorias para resolver los problemas que nos plantea la sociedad actual, que reclama una nueva cultura de aprendizaje (Pozo, 2016, p. 86).

En este marco, el aprendizaje se produce de manera continua a lo largo de la vida de la persona, constituyendo algo inherente a su propia naturaleza, es decir, que aprender es propio del ser humano. Rivas Navarro (2008) afirma que, desde el nacimiento, a lo largo de la vida, y hasta el final de la misma, se producen distintos procesos de aprendizaje, con resultados diversos (p. 21). Este aprendizaje vitalicio es un proceso dinámico que involucra la adaptación constante a nuevas situaciones y el desarrollo de habilidades y conocimientos en respuesta a las demandas cambiantes del entorno. Por ende, el trabajo psicopedagógico con los procesos del pensamiento favorece nuevas reorganizaciones cognitivas, que amplían la capacidad para pensar y permite aprender contenidos de mayor complejidad, en las distintas etapas de la vida (Bravo, 1998, citado por Valdivieso, 2009, p. 223).

Esta perspectiva psicopedagógica integral resalta la necesidad de prestar atención a los hábitos y técnicas de estudio, elementos prácticos que condicionan el proceso de aprendizaje y el rendimiento académico. Profundizar en estos aspectos permite comprender mejor cómo cada estudiante enfrenta y organiza su estudio, lo cual es fundamental para promover aprendizajes significativos.

3.2. La importancia de los hábitos y técnicas de estudio

Teniendo en cuenta que todas las personas tienen un estilo particular de aprender, resulta trascendental que el estudiante de nivel superior conozca que existen diferentes métodos y técnicas de estudio, los analice y pueda incorporarlos a sus hábitos, y así lograr aprendizajes altamente significativos. El alumno es quien organiza su conducta en función de lo que considera que es aprender y de lo que prevé que deberá hacer para demostrar que efectivamente aprendió (Morchio, 2015, p. 51-52)

En la práctica, los hábitos de estudio se ven influenciados por una serie de elementos que pueden actuar como facilitadores u obstaculizadores. Morchio (2015) menciona que factores como el entorno de estudio, la motivación, la salud, el tiempo disponible, el apoyo contextual y el ambiente institucional pueden impactar significativamente en el proceso de aprendizaje (p. 71). Por lo tanto, la aplicación de hábitos de estudio es imprescindible para todos los alumnos ya que la falta de uso de estas herramientas imposibilita el aprendizaje óptimo. Lara (2016, citado en Soto y Rocha, 2020) concluye la idea con que los estudiantes no poseen buenos hábitos de estudio, no saben leer comprensivamente, no utilizan el subrayado y no evidencian buena asimilación de los contenidos (p. 434).

A saber, es común asumir que el estudiante que ingresa al nivel superior cuenta con herramientas, técnicas y/o métodos para adquirir conocimiento. Sin embargo, son observables las dificultades en los procesos de aprendizaje durante la vida académica, ya que es probable que el alumno cuente con esas deficiencias desde una educación anterior (Espinosa et al., 2022, p. 85). Estas dificultades no solo revelan una falta de preparación, sino que también subrayan la necesidad de fortalecer las habilidades básicas de estudio. Es así como Morchio (2015) plantea la hipótesis de que quienes ingresan sin contar con las habilidades básicas para la apropiación de conocimientos con alto nivel de abstracción y complejidad quedan en potencial riesgo académico (p. 37). En otras palabras, el desconocimiento de las herramientas para estudiar hace que los estudiantes pierdan la oportunidad de mejorar en otros aspectos como obtener conocimiento a través de la lectura, ampliar el vocabulario, mejorar habilidades comunicativas, y la participación (De León, 2021, p. 44).

Asimismo, la mayoría de los estudiantes no cuenta con adecuados hábitos, tales como: el uso adecuado del tiempo, tomar notas, confeccionar mapas mentales, el repaso diario. A raíz de esto, el uso de técnicas inadecuadas tiene como consecuencia que los alumnos presenten dificultades a lo largo de su vida universitaria. En este caso, Najarro (2020) sugiere que esto se refleja por las bajas competencias adquiridas por los alumnos en las diferentes materias de estudio y es evidenciado por los bajos rendimientos académicos en el aula de clase y en su futura vida profesional (p. 355).

En definitiva, los hábitos de estudios adquieren interés, en gran medida debido a la extensión de la educación, así como por las altas tasas de fracaso universitario (Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 278). En ese sentido, Espinosa et al. (2022) plantean que tanto las técnicas como los hábitos, juegan un papel fundamental en los procesos de adquisición de conocimientos y de aprendizajes significativos, impactando así en el rendimiento académico (p. 85). Es crucial reconocer que ambos no solo influyen en el rendimiento académico, sino que también contribuyen al desarrollo integral del estudiante, promoviendo diferentes habilidades.

3.2.1. Hábitos

Cuando hablamos de hábitos hablamos de acciones y comportamientos que se realizan de manera regular con el fin de, por ejemplo, mejorar la capacidad de adquirir y consolidar conocimientos. Como expresa Zárate et al. (2018) son conductas que se practican con regularidad con el objetivo de mejorar la capacidad para adquirir y consolidar conocimientos (p. 153). Según Perrenoud (2008) son un conjunto de costumbres y maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar (citado en Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 280) que el individuo adquiere y emplea sin la necesidad de darse cuenta, es decir de ser consciente que lo está realizando (Najarro, 2020, p. 356). Además, podría decirse que dichas conductas se aprenden por repetición (Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 282), que nos permiten aprender y reproducir ciertas habilidades que hacen a la persona más eficiente.

En el ámbito educativo, los hábitos se manifiestan en las prácticas académicas diarias del estudiante y en la manera en que se enfrenta a sus responsabilidades como futuro profesional

(Najarro, 2020, p. 356). Según Guerrón et al. (como se citó en Espinosa et al., 2022), los hábitos son esenciales para el éxito académico, no solo en el acto de estudiar, sino también en la forma en que se lleva a cabo este proceso. Estos hábitos abarcan habilidades técnicas y destrezas que se perfeccionan con la práctica y que ayudan a alcanzar objetivos específicos (p. 87).

De acuerdo con De León (2021), los hábitos pueden adquirirse de forma consciente o inconsciente a medida que se practican. Es fundamental que se desarrollen hábitos positivos que contribuyan a un aprendizaje eficaz; de lo contrario, los hábitos inadecuados pueden convertirse en limitantes para el rendimiento académico (p. 27). En este mismo orden de ideas, los proponen como las distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos y así alcanzar una meta propuesta por él mismo (Rondón, 1991, citado en Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 280)

Por otro lado, Rabia et al. (2017) consideran que los hábitos le indican a la persona cuánto aprenderá y cuánto debe esforzarse para poder lograr el aprendizaje deseado (citado en Ordoñez y Hurtado, p. 115). Por ende, son factores decisivos en el éxito académico en cualquiera de los niveles de formación, que están en constante actuación por parte del alumno, que reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. Sin estos, muy difícilmente se conseguirían buenos resultados. Según Bedolla (2018) la aplicación es imprescindible para todos los alumnos pues la falta de uso de estas herramientas imposibilita el aprendizaje óptimo (p.75-76). No obstante, si los alumnos no poseen hábitos de estudio, no saben leer comprensivamente, no utilizan el subrayado y no evidencian buena asimilación de los contenidos. Meza, Chávez y Vélez (2020) plantean que “vale la pena aprender métodos eficaces, no solo en vista a proyectos inmediatos de estudio, sino porque son hábitos que se adquieren e internalizan y tienen una duración infinita” (p. 283).

Najarro (2020) destaca que establecer hábitos de estudio adecuados puede aumentar la cantidad de material aprendido en un tiempo determinado y reducir el número de repeticiones necesarias para la asimilación, lo que a su vez disminuye el tiempo de estudio (p. 356). Esta optimización en el tiempo de estudio se refleja en la manera en que los estudiantes pueden gestionar mejor su aprendizaje. Sin ir más lejos, Gatica (2015) expone que juegan un rol necesario

en el proceso de enseñanza, ya que los estudiantes pueden avanzar a su ritmo, mejorando paulatinamente sus habilidades (citado en Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 283). Además, generan efectos positivos tanto a nivel orgánico como psicológico; a nivel orgánico contribuyen principalmente a ahorrar esfuerzos, realizar actividades con mayor rapidez y menor fatiga y por consecuencia aumenta la productividad, mientras que a nivel psicológico benefician a la perfección del conocimiento debido a que los actos se vuelven repetitivos, mejorando el rendimiento (Enrique et al., 2015). Estos beneficios son indicativos de cómo los hábitos de estudio impactan positivamente no solo en la eficiencia del proceso de aprendizaje, sino también en el bienestar general del estudiante, aumentando la sensación de confianza y seguridad.

Durante las diferentes etapas de la vida, las personas desarrollan tanto buenos como malos hábitos, pero los primeros son los que ayudan a conseguir metas. En relación al estudio, emplear malos hábitos de estudio podría conllevar algunas consecuencias, que según Najarro (2020) podrían ser la incapacidad para lograr el aprendizaje autónomo, actitudes negativas, deserción académica, bajo rendimiento académico, incapacidad para el liderazgo y para integrarse a grupos de estudio, entre otros (p. 368). En adición, Ordoñez y Hurtado (2021) comprueban que los hábitos de estudio deficientes se asocian con que el 48% de los estudiantes aprueban con calificaciones mínimas (pág. 113).

En resumen, el aprendizaje de hábitos de estudio es fundamental para la educación, ya que estos influyen directamente en la capacidad de aprender, adaptarse y desarrollarse. De igual manera son un factor decisivo en el éxito académico, ya que implica poner en juego una serie de habilidades cotidianas que repercuten en ellos para alcanzar el objetivo propuesto (Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 281). Por lo tanto, si el hábito supone la repetición de actos, alguien con hábito de estudiar es quien por haber realizado varias veces una actividad, ésta ya no le genera la misma dificultad que en sus comienzos (De León, 2021, p. 27).

3.2.1.1. Diferentes hábitos de estudio

La repetición constante de un comportamiento es clave para adquirir hábitos. Antonio González (2007) clasifica algunos hábitos esenciales para el estudio, como tener un lugar

adecuado, mantener un estilo de vida saludable, mantener el orden y la programación, asegurar la atención y concentración, y establecer momentos de descanso y relajación.

Un lugar adecuado

El lugar donde se estudia es muy importante ya que ayuda o dificulta la concentración y el rendimiento. Un entorno adecuado no solo minimiza distracciones, sino que también promueve la comodidad y la eficiencia en el aprendizaje. Según Antonio González (2020) el lugar adecuado debe ser tranquilo, sin ruidos ni motivos de distracción; debe estar bien iluminado, preferiblemente con luz natural, y ventilado. Además, se debe evitar todo tipo de música salvo cuando se realizan tareas mecánicas o rutinarias ya que no exigen demasiada atención de la mente. Se debe contar con una silla proporcional a la mesa, la cual debe ser lo suficientemente espaciosa, y estar despejada de todo lo que pueda generar distracción. Así mismo, se recomienda tener una pequeña cartelera en donde se expongan los horarios de clases, las tareas pendientes (p. 30-31).

La creación de un espacio personal dedicado al estudio ayuda a establecer una rutina, lo que puede mejorar la concentración y la consistencia del aprendizaje. Es importante estudiar siempre en un mismo sitio, creando de esta manera un espacio acondicionado y que el estudiante considere como propio (Najarro, 2020, p. 357).

Estilo de vida saludable

En cuanto a la alimentación se recomienda comer sano, a horas regulares, teniendo en cuenta que es muy importante realizar un desayuno saludable ya que mejora las condiciones de atención; es primordial realizar ejercicio físico diariamente, aunque no conviene hacer grandes esfuerzos antes de la hora de estudio para que la mente se encuentre relajada. Además, se debe tener una adecuada postura corporal al momento de estudiar y dormir lo suficiente todas las noches. (Antonio González, 2007, p. 32-33)

Orden y programación

Los materiales que se utilicen al momento de estudiar deberán estar en orden ya que ayuda a ganar tiempo, es decir, al momento de que la persona se siente no debe emplear el tiempo para ordenar. Cuanto más podamos automatizar conductas referidas a la organización del contexto, más energía se dispone para los procesos superiores (María Tresca, 2012, p. 50).

La programación es igual de imprescindible y se concreta a través del horario el cual debe ser personal, elaborado por la persona, realista, que se pueda cumplir, flexible, ya que es posible que se deban hacer modificaciones, revisable cada 15 días para modificarlo en caso de que sea necesario, y debe estar expuesto. Además, es necesario que se fijen los tiempos de las sesiones y descansos, alternando, por ejemplo, el tiempo de las asignaturas.

La confección de un horario personal facilita la concentración y permite disfrutar del tiempo libre, suprimiendo la preocupación que implica la acumulación de actividades (María Tresca, 2012, p. 48). De este modo, la persona visualiza tanto el tiempo ocupado como el libre y el destinado al estudio de una manera más rápida y ordenada. Es así como se llega a la conclusión de que los hábitos permiten liberar energía mental ya que una vez que los incorporamos se emplea un bajo nivel de esfuerzo cognitivo.

Para organizar el tiempo de estudio, María Tresca (2012) recomienda: mantener una franja horaria fija, no antes de las 20 p.m. ya que el cansancio podría ser un obstáculo; establecer una duración de 30 o 45 minutos de estudio con un intervalo de 10 minutos de descanso; y acompañar este momento con una recompensa placentera luego de haber finalizado (p. 53). Es indispensable que no se dejen tareas para el último día, por ende, es recomendable anotarte todos los días un momento determinado para estudiar. No se debe enfocar el estudio como un mero trámite para aprobar un examen, sino para adquirir conocimientos que enriquecen a la persona (Najarro, 2020, p. 357)

A su vez, es fundamental establecer una planificación del trabajo, estableciendo prioridades y plazos, subdividiendo tareas grandes en tareas más pequeñas. Kumar (2015) plantea que se deben “definir objetivos de aprendizaje claros, establecer tareas periódicas y enfatizar la estructura del curso, recapitular lo visto anteriormente y dar retroalimentación que se vincule claramente con los conceptos estudiados” (citado en Ordoñez y Hurtado, 2021, p. 122)

Najarro (2020) plantea que para aumentar las horas de estudio es beneficioso programar las actividades, tanto las diarias como las semanales y anticipar los estudios respecto a sus fechas límites (p. 358). Por ende, es muy importante elaborar un calendario, fijar metas y objetivos o crear un plan para afianzar lo trabajado en clases y reforzar a diario los conocimientos. El uso de herramientas como estas o la agenda, es fundamental para poder visualizar y recordar todas las tareas pendientes.

Atención y concentración

Por un lado, la atención es el foco que te ayuda a centrar la mente en lo importante; por el otro, la concentración es la atención continuada a pesar de que existan estímulos distractores, es el estudio sin interrupción y el trabajo sostenido (Antonio González, 2007, p. 37). No sólo cosas materiales pueden distraer a la persona, sino también actitudes negativas interiores. Ambos factores son esenciales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones de clase (Najarro, 2020, p. 357)

En cuanto al rendimiento académico, se hace foco en la concentración en la comprensión de la lectura. Molina (2010) plantea que para lograr el objetivo de concentrarse la persona puede proponerse un lugar y horario fijo para estudiar en el que no haya interrupciones; debe descansar luego de cumplir metas propuestas o, si leyó y no se concentró, puede ponerse como objetivo lee, por ejemplo, una página, comprenderla y luego tomarse el descanso (Meza, Chávez y Vélez, p. 291)

Para De León (2021) estudiar no siempre es sencillo, más que nada cuando las materias no son agradables para el estudiante, ya que la atención y el interés no está puesto en la clase, lo que desencadena en postergar tareas que luego van a tener que realizar en periodos de tiempo más cortos, lo que no permitirá un aprendizaje significativo (p. 18). La atención implica concentración en una actividad mental, por ende, de los múltiples estímulos susceptibles de ser percibidos se realiza una selección de algunos de ellos, excluyendo todos los demás que no son necesariamente importantes para realizar la actividad (Rivas Navarro, 2008, p. 103)

En definitiva, Nonis y Hudson (2010) argumentan que “el tiempo dedicado a los estudios, mediado por la habilidad para mantener la concentración y organizar sus horarios debidamente, se relaciona positivamente con el desempeño académico” (citado en Ordoñez y Hurtado, 2021, p.115)

Descanso y relajación

Para no llegar al agotamiento, Antonio González (2007) plantea que es necesario plantear un tiempo de “recreo” en el horario (p.38).

3.2.2. Técnicas

Cuando hablamos de técnicas de estudio estamos hablando de modos de organizar la información para recordarla y acceder a ella cuando sea necesario. Además, ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. Por un lado, para Pearson (2017), “son un modo eficiente de organizar y procesar la información para favorecer un mejor recuerdo y poder acceder a ella en forma flexible, no memorística sino comprensiva” (p.790). Este enfoque resalta la importancia de comprender el contenido en vez de solo memorizarlo, lo cual es importante para lograr un aprendizaje significativo.

Por el otro, De León (2021) enfatiza que son “estrategias específicas, mecánicas y sistematizadas que van encaminadas a facilitar y mejorar el aprendizaje y así alcanzar un mejor rendimiento académico” (p. 13 - 15). Este aspecto más estructurado y mecánico subraya la necesidad de un enfoque deliberado y con mayor planificación, especialmente en entornos educativos complejos como el universitario. Es así como son entendidas como "un proceso de toma de decisiones, consciente e intencional, que consiste en seleccionar los conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales necesarios para cumplimentar un determinado objetivo, siempre en función de las condiciones de la situación educativa en que se produce la acción” (Monereo, 2000, p. 34), es decir, no toda la información se debe estudiar, necesariamente de la misma forma, todo dependerá del tipo de conocimiento y el objetivo que la persona se proponga.

En este sentido, estas herramientas constituyen las acciones que posibilitan al estudiante comprender conceptos y contenidos fundamentales para el buen desempeño en el ámbito universitario, es decir que son un recurso valioso para aprender a estudiar y de este modo conseguir óptimos resultados en el rendimiento académico. Gutiérrez (2008) sostiene que las habilidades de aprendizaje pueden entenderse como competencias complejas compuestas por distintas estrategias, las cuales se integran y organizan para cumplir con un propósito específico, como el de favorecer el aprendizaje. Para Pinto (2011) una persona con técnicas de estudio es alguien que da pasos para poder comprender y memorizar conceptos y contenidos de sus asignaturas (citado en De León, 2021, p. 57).

En definitiva, deben de ser una práctica habitual para quienes deseen adquirir conocimientos, tanto para su formación profesional como personal. Un estudiante universitario debe contar con técnicas de estudio para facilitar su aprendizaje y formación profesional, lo que permite cumplir con los objetivos establecidos. Por estas razones, existen variadas formas de clasificar las técnicas de estudio, algunas de ellas son: la prelectura y lectura, las anotaciones al margen, el subrayado, los esquemas, los mapas conceptuales, el resumen. Tresca (2012) plantea que cada una tiene sus características específicas y que el grado de eficacia depende tanto de cómo esté presentado el contenido a aprender, como del estilo personal de aprendizaje del alumno (p. 82).

3.2.2.1. Técnicas de análisis

Dichas herramientas son todas aquellas que ayudan a localizar las ideas o conceptos más importantes de un texto. Estas técnicas no solo facilitan la comprensión del contenido, sino que también ayudan a estructurar y organizar la información de manera que sea más fácil de recordar y aplicar.

Prelectura

Con la prelectura, o también conocida como la exploración de un texto, se logra una visión de conjunto o una visión global. En otras palabras, Najarro (2020) la plantea como una lectura rápida que suministra una visión general del contenido con la finalidad de comprender el texto de

forma global, sin demorarse en detalles específicos (p. 357). Es fundamental para tener una primera impresión del texto que luego permite un marco mental que facilita la comprensión.

En dicha fase, se realiza una lectura de manera más superficial, recolectando los elementos más importantes y las palabras clave del texto. Este proceso permite al lector identificar las secciones que podrían requerir una mayor atención y esfuerzo en la lectura detallada. Como menciona De León (2021) implica relacionar mentalmente las ideas, identificando aquellas partes que resulten difíciles. Es un paso esencial para optimizar el tiempo y recursos cognitivos del estudiante, preparándolo para una lectura más profunda y enfocada.

Lectura

La lectura es considerada el primer paso del estudio propiamente dicho, y es crucial para lograr el estudio y la adquisición de conocimiento. De León (2021) refiere a la lectura como un proceso mental en el que se da una traducción de símbolos a ideas en donde se aprehende información, que requiere atención y concentración, ya que la información que se adquiere puede ser utilizada en la práctica.

Por otro lado, para Najarro (2020) configura el hábito de mayor importancia, constituyendo un procedimiento, que tiene diversas fases como identificar vocablos, comprender ideas, comparar el juicio del autor con la posición particular, examinar lo leído, entre otras (p. 356). Esta visión destaca la naturaleza de la lectura, que no solo implica la decodificación de palabras, sino también un análisis crítico y reflexivo del contenido.

Es fundamental entender que leer no es simplemente pasar los ojos sobre las palabras, sino un proceso activo de construcción de significado. Leer es entender lo que el autor quiere decir, y tiene dos componentes esenciales: la velocidad y la comprensión. En la medida que se mejoren ambas y se amplíe el vocabulario, la persona va siendo un mejor lector (González, 2014, p. 64). La velocidad de lectura, cuando se combina con una comprensión profunda, puede mejorar significativamente el estudio. Además, la expansión del vocabulario es un factor determinante en la comprensión del sentido del texto.

Para Luengo (2018) la comprensión es el proceso de elaborar el significado por la vía de aprender las ideas relevantes del texto y relacionarlas con las ideas que ya se tienen. Se podría decir que es el proceso a través del cual el lector interactúa con el texto (p. 8). Es así como se hace hincapié en la interacción entre el lector y el texto ya que permite integrar la nueva información con su conocimiento previo.

Anotaciones al margen

Las anotaciones al margen son una técnica que complementa la lectura activa, permitiendo al lector destacar las ideas más importantes y organizar la información mientras lee. Najarro (2020) plantea que tanto el subrayado como las anotaciones al margen ayudan a destacar lo más significativo de la información, mientras se desarrolla la lectura; permitirá luego resumirla como herramientas para estructurarla. (p. 356-357). Particularmente es útil para aquellos estudiantes que necesitan repasar el material posteriormente, ya que facilita la localización de las ideas clave y comprensión general del texto.

Subrayado

El subrayado es otra técnica de análisis fundamental, que se enfoca en destacar las ideas principales de un texto. Según Llor (2014) “el subrayado consiste en destacar aquellas ideas o datos fundamentales de un tema que merecen tener en cuenta para ser asimilados y aprendidos” (p. 676). Es una técnica de análisis del contenido de textos escritos que consiste en esencia en localizar las ideas principales y diferenciarlas de las secundarias y de los ejemplos, al mismo tiempo que se capta la estructura interna del texto, catalogando sus distintas partes o bloques de información. (Salas Vega, 2015, p. 28).

El subrayado trata de resaltar las ideas principales del texto, facilitando su estudio y memorización y posteriormente su repaso. En Liderazgo y Mercado (s/f) plantean que exige concentración ya que hay que diferenciar lo fundamental de lo accesorio, y que se debe subrayar una cantidad reducida de información que permita posteriormente recordar de que trata el texto. (p. 28)

3.2.2.2. Técnicas de síntesis

Se trata de la versión abreviada de cierto texto que una persona realiza a fin de extraer la información o los contenidos más importantes de un determinado texto. (De León Lemu Carmen Elena, 2021, p. 31). Estas técnicas son esenciales para transformar textos extensos en versiones más cortas y enfocadas en los conceptos clave.

Esquemas

Los esquemas son herramientas visuales que ayudan a sintetizar la información mediante una configuración espacial que ordena jerárquicamente los contenidos conceptuales. Según Salas Vega (2015), son diferentes modos de sintetizar información, con una configuración espacial que ordena jerárquicamente los contenidos conceptuales, lo que ayuda a la retención de la información y a su posterior evocación (p. 30). En otras palabras, los esquemas permiten expresar gráficamente las ideas fundamentales de un texto ordenadas según categorías.

La función principal es lograr una percepción clara de la estructura textual, y por lo tanto facilitando el recuerdo de la información. En estos no sólo se van a contemplar conceptos sino también las relaciones entre ellos (Tresca, 2012, p. 76). Esto no solo facilita la memorización, sino que también ayuda a comprender mejor las relaciones entre los conceptos.

Algunas de las ventajas que propone Tresca (2012) son que mantienen fija la atención y fomenta el estudio activo; ayuda al momento de la memorización; desarrolla la capacidad de síntesis; y, hace más personal el estudio (p. 76)

Mapa conceptual

Dada su potencialidad para facilitar aprendizajes significativos, los mapas conceptuales son instrumentos o herramientas metacognitivas, ya que potencian la reflexión sobre el propio conocimiento y el proceso de la cognición (Palmero et al., 2008).

Para Salas Vega (2015) un mapa conceptual es un recurso esquemático para representar un conjunto de significados (conceptos) agrupados en una estructura de proposiciones (oraciones)

(p. 33). Además, permiten visualizar de manera clara las relaciones entre conceptos, facilitando la comprensión de cómo se interconectan las ideas.

Por otro lado, Tresca (2012) sugiere que se trata de “una técnica que se utiliza como un medio para visualizar conceptos y relaciones entre conceptos. (...) El objetivo es representar visualmente las relaciones más importantes entre las ideas de un texto uniendo dos o más conceptos con palabras enlace. Estas palabras son usadas para unir los conceptos e indicar el tipo de relación que hay entre ellos. De manera activa, el sujeto debe construir relaciones entre conceptos que aparecen graficadas con estas palabras enlace.” (p. 78)

En definitiva, Palmero (2008) plantea que constituyen un vehículo muy útil, tanto para el docente en la organización del contenido a enseñar, como para el estudiante en la delimitación de los conceptos clave del mismo y de las relaciones que establecen.

Resumen

El resumen es una técnica de síntesis que consiste en condensar las ideas más importantes de un texto en una estructura lógica y gramatical. Salas Vega (2015) define el resumen como "una síntesis de las ideas más importantes de un texto, relacionadas en una estructura lógica y gramatical, de naturaleza discursiva" (p. 26). Un resumen debe ser personal, pero respetar las ideas principales y sus interrelaciones, de modo que aporte una comprensión global del texto.

Según Tresca (2012) resumir es expresar de manera escrita y sintética la información contenida en un texto, pero confeccionado con palabras propias de la persona, resaltando la información más relevante. Es una técnica que implica la capacidad de eliminar, generalizar, integrar y reconstruir información; por ende, es recomendable su utilización para textos que incluyen hechos o sucesos extensos.

El proceso de resumir implica una reflexión profunda sobre el contenido, permitiendo al estudiante identificar los puntos clave y presentarlos de manera concisa. Esta habilidad no solo facilita el estudio, sino que también ayuda a consolidar el conocimiento al presentar la información de forma abreviada y comprensible.

3.2.2.3. Técnicas de manejo de la información

Dichas técnicas son esenciales para procesar, almacenar y recuperar conocimientos de manera efectiva. Entre estas técnicas, la memorización juega un papel crucial en el aprendizaje, permitiendo a los estudiantes retener y recordar información cuando sea necesario.

Memorización

La memorización, también conocida como "fijación" de contenidos, es considerada la fase final del proceso de aprendizaje (Tresca, 2012, p. 82). Esta fase es esencial para consolidar la información en la memoria a largo plazo, asegurando que el conocimiento adquirido sea accesible en el futuro.

De acuerdo con De León Lemu Carmen Elena (2021), memorizar es la actividad intelectual que tiene que ver en fijar y retener en la mente conocimientos que se quieren aprender para recordarlos cuando sea necesario. Se puede memorizar a corto plazo y a largo plazo. Para recordar es necesario la repetición, la concentración, el orden y la lógica y, sobre todo, la motivación, así como la relajación. (p. 32) La repetición es una técnica fundamental para reforzar la memoria, ya que permite a la información pasar de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. La concentración y el orden también son cruciales para organizar la información de manera que sea más fácil de recordar.

Rivas Navarro (2008) añade que la memoria humana es un sistema cognitivo complejo, compuesto por diversos subsistemas. Los procesos básicos de la memoria incluyen la adquisición o codificación de la información, su retención o almacenamiento, y su ulterior recuperación cuando es necesario (p. 214). Este enfoque resalta que la memorización no es un proceso pasivo, sino que requiere una activa construcción y recuperación de conocimientos.

3.3. Los estilos de aprendizaje

Las aulas de hoy en día son diversas, y, por lo tanto, los jóvenes actuales requieren, como primer paso, un reconocimiento de sus características, identidades y singularidades. Para Anijovich (2016), se debe contemplar "la diversidad como una condición inherente al ser humano y, por lo tanto, como un valor para respetar parte de la base de que cada persona nace con una

carga biológica diferente y se desarrolla en múltiples contextos sociales, culturales, económicos y educativos” (p. 21).

Se reconoce la existencia de diferencias entre las personas en sus experiencias anteriores, estilos de aprendizaje, intereses, cultura, tipos de inteligencia, entre otras, (Anijovich, 2016, p. 25). Este enfoque reconoce la existencia de diferencias entre las personas y en las prácticas de enseñanza cotidianas en la escuela, y la premisa es formar estudiantes autónomos, lo cual requiere que alumnos y docentes establezcan relaciones de confianza y colaboren en el trabajo compartido y la construcción conjunta del conocimiento. En este sentido, el aprendizaje es considerado siempre un resultado individual que varía de persona a persona, y que, en ciertos casos, depende de otros factores que no son la enseñanza misma (Davini, 2008, citado en Marrón, 2020, p. 18). Esto implica que los métodos educativos deben ser flexibles y sensibles a las necesidades individuales de los estudiantes.

Es fundamental conocer el perfil aproximado de los estudiantes que ingresan a la universidad para evaluar cómo los nuevos conocimientos universitarios pueden integrarse en su conjunto de conocimientos sin contradecir los saberes previos que ya poseen. Para Sors (2013), la estructura cognitiva con la que ingresa el sujeto a la vida universitaria, no está relacionada con sus estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio que le permitan desarrollar al máximo sus capacidades intelectuales (citado en Marrón, 2020, p. 18). Esto sugiere que los educadores deben ser conscientes de estas diferencias para facilitar una transición efectiva hacia el aprendizaje universitario. Es así como García (2018) cita que, a nivel mundial se han realizado investigaciones sobre los estilos de aprender, que coinciden en que las personas perciben, adquieren conocimiento, tienen ideas, piensan y actúan de manera distinta entre unas y otras (p. 2)

Así mismo se plantea que las personas tienen preferencias hacia determinadas estrategias cognitivas que le ayudan a dar significado a la nueva información; por ello, el término “estilos de aprendizaje” refiere a esas estrategias preferidas que son, de manera más específica, formas de recopilar, interpretar, organizar y pensar la nueva información (Gentry & Helgesen, 1999, citado en García, 2018, p. 2). Podría decirse que son las formas particulares en que una persona procesa la información, siente y se comporta en situaciones de aprendizaje.

Pearson (2017), afirma que conocer el estilo particular de aprendizaje ayuda a ser consciente de cuáles son los procesos en los que la persona tiene mayor facilidad; por ende, la utilización de estrategias de estudio adecuadas a la persona contribuirá a un mayor éxito académico. Al ajustar las técnicas de estudio a las características individuales del estudiante, se maximiza la efectividad del aprendizaje. García (2018) expone que, para alcanzar el éxito, el estudiante debe contar con los procedimientos adecuados, porque cada persona tiene una forma diferente de pensar, actuar, aprender y enseñar (p. 6). Las diferencias individuales en el proceso de enseñanza y aprendizaje juegan un papel crucial, ya que cada estudiante tiene un enfoque particular hacia la adquisición de conocimientos. En este orden de ideas, se debe identificar la forma en la que se le facilita el aprendizaje a la persona, para que pueda elegir qué técnicas de estudio le permitirán adquirir nuevos conocimientos de manera fácil, sencilla y exitosa en la educación superior (De León, 2021, p. 17).

3.4. Una perspectiva constructivista significativa del aprendizaje

En el marco de la educación superior, es fundamental entender el aprendizaje no solo como la adquisición pasiva de contenidos, sino como un proceso activo y reflexivo que involucra la construcción personal del conocimiento. Este enfoque destaca la importancia de que el estudiante desarrolle la capacidad de gestionar su propio aprendizaje, adaptarse a nuevas situaciones y relacionar la información recibida con sus experiencias previas. Así, el aprendizaje se convierte en un proceso dinámico y continuo, donde la participación autónoma y crítica del alumno es esencial para enfrentar los desafíos académicos y profesionales actuales.

En la actualidad, la educación superior tiende a propiciar el aprendizaje que favorezca el desarrollo de competencias, habilidades, destrezas y actitudes que permitan al estudiante una mejor adaptación y manejo de situaciones complejas y novedosas. Uno de los requisitos que se exigen al estudiante universitario es que sea capaz de aprender a aprender para que pueda desenvolverse en el contexto laboral (González, 2022, p. 9).

El proceso de aprendizaje puede resultar ser complejo e involucra un gran número de factores (Espinosa et al., 2022, p.38). Es un acto personal e individual que permite al aprendiz

transformar la información que recibe desde el entorno en conocimiento, con un carácter significativo en sus estructuras mentales (García, 2013, p. 4). Esta transformación es clave, ya que cada estudiante interpreta y asimila la información de manera única, basándose en sus experiencias y conocimientos previos, lo cual resalta la naturaleza dinámica y personalizada del aprendizaje. Morchio (2015) plantea al aprendizaje como un proceso activo, constructivo y autodirigido, en el que el aprendiz construye representaciones internas del conocimiento, las cuales cambian en función del significado que las personas asignan a sus experiencias (p. 44).

El aprendizaje ha sido definido como el cambio duradero en la conducta debido a la experiencia o adaptación ambiental (Papalia, Wendkos, y Duskin, 2009, citado en Delgado, Loor y Briones (p.674). De igual forma, Castejón y Navas (2011) afirman que el aprendizaje no es una actividad pasiva de respuesta, sino una búsqueda y transformación proactiva de información, donde se reorganizan conocimientos previos, y por ende se logran obtener aprendizajes significativos. Las experiencias personales y conocimientos previos, adquiridos explícita e intencionalmente, influyen decisivamente en el aprendizaje sucesivo, favoreciéndolo generalmente, aunque, a veces, pudiendo también dificultarlo (Rivas Navarro, 2008, p. 23).

Por otro lado, Ausubel (2002) menciona que, si el alumno no adopta una actitud activa, por más que el contenido por aprender tenga significatividad y que el profesor tienda puentes entre ideas previas e ideas nuevas, difícilmente logrará un aprendizaje significativo (citado en Morchio, 2015, p. 38). Esto subraya la importancia de una formación integral, donde el aprendizaje no es solo un medio para un fin, sino un proceso continuo y enriquecedor en sí mismo. En general, el aprendizaje implica un proceso de desaprendizaje y de reaprendizaje nuevo, ya sean de las incorrectas concepciones o conocimientos implícitos anteriores, de determinadas conductas o hábitos inapropiados previamente adquiridos (Rivas Navarro, 2008, p. 24). Este ciclo de desaprendizaje y reaprendizaje es fundamental para el desarrollo cognitivo, ya que permite una constante actualización y mejora del conocimiento, adaptándose a nuevas realidades y contextos.

Franco Ronquillo y Recillo Quinto (2021) plantean que “antiguamente la enseñanza se centraba en la transferencia de conocimiento donde los estudiantes solo memorizaban lo que habían aprendido” (p.3). Hoy, se busca formar estudiantes partícipes de su propio aprendizaje de

una manera activa y reflexiva, ya no memorística, donde se promueva el desarrollo de un aprendizaje significativo en pos del éxito en su carrera profesional. Najarro (2020) plantea que a veces el estudiante que desconoce hábitos adecuados, es en general un receptor pasivo y repetidor de la información, que no realiza una lectura crítica, estudia a última hora, etc. No es un alumno proactivo capaz de descubrir, explicar y crear (p. 355).

El estudiante universitario como agente activo, capaz de tomar conciencia de los procesos que realiza para aprender y de modificar su conducta en función de su percepción sobre sí mismo, sobre su situación académica y sobre la relación entre ambas. (Morchio 2015, p. 17). En el proceso de aprendizaje es fundamental que el estudiante se posicione como protagonista activo; debe ser capaz de pensar, reflexionar, controlar, planificar, anticipar y evaluar de manera continua. Este compromiso no debe limitarse únicamente al objetivo de obtener un título, sino que debe ser percibido como una meta personal para convertirse en un profesional competente.

En este sentido, Ballester (2002) cita al creador de la teoría del aprendizaje significativo, Ausubel (2000), haciendo alusión de que el aprendizaje es por tanto un proceso de construcción individual y personal, en el que los humanos integramos dentro de las estructuras de conocimiento aquellos conceptos que nuevos con los que ya poseemos. El cambio en el aprendizaje ocurre cuando se incorpora algo nuevo que altera lo previamente conocido, lo que lleva a una reorganización tanto del conocimiento como de la conducta (p.18). Desde una concepción constructivista, el aprendizaje debe considerarse como un proceso en el cual se construyen activamente nuevas ideas o conceptos basados en conocimientos presentes y pasados, y se relacionan los conceptos nuevos con la experiencia que ya se tiene. Para Rivas Navarro (2008) resultan más duraderos y estables los cambios vinculados al aprendizaje elaborativo, o también llamado significativo, es decir, de construcción de significado, que comportan integración e implican una reestructuración cognitiva (p. 25).

En definitiva, para que el aprendizaje significativo pueda darse, es importante que el sujeto sea capaz de aprender a aprender, competencia transversal, que dota al estudiante de herramientas conceptuales, metodológicas y actitudinales (Espinosa, et al., 2022, p. 86). Esta habilidad esencial permite a los estudiantes no solo adquirir conocimientos, sino también

desarrollar la capacidad de gestionar y dirigir su propio proceso de aprendizaje de manera autónoma y eficaz. Además, García et al. (2018) refuerza que el aprendizaje es algo inacabado por lo que el estudiante a lo largo de su vida va aprendiendo de varias formas y va construyendo su propio conocimiento (p. 86). Por estas razones, la formación universitaria es un proceso enfocado en la participación autónoma del estudiante para la apropiación del saber. El aprendizaje hace énfasis en el desarrollo de las competencias críticas y analíticas necesarias para que el sujeto construya conocimiento, establezca relaciones y deduzca las implicaciones a partir de los contenidos con los que interactúa. (González, 2022, p. 16 - 17)

3.5. El proceso de estudio y aprendizaje

Siguiendo la perspectiva constructivista, es necesario analizar el proceso específico de estudio y aprendizaje, entendiendo que este no es un acto pasivo ni mecánico, sino un proceso activo, complejo y deliberado que involucra diversos factores personales, sociales y contextuales. Solo así se puede lograr un aprendizaje profundo y significativo, que permita al estudiante adaptarse y desenvolverse eficazmente en su trayectoria académica y profesional.

Estudiar es algo que todas las personas hacen para aprender cosas nuevas. Pozo (2018), citando a Portillo (2003), dice que estudiar es un proceso consciente y deliberado, que requiere tiempo y esfuerzo. Es una actividad individual que implica concentrarse en un contenido y adquirir conceptos, hechos, principios, relaciones y procedimientos. Además, depende del contexto y está orientado hacia metas específicas que se quieren alcanzar en un cierto período de tiempo (p. 3-4). En este sentido, es fundamental reconocer que el proceso de estudio no es una mera repetición de información, sino una interacción activa con el conocimiento que permite una comprensión profunda y duradera. La capacidad de la persona de contextualizar y aplicar lo aprendido en diversas situaciones es lo que realmente define un estudio como efectivo y significativo.

Como mencionan Acevedo, Torres y Tirado (2015), para lograr estudiar existen tres condiciones. En primer lugar, poder estudiar, lo que implica tener cualidades personales para emprender el estudio; en segundo lugar, saber estudiar, es decir, dominar destrezas, técnicas y

estrategias de estudio determinadas; y, en tercer lugar, querer estudiar, que se relaciona con poseer una motivación o deseo de aprender algo nuevo. Estas condiciones reflejan la importancia de un enfoque holístico en el aprendizaje, donde las habilidades cognitivas, las estrategias metodológicas y la motivación intrínseca se combinan para facilitar el estudio.

Es un acto que supone esfuerzo acompañado de hábitos y la utilización de unas técnicas para el desarrollo de una serie de destrezas y habilidades, que permiten el logro de un mejor rendimiento académico. Cuando el objetivo es aprender, es necesario tener hábitos que ayuden a recoger estrategias y desarrollar técnicas de trabajo que se adapten a los estilos de estudio y aprendizaje de cada persona, para lograr un buen desempeño académico (Ramírez & Parra, 2020, citado en Espinosa et al., 2022, p. 87). Molina (2017) dice que estudiar es un proceso en el que un estudiante trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Este proceso de incorporación de conocimientos debe ser dinámico y adaptativo, permitiendo al estudiante no solo memorizar información, sino también analizarla, sintetizarla y aplicarla en diferentes contextos; por eso es que la educación debe tener como objetivo desarrollar habilidades superiores del pensamiento, cruciales para el éxito académico y profesional.

En este orden de ideas, en el aprender se conjugan distintos elementos: cognitivos, afectivo-motivacionales, situacionales, contextuales y culturales, que interactúan de modo que los cambios en uno de ellos repercuten en los demás. Aprender es un proceso interno que requiere interactuar con el mundo, con los demás y con uno mismo (Morchio, 2015, p. 17), por lo que podría considerarse un proceso activo por el cual quien aprende construye y reconstruye esquemas en función de su experiencia. Desde esta perspectiva se subraya la naturaleza compleja e interrelacionada del aprendizaje, donde el contexto social y cultural juega un papel importante.

Desde este enfoque, se podría concluir que el hecho de estudiar es una tarea compleja, que le implica a la persona enfrentarse a los nuevos contenidos, poder interpretarlos, asimilarlos, retenerlos para finalmente poder expresarlos, es decir, que logre un verdadero aprendizaje significativo. Según Morchia (2015) en la relación entre ideas previas y un nuevo material, se despliega una dinámica de interiorización, en la que el aprendiz resignifica, reorganiza y hace

propio el contenido (p. 43). No se trata simplemente de acumular datos, sino de adquirir una sólida formación mental que permita interpretar la realidad de manera objetiva para alcanzar estos aprendizajes (Delgado, Loor y Briones, 2020, p. 676). Por lo tanto, el verdadero aprendizaje va más allá de la simple memorización; se trata de desarrollar una capacidad crítica y reflexiva de su propio aprendizaje, que permita a los estudiantes enfrentarse a nuevos desafíos.

3.6. La educación superior

Comprender cómo se da el proceso de estudio y aprendizaje resulta especialmente relevante al considerar el contexto en el que ocurre. En este sentido, la educación superior plantea un escenario particular, con demandas, desafíos y características propias que impactan directamente en la manera en que los estudiantes se apropian del conocimiento. Por ello, resulta pertinente abordar sus condiciones específicas y el papel que juegan tanto las instituciones como los propios estudiantes en el desarrollo de aprendizajes significativos y sostenibles.

Hoy, en nuestro nivel superior se pasa de un ingreso con criterio selectivo a una política de inclusión, con una población estudiantil heterogénea, principalmente en las bases para afrontar la trayectoria académica. De igual manera, este incremento en la matrícula no se traduce en una mayor proporción de egresados (Morchia, 2015, pág. 13). Esta situación revela la necesidad de que las instituciones adapten sus estrategias para atender la diversidad de estudiantes, implementando mecanismos de apoyo.

Es una realidad que las instituciones de educación superior se ven obligadas a responder a las exigencias del capitalismo y de la globalización, ya que son el lugar donde los estudiantes reciben instrucción para su futuro rol laboral (Jarvis, 1999, citado en Ordoñez y Hurtado, 2021, p.114). Por ende, es necesario generar aprendizajes vinculados con conocimientos específicos de una carrera, pero también aquellos que permitan el desarrollo holístico del estudiante. En este sentido, la educación superior debe equilibrar la formación técnica y profesional con el desarrollo de competencias transversales como el pensamiento crítico, la capacidad de resolución de problemas y las habilidades interpersonales. Este enfoque integral prepara a los estudiantes para

enfrentar no solo los retos profesionales, sino también los cambios y desafíos de un entorno laboral en constante cambio.

En el contexto actual se ha instaurado una nueva cultura, que según Pozo y Monereo (2009) lleva a repensar las formas de entender el aprendizaje y la enseñanza, para transformar la educación de acuerdo con las necesidades de la sociedad del conocimiento (citado en Iguacel y Mainou, 2020, p. 84). El propósito es avanzar hacia una cultura centrada en la calidad de los aprendizajes, en el desarrollo de competencias, en la promoción de la autonomía del estudiante. Para Martínez (2016) uno de los objetivos de la educación es que los alumnos alcancen una mayor autonomía, aprendiendo desde sus competencias, siendo capaces de autorregular sus actividades. Esto implica que sean más conscientes de las decisiones que toman, de los conocimientos que ponen en juego, de sus dificultades para aprender y del modo de superarlas (citado en González, 2022, p. 12). Esto implica no solo la capacidad de autorregularse en términos de organización y manejo del tiempo, sino también desarrollar una actitud proactiva hacia el aprendizaje, que permita a los estudiantes adaptarse en los diversos contextos académicos y profesionales.

En este sentido, las universidades tienen la oportunidad de formar profesionales integrales con recursos personales cognitivos, procedimentales, actitudinales y valóricos, para responder a las demandas de una sociedad en constante cambio (Agudo y Hernández-Linares, 2013, citado en González, 2022, p. 16). Por ende, la expectativa es responder mejor a la función social de “formar profesionales capaces de gestionar conocimientos complejos y generar nuevas formas de conocimiento” (Pozo y Monereo, 2009, p. 11). Los contenidos no son el objetivo principal, sino un medio para desarrollar habilidades y competencias transferibles, fomentando un aprendizaje que prepare a los estudiantes para enfrentar las demandas de una sociedad del conocimiento en constante evolución. Todo esto, conlleva una resignificación respecto a la importancia de que el alumno no sólo aprenda el saber hecho, sino que a la vez se prepare para seguir aprendiendo a lo largo de la vida, para desempeñarse como un profesional actualizado, contribuyendo al desarrollo del campo del saber en el que actúa (Vermunt y Verloop, 1999, citado de Morchio 2015, p. 35).

Actualmente, una de las limitaciones del futuro profesional es el desconocimiento de modalidades para aprender y comprender con repercusiones en el rendimiento académico. Según Hernández (1996) los alumnos no tienen un método que organice y dirija la acción de estudiar hacia el objetivo de la comprensión (s/p). Mondragón et al. (2017) postulan que al ingresar a la universidad no cuentan con orientación, lo que involucra las formas de estudio por lo que impactará negativamente en su formación académica y profesional (citado en Rocha y Soto, 2020, p. 440). Por ende, el objetivo debe dirigirse a que “los alumnos aprendan a aprender, de lo cual se sigue la necesidad de organizar la enseñanza en torno del aprendizaje” (Pozo y Monereo, 2000, citado en Morchio, 2015, p. 13). Esta falta de orientación subraya la necesidad de que las instituciones de educación superior ofrezcan las diferentes herramientas de estudio, desde el inicio de la carrera, para mejorar la capacidad de los estudiantes para organizar y dirigir su propio aprendizaje.

El primer año de carrera, es una etapa que genera desafíos entre las formas de aprender en la escuela secundaria versus los retos que plantea la Educación Superior (Morchio, 2015, p. 10-11). Este período de ajuste no solo significa adaptarse a una forma de enseñanza más independiente, sino también enfrentar un entorno académico que requiere habilidades y competencias diferentes a las previamente adquiridas. Najarro (2020) plantea que este problema se agrava en la universidad, ya que los estudiantes enfrentan dificultades en áreas como matemáticas, ciencias básicas y comprensión de lectura, además de problemas con la redacción y ortografía (p. 355). Este cambio puede resultar especialmente desafiante dado que las estrategias de aprendizaje eficaces en la secundaria pueden no ser suficientes en un contexto universitario que exige una mayor capacidad de análisis y síntesis.

A pesar de que se considera que los estudiantes ingresen con una metodología de estudio adecuada, la realidad demuestra que no es así (Martínez, Otero & Torres, 2005, citado en Espinosa et al., 2020, p. 85). Esta discrepancia puede reflejar la brecha entre las expectativas académicas y la preparación real de los estudiantes, subrayando la necesidad de fortalecer las habilidades de estudio desde comienzos de sus trayectorias educativas. Esto se agrava según Mondragón et. al (2016) debido a que, si el estudiante no cuenta con una base sólida de hábitos

de estudio, esta carencia impacta de manera negativa (p.3). Los alumnos deben adaptarse a un ritmo riguroso de trabajo académico y desarrollar habilidades cognitivas, métodos de estudio y hábitos efectivos (Najarro, 2020, p. 355);

Por todo esto, González (2022) expone que el ingreso a la universidad es un reto de adaptación que permite a los jóvenes vivir realidades diferentes, siendo una etapa demandante y significativa que contribuirá con su formación integral y les permitirá desarrollarse no sólo como profesionales sino también como personas (p. 21). En este sentido, la experiencia universitaria se convierte en una oportunidad para que los estudiantes fortalezcan no solo sus competencias académicas, sino también su capacidad de adaptación y crecimiento personal, preparándolos para enfrentar futuros desafíos con mayor resiliencia.

3.7. El rendimiento académico en la universidad

Considerando los desafíos que impone la educación superior, particularmente en los primeros años de cursada, se vuelve imprescindible abordar uno de los temas centrales que atraviesa la experiencia universitaria: el rendimiento académico. Este se configura como una variable clave, ya que refleja no solo la adquisición de conocimientos, sino también la capacidad del estudiante para adaptarse, gestionar sus aprendizajes y afrontar las exigencias del nivel universitario.

Para De León (2021), el rendimiento académico en educación superior es un tema de interés para lograr una buena formación profesional (p.12) Al referirnos a dicha concepción, hacemos alusión al nivel de logros y resultados obtenidos por un estudiante en su trayectoria educativa. En otras palabras, es una medida de la efectividad y eficiencia con la que adquiere y demuestra conocimientos, habilidades y competencias en su desempeño académico. En este sentido, se puede entender que el rendimiento académico no solo es un reflejo de las capacidades intelectuales del estudiante, sino también de su capacidad para aplicar estrategias de estudio efectivas y adaptarse a las demandas del entorno educativo. Según Zarate (2018), es un indicador del nivel de conocimientos, habilidades, destrezas, competencias, actitudes, alcanzados por los

estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje, que se da a partir de los procesos de evaluación.

Por otro lado, podría decirse que es la expresión de capacidades del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso enseñanza aprendizaje, determinando así un nivel de funcionamiento y logros académicos en términos cuantitativos y cualitativos a lo largo del período educativo. Es crucial reconocer que el rendimiento académico también está influenciado por factores emocionales y motivacionales, que pueden potenciar o limitar el desempeño del estudiante en el aula. Najarro (2020) plantea que se consideran dos aspectos básicos: el aprendizaje y la evaluación de dicho aprendizaje. Cualquier dificultad presentada en uno de estos aspectos, repercutirá en el rendimiento. Es decir, si no ha realizado un buen aprendizaje o la evaluación no es representativa del nivel de conocimientos adquiridos, el rendimiento escolar de dicho alumno se verá interferido (p. 359)

En general, el bajo rendimiento académico es considerado un problema multicausal que afrontan los estudiantes de nivel superior. Contreras et al. (2008) confirman que es un factor determinante en el proceso de deserción, lo que se traduce en un bajo nivel educativo en la población (pág. 1). Es relevante destacar que la deserción escolar no solo afecta al individuo en términos de oportunidades laborales futuras, sino que también tiene implicaciones socioeconómicas más amplias. Una de las causas que plantea Hernández Díaz (1996) se trata de una desorientación en cuanto a las modalidades de estudio; en este caso, el estudiante desconoce qué elementos, procedimientos, acciones y estrategias son fundamentales a la hora de aprender (p.16).

Entre los factores que podrían determinar el bajo rendimiento académico de los universitarios destacan la motivación, la competencia y condición cognitiva (falta de hábitos de estudio o técnicas de trabajo intelectual, estilos de aprendizaje inadecuados), el autoconcepto académico, autoeficacia percibida, asistencia a clases, inteligencia, formación académica previa a la universidad, entre otros (Garbanzo, 2007, (p.47-48). Otros factores que destaca Mitchell (1975) en su investigación son un ambiente de estudio inadecuado, falta de compromiso con la carrera en sí, objetivos académicos y vocacionales no definidos, la ausencia de análisis de la conducta del

estudio, la presentación a los exámenes y la deficiencia en hábitos de habilidades de estudio (citado de Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 289). De igual manera, Quiroz (2001) los reorganiza en dos categorías de factores condicionantes: los factores endógenos, relacionados directamente a la naturaleza psicológica o somática del alumno; y los factores exógenos, que influyen desde el exterior en el rendimiento académico, como el nivel socioeconómico, procedencia urbana o rural, conformación del hogar, la metodología del docente, el material bibliográfico, la infraestructura, el sistemas de evaluación, etc. (citado en Meza, Chávez y Vélez (2020) p.288-289)

De manera más específica, Andrade et al. (2018) plantean que el buen rendimiento no solo depende de la inteligencia y el esfuerzo sino también de la eficacia de los métodos y técnicas de estudio (buscar p.344). Acá se observa la importancia de desarrollar y aplicar técnicas de estudio adaptadas a las necesidades individuales de cada estudiante, lo cual puede mejorar significativamente el rendimiento. Meza, Chávez, Vélez (2020) identificaron que dentro de los diferentes factores que influyen en el rendimiento académico, los hábitos de estudio juegan un rol primordial (p. 277). Meraz et al. (2013) destacan también el deficiente aprovechamiento de las horas de tutoría, la baja estimulación institucional para las tareas docentes, el insuficiente dominio de técnicas de estudio y su falta de esfuerzo para centrarse en el estudio (citado de Rocha y Soto, 2020, p. 433).

Jara, et al. (2008), indican que las causas del bajo rendimiento de los estudiantes están relacionadas con la dificultad para el autoaprendizaje y la práctica de un aprendizaje memorístico (citado en Najarro, 2020, p. 355). En definitiva, según Mondragón (2016), la experiencia demuestra que muchos estudiantes universitarios obtienen bajos resultados académicos, porque no logran enfrentar los nuevos desafíos que la universidad les plantea: mayor exigencia, planeación y organización del trabajo académico, mayor dedicación al estudio, autonomía e investigación de campo y biblioteca, entre otros (citado de Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 282). Este planteamiento subraya la necesidad de que los estudiantes, a partir del apoyo de las instituciones, desarrollen las habilidades necesarias para poder adaptarse a las exigencias académicas. Contreras et al. (2008) plantean que esto podría generar fracaso académico

considerado un problema multicausal que afrontan los estudiantes y que puede desembocar en la deserción o expulsión del sistema educativo (citado en Rocha y Soto, 2020, p. 433).

En este orden de ideas, el rendimiento académico y los buenos hábitos de estudios constituyen un tema central para los estudiantes ya que a veces no logran obtener altas calificaciones, lo que repercute en su estabilidad emocional causando molestias y frustraciones (Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 278). El buen rendimiento no solo depende de la inteligencia y el esfuerzo sino también de la eficacia de los métodos y técnicas de estudio. Varias investigaciones han abordado el tema y han llegado a conclusiones similares; por ejemplo, se ha encontrado que los hábitos y técnicas de estudio están asociados positivamente con el rendimiento académico (Cruz & Quiñones, 2011; Gloriosa et al., 2016; Jurado, 2018; Gonzáles, 2015; Grados & Alfaro, 2015; Llacsá, 2010; Vásquez, 2018).

En conclusión, el rendimiento académico de los estudiantes universitarios es un fenómeno multifactorial influenciado de manera interna y externa. Desde la falta de habilidades de estudio y técnicas adecuadas hasta la motivación, el ambiente de estudio, cada elemento desempeña un papel crucial en el éxito académico de los estudiantes. Por ello, la universidad es considerada como un escenario apto para fomentar la cultura de nuevas prácticas que significarían una mejoría en la calidad de vida, y en consecuencia mejora en el rendimiento académico de los estudiantes (Villavicencio y Soto, 2020, citado en González, 2022, p. 30)

Este análisis permite comprender que mejorar el rendimiento académico no depende exclusivamente de los contenidos ni del esfuerzo individual, sino de un entramado de factores personales, institucionales y sociales que requieren ser acompañados con estrategias pedagógicas adecuadas, orientación y apoyo continuo. Así, se afianza la necesidad de pensar en la enseñanza universitaria no solo como una instancia de transmisión de saberes, sino como un proceso formativo integral que permita a los estudiantes aprender a aprender, sostener sus trayectorias y alcanzar una formación profesional sólida.

4. Método

4.1. Enfoque metodológico

La presente investigación empírica se realizó bajo un enfoque cualitativo ya que su propósito es comprender cómo los estudiantes de nivel superior perciben y experimentan la influencia de los hábitos y técnicas de estudio en el logro de un aprendizaje significativo. Como señalan Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), este enfoque permite examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (p. 358). Esta perspectiva favorece una comprensión holística y detallada de las experiencias estudiantiles, aspecto fundamental para este estudio.

4.2. Diseño de estudio

El diseño es de tipo exploratorio, ya que este tipo de investigaciones pretenden arribar a una visión global y aproximada de lo que se está estudiando y, se utilizaría cuando los fenómenos han sido poco explorados o no hay suficientes estudios previos al respecto, como es el caso de esta investigación que no los hay ni a nivel nacional ni local. Tal como plantean Hernández Sampieri et al. (2014), los estudios exploratorios son apropiados cuando el objetivo es examinar un tema emergente o escasamente estudiado, permitiendo identificar factores relevantes, generar nuevas preguntas de investigación y delimitar variables significativas para futuras investigaciones (p. 151)

4.3. Participantes - Muestra.

La muestra constituye un subgrupo de la población que comparte las características definidas del conjunto total de estudio. Según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), la muestra puede entenderse como una parte o subconjunto de la población que se selecciona con el propósito de analizar sus características y obtener información relevante sobre el fenómeno investigado (p. 175). En investigaciones cualitativas, el tamaño de la muestra no busca representatividad estadística, sino profundidad y riqueza en la información obtenida.

En esta investigación, la selección se realizó de manera intencional, convocando a participantes que aplicaban a la temática y compartían características comunes vinculadas a la

carrera y al proceso de aprendizaje. En total, participaron 15 estudiantes, de sexo femenino y masculino, pertenecientes a la carrera de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada de la ciudad de Bahía Blanca, provincia de Buenos Aires, Argentina.

4.4. Unidad de análisis

La unidad de análisis se refiere al elemento específico sobre el cual se recopilan y examinan los datos en una investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014, p. 173). En este estudio, la unidad de análisis está constituida por los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada en Bahía Blanca, durante el año 2025.

El análisis se centra en identificar patrones, frecuencia de uso y percepciones de los estudiantes sobre estas prácticas, con el objetivo de comprender cómo influyen en la construcción de un aprendizaje significativo. De esta manera, se busca examinar no solo qué hábitos y técnicas utilizan, sino también cómo los aplican y cómo perciben su efectividad dentro de su proceso formativo.

4.5. Universo de análisis

El universo de análisis está constituido por la totalidad de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada de Bahía Blanca, en el año 2025. Este concepto hace referencia al conjunto completo de individuos que poseen las características definidas para el estudio, del cual se selecciona la muestra (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014).

En esta investigación, el universo representa el grupo al que podrían generalizarse las observaciones obtenidas a partir de la muestra. Dentro de este conjunto, se analizan los hábitos y técnicas de estudio, con el objetivo de comprender cómo estas prácticas contribuyen al logro de aprendizajes significativos y al desarrollo de competencias académicas y profesionales.

4.6. Instrumentos

Para “comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (Hernández Samperi, 2014, p. 358), se utilizará como instrumento de recolección la entrevista semiestructurada (ver ANEXO 1). Según el Manual de la entrevista psicológica (2012) estas entrevistas son aquellas en las que “las preguntas tienen algún tipo de estructuración: el guion está formado por áreas concretas, dentro las cuales el entrevistador puede hacer las preguntas que le parezcan oportunas, siguiendo algún tipo de orientación algo detallada” (p. 31).

Si bien la entrevista será administrada mediante la plataforma Google Forms, su estructura mantiene el carácter cualitativo del instrumento. El uso de dicho medio digital se justifica por su accesibilidad y practicidad, ya que permite a los participantes responder en el momento y lugar que consideren oportuno, garantizando además una adecuada organización y resguardo de la información.

El formulario incluirá preguntas abiertas orientadas a explorar las percepciones, experiencias y prácticas vinculadas a los hábitos y técnicas de estudio, junto con algunas preguntas cerradas de carácter sociodemográfico, cuya función será únicamente descriptiva para contextualizar el perfil de los participantes, sin fines de cuantificación estadística.

4.7. Procedimiento explicitando cómo serán contactados los participantes y análisis de datos que serán recolectados.

La convocatoria de los participantes se realizará mediante mensajes privados y publicaciones en redes sociales, aprovechando la accesibilidad y alcance de estas plataformas. En cada contacto se incluirá una breve explicación del propósito y relevancia del estudio, garantizando la confidencialidad de la información para fomentar una participación voluntaria y consciente.

Una vez confirmada la disposición a participar, se enviará el enlace al formulario de Google Forms. El mismo incluirá, en primer lugar, el consentimiento informado (ver ANEXO 2), que deberá ser aceptado antes de acceder a las preguntas de la entrevista semiestructurada.

Finalizada la recolección, los datos serán organizados y analizados con el objetivo de comprender los fenómenos estudiados en su contexto natural. Las respuestas abiertas serán examinadas mediante análisis de contenido temático, identificando unidades de significado vinculadas a los hábitos de estudio, el uso de técnicas y la construcción del aprendizaje. Este proceso permitirá reconocer patrones, recurrencias y diferencias entre los participantes. Las respuestas cerradas de carácter sociodemográfico serán utilizadas únicamente con fines descriptivos para contextualizar el perfil de la muestra.

Este procedimiento analítico permitirá obtener una comprensión profunda y fundamentada de cómo los estudiantes construyen sus prácticas de estudio y las articulan con el logro de aprendizajes significativos.

5. Resultados

Los resultados que se exponen a continuación surgen del análisis de quince entrevistas semiestructuradas realizadas a estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada de la ciudad de Bahía Blanca. Se presentan siguiendo el orden de las preguntas de la entrevista, con el fin de mantener la coherencia metodológica y resguardar la fidelidad de las respuestas obtenidas.

5.1. Edad

Las edades de las personas entrevistadas oscilan entre los 18 y los 34 años. Esta amplitud etaria permitió incluir tanto a jóvenes que comenzaron la carrera inmediatamente después de finalizar la escuela secundaria como a adultos con trayectorias académicas o laborales previas.

5.2. Año de ingreso a la carrera

Los años de ingreso se distribuyen entre 2018 y 2025, lo que permitió recoger perspectivas de estudiantes que se encuentran en distintos momentos de su trayecto académico, desde quienes están cursando los primeros espacios curriculares hasta aquellos que se hallan próximos a finalizar.

5.3. Año actual que cursan

Participaron estudiantes de primero a cuarto año. Esta diversidad brinda una visión transversal de las prácticas de estudio a lo largo de la carrera, mostrando cómo los hábitos se transforman o se sostienen según la etapa formativa.

5.4. Motivación para elegir la carrera

Las motivaciones para estudiar Psicopedagogía son múltiples y se relacionan tanto con intereses personales como con influencias del entorno. Varios estudiantes mencionaron experiencias familiares o de contacto con la profesión que despertaron su interés. Otros indicaron que buscaban ampliar su formación en el ámbito educativo o encontrar una carrera con variadas posibilidades de inserción laboral. También aparecieron relatos vinculados a vivencias significativas, como el acompañamiento a personas con dificultades de aprendizaje, que generaron el deseo de comprender y ayudar de manera más efectiva. Esta pluralidad de razones demuestra que la elección de la carrera se nutre de motivaciones afectivas, vocacionales y profesionales.

5.5. Significado de estudiar

Para la mayoría, estudiar representa mucho más que cumplir con una obligación académica: es una oportunidad de crecimiento personal y profesional. Se lo concibe como el proceso de apropiación de conocimientos que aportan herramientas para la vida y para el futuro desempeño laboral. Se destaca una idea compartida: estudiar es comprometerse, organizarse y

sostener el esfuerzo, pero también disfrutar de la adquisición de nuevos saberes que luego pueden aplicarse en diferentes ámbitos de la vida.

5.6. Definición de aprendizaje significativo

Los participantes coincidieron en que el aprendizaje significativo implica comprender en profundidad los contenidos, relacionarlos con experiencias previas y poder utilizarlos en situaciones reales. No se limita a la memorización, sino que supone un nivel de integración que permite explicar, transferir y poner en práctica lo aprendido. Esta perspectiva revela una concepción activa del aprendizaje, centrada en la comprensión y la aplicabilidad.

5.7. Descripción de la trayectoria académica

La trayectoria académica es percibida como un camino de esfuerzo constante, marcado por momentos de satisfacción y también de dificultad. La mayoría describió su recorrido como desafiante, con instancias de frustración, pero al mismo tiempo gratificante y enriquecedor. Quienes cursan los últimos años destacan la sensación de logro y el crecimiento personal alcanzado, mientras que los estudiantes iniciales relatan el proceso de adaptación a las exigencias universitarias.

5.8. Materias más fáciles y motivo

Las materias consideradas más accesibles suelen ser aquellas con un componente práctico o con docentes que utilizan ejemplos claros y cercanos. Las clases que permiten relacionar teoría y práctica resultan más atractivas y facilitan la comprensión de los contenidos. Esta preferencia muestra la importancia de la metodología docente y de la posibilidad de vincular los conceptos con la experiencia.

5.9. Materias más difíciles y motivo

Las asignaturas de mayor dificultad se caracterizan por la densidad de su contenido teórico, el lenguaje técnico o la escasa relación con la práctica profesional. En algunos casos, los estudiantes señalaron que el tipo de evaluación o la falta de orientación específica por parte de los docentes también incrementa la complejidad. Materias como “Estado y Sociedad” fueron mencionadas repetidamente como ejemplo de estas dificultades.

5.10. Patrones en las materias difíciles

Al analizar las coincidencias, se advierte que las materias percibidas como más arduas comparten características: gran volumen de lectura, terminología específica y escasa aplicabilidad inmediata.

5.11. Lugar habitual de estudio

La mayoría de los estudiantes elige su hogar como principal espacio de estudio, valorando la comodidad y el control del ambiente. Sin embargo, varios mencionaron alternar con bibliotecas, casas de amigos o incluso cafeterías.

5.12. Horas de estudio por día

El tiempo dedicado al estudio varía según el momento del ciclo académico y la carga de trabajos prácticos o exámenes. En promedio, oscila entre una y cuatro horas diarias, incrementándose en las semanas previas a evaluaciones importantes.

5.13. Anticipación en la preparación de exámenes

Respecto a la preparación para las evaluaciones, se observa una amplia gama de prácticas. Algunos estudiantes comienzan a organizarse con varias semanas de anticipación, mientras que otros concentran el estudio en la semana previa.

5.14. Distracciones durante el estudio

Entre las distracciones más frecuentes se mencionan el uso de redes sociales, las notificaciones del teléfono, ruidos ambientales y pensamientos intrusivos. El cansancio y la falta de concentración también aparecen como factores que interrumpen la continuidad de las sesiones de estudio.

5.15. Uso de herramientas de organización o planificación

Una parte del grupo recurre a herramientas como agendas, cronogramas semanales o aplicaciones digitales (por ejemplo, técnicas de Pomodoro) para organizarse, mientras que otros prefieren confiar en su propia memoria y establecer un ritmo más espontáneo.

5.16. Técnicas de estudio más frecuentes

Las técnicas más utilizadas incluyen subrayado, resúmenes, lectura repetitiva, anotaciones al margen y, en menor medida, mapas conceptuales. Los apuntes de clase, el material bibliográfico oficial y los videos explicativos en línea son recursos habituales.

5.17. Preferencia por estudio individual o grupal

La mayoría prefiere el estudio individual, aunque varios combinan con grupos de estudio según la materia.

5.18. Recursos complementarios

Los recursos más utilizados son apuntes de clase, internet, videos explicativos y, en algunos casos, libros especializados. Incluso se mencionó el uso de inteligencia artificial como apoyo.

5.19. Percepción de la efectividad de sus técnicas y hábitos

La mayoría considera que sus técnicas de estudio resultan efectivas, ya sea por el rendimiento académico obtenido o por la comprensión alcanzada. Para estos estudiantes, la efectividad no se mide únicamente en aprobar exámenes, sino también en la capacidad de retener y aplicar los conocimientos en contextos diversos.

5.20. Justificación de esa percepción

Quienes valoran positivamente sus estrategias fundamentan su opinión en que logran comprender el contenido, aprobar las evaluaciones y apropiarse de los saberes sin depender de la memorización mecánica. Algunos comentaron que su método les permite estudiar menos horas diarias, pero de manera constante.

5.21. Estrategias para manejar el estrés

Entre las estrategias mencionadas se destacan las pausas activas, escuchar música, hacer ejercicio físico y conversar con familiares o amigos. Aun así, algunos estudiantes reconocen que controlar la tensión en épocas de parciales o finales continúa siendo un desafío.

5.22. Apoyo extra en la trayectoria académica

Algunos estudiantes contaron con apoyo de grupos de estudio, tutorías o acompañamiento psicopedagógico, mientras que otros no recibieron ningún tipo de asistencia adicional.

5.23. Orientación institucional sobre técnicas de estudio

La mayoría afirmó que la institución no ofrece, o no comunica de forma efectiva, actividades de orientación sobre hábitos o técnicas de estudio. Algunos manifestaron desconocer la existencia de instancias de apoyo en este aspecto.

5.24. Cambios en las técnicas a lo largo de la carrera

A medida que avanzan en la carrera, algunos estudiantes refieren haber modificado su forma de estudiar, incorporando resúmenes más sintéticos o nuevas herramientas de organización. Otros, en cambio, sostuvieron los métodos iniciales al considerarlos eficaces.

5.25. Logro de un aprendizaje significativo

Finalmente, la mayoría de los participantes manifestó sentir que está alcanzando un aprendizaje que trasciende la simple memorización, permitiéndoles integrar y aplicar los conocimientos en distintos contextos. Aunque algunos reconocen que el ritmo puede ser más lento de lo deseado, la percepción general es de avance y apropiación progresiva de los saberes.

6. Discusión

El objetivo de este estudio fue describir la influencia de los hábitos y las técnicas de estudio en el logro de un aprendizaje significativo en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de un instituto de gestión privada de Bahía Blanca. A partir de las quince entrevistas semiestructuradas, se identificaron patrones y singularidades que permiten reflexionar sobre la relación entre las técnicas y hábitos de estudio y la construcción de un aprendizaje significativo, en el nivel superior.

Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los estudiantes reconoce la importancia de contar con hábitos y técnicas de estudio para alcanzar un aprendizaje significativo. Asimismo, los hábitos que poseen les ayudan a obtener mejores resultados académicos, mediante la planificación, la mejora del ambiente y el uso de técnicas de estudio (Meza, Chávez y Vélez, 2020, p. 297). Sin embargo, la efectividad de estas estrategias depende de factores personales, como la organización, la constancia y el sentido que cada estudiante atribuye a su proceso de aprendizaje. Como afirma Ballester (2002), para aprender, el alumno debe comprender y entender lo que se enseña, lo que no significa que no tenga que esforzarse en el aprender y estudiar (p. 14). Este hallazgo sugiere que no basta con conocer las técnicas; es necesario integrarlas de

manera consciente y reflexiva dentro de un plan de estudio coherente con los objetivos individuales y académicos.

En varios relatos se observa que, cuando estas condiciones se cumplen, técnicas como los resúmenes, el subrayado, los mapas conceptuales o la lectura se convierten en herramientas que potencian la comprensión y la apropiación de los contenidos. Soto y Rocha (2020) afirman que la falta del uso de esas herramientas imposibilita el aprendizaje óptimo (p. 434). De este modo, los estudiantes logran no solo memorizar información, sino también relacionarla con conocimientos previos y aplicarla en contextos prácticos, acercándose a un aprendizaje realmente significativo. Para que esto ocurra, es importante que la persona sea capaz de “aprender a aprender” como competencia transversal, que la dote de herramientas conceptuales, metodológicas y actitudinales (González, Flores, Hernández, Brazo, 2022, p. 86). Al mismo tiempo, se evidencia que, en ausencia de planificación o motivación, las mismas técnicas pueden volverse meramente mecánicas. Algunos participantes señalaron que el uso de resúmenes o subrayado no siempre garantiza la comprensión, especialmente cuando el tiempo de estudio es limitado o el contenido es extenso y abstracto. Esta ambivalencia coincide con la idea de que las estrategias de estudio solo adquieren sentido cuando se integran en una experiencia de aprendizaje con propósito y reflexión personal. Según Ausubel (1983, citado en Conductitlan, s.f.), el aprendizaje se vuelve verdaderamente significativo cuando los nuevos contenidos se vinculan de manera sustancial y no arbitraria con los conocimientos previos del estudiante, integrándose a su estructura cognitiva (p. 2).

Otro hallazgo relevante es la diversidad de contextos y modalidades de estudio adoptados por los estudiantes. Algunos prefieren trabajar individualmente en espacios tranquilos, mientras que otros optan por el estudio en grupo o en lugares públicos. Esta variedad responde a necesidades específicas de concentración, compañía o disponibilidad de tiempo, más que a una preferencia metodológica fija. Para tener éxito en los estudios universitarios, el alumnado debe contar con una buena disposición hacia el aprendizaje, metas claras, responsabilidad respecto al oficio de estudiante y competencias adecuadas para afrontar con éxito el proceso formativo (Álvarez-Pérez & López-Aguilar, 2020, p. 62). Esto indica que la flexibilidad y la adaptación a

distintos entornos de aprendizaje constituyen competencias valiosas para la trayectoria académica.

Los resultados también resaltan la influencia de factores externos en el aprendizaje. La calidad de la enseñanza, el tipo de evaluación y el apoyo institucional aparecen como elementos determinantes en la eficacia de las técnicas de estudio. Morchio y Fresquet (2014) plantean que comprender cómo aprenden los alumnos es un insumo clave para que la enseñanza funcione como mediación y evitar que se desconecten del proceso de aprendizaje (p. 696). Varios participantes mencionaron que la claridad en las explicaciones y el acompañamiento docente marcan una diferencia significativa en la comprensión de los contenidos. Por el contrario, la ausencia de orientación institucional sobre hábitos y estrategias de aprendizaje revela un área de mejora en la formación universitaria, sugiriendo la necesidad de políticas que promuevan la enseñanza explícita de técnicas de estudio. Es necesario implementar programas educativos para fomentar hábitos y técnicas de estudio en las instituciones, ya que son fundamentales para generar aprendizajes duraderos y un mejor rendimiento académico (González, Flores, Hernández, Brazo, 2022, p. 95).

Finalmente, los testimonios indican que la percepción de “aprendizaje significativo” está estrechamente vinculada con la capacidad de relacionar los nuevos conocimientos con experiencias previas y con la futura práctica profesional. Cobos, Vivas y Jaramillo (2018) plantean que el aprendizaje significativo es un proceso cuyo objetivo es construir un equilibrio entre los conocimientos previos y la estructura cognitiva del individuo a partir de la nueva información, la cual puede transformarse o modificarse (p. 234). Para los estudiantes de Psicopedagogía, aprender no se limita a aprobar exámenes; implica integrar los saberes a su identidad profesional y proyectarlos hacia su aplicación en contextos reales. Este hallazgo refuerza la relevancia de vincular la formación académica con la reflexión personal y la construcción de sentido en el aprendizaje, dado que, para alcanzar aprendizajes de calidad, el alumno debe ser consciente de la importancia de relacionar teoría y práctica y asumir un rol activo en su proceso formativo.

En conjunto, los resultados permiten reconocer que los hábitos y técnicas de estudio son herramientas valiosas, cuyo potencial depende de la interacción entre factores personales,

contextuales y pedagógicos. Esto evidencia que el ambiente de aprendizaje está determinado tanto por las condiciones naturales o del entorno del estudiante, como por los elementos planificados y proporcionados por la institución educativa. Dicho entorno es diseñado y gestionado por el docente, quien complementa las condiciones existentes mediante recursos, actividades y estrategias orientadas a facilitar el aprendizaje (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo [UAEM], s.f.). Comprender esta dinámica permite visibilizar cómo los estudiantes pueden optimizar sus estrategias de estudio y, al mismo tiempo, cómo docentes e instituciones pueden acompañar este proceso para potenciar la adquisición de conocimientos significativos.

7. Aportes y contribuciones de la investigación

Los aportes y contribuciones de este trabajo se encuentran en estrecha relación con los objetivos planteados. La investigación contribuye tanto a la comprensión teórica como a la práctica educativa en el campo de la Psicopedagogía, al indagar cómo los hábitos y las técnicas de estudio influyen en la construcción de un aprendizaje significativo en estudiantes de nivel superior.

En coherencia con los objetivos específicos, los resultados permitieron identificar los hábitos de estudio más frecuentes y describir las técnicas más comúnmente utilizadas, tales como la planificación de sesiones, el uso de resúmenes, mapas conceptuales y subrayado, así como la adaptación de los contextos de estudio a las necesidades individuales. Este conocimiento orienta a los estudiantes a emplear sus recursos de manera más consciente y eficiente, favoreciendo la comprensión y apropiación de los contenidos.

En cumplimiento del objetivo general, se evidenció que la efectividad de las estrategias de estudio está mediada por factores personales y contextuales, lo que enriquece la comprensión sobre la relación entre autorregulación, motivación y aprendizaje. Asimismo, se destacó que las técnicas no funcionan de manera aislada, sino que su impacto depende de la integración consciente en un plan de aprendizaje reflexivo, lo que refuerza la necesidad de que la formación académica contemple tanto la enseñanza de contenidos como el desarrollo de competencias metacognitivas.

Más allá de los objetivos propuestos, la investigación resalta la importancia del acompañamiento docente y de la claridad en la enseñanza para potenciar la efectividad de las

técnicas, así como la necesidad de que las instituciones desarrollen políticas y programas que orienten a los estudiantes en el uso de estrategias de aprendizaje, promoviendo instancias de formación explícita en hábitos de estudio y competencias metacognitivas. Finalmente, los hallazgos destacan que el aprendizaje significativo se fortalece cuando los contenidos se relacionan con experiencias previas y con la futura práctica profesional. Esto sugiere que la formación de psicopedagogos debe integrar la reflexión sobre el aprendizaje, no solo como un medio para aprobar materias, sino como un proceso que contribuye a la construcción de la identidad profesional y de competencias aplicables en contextos reales.

8. Limitaciones de la investigación

La presente investigación, si bien ha generado hallazgos valiosos sobre las prácticas de estudio y el significado del aprendizaje en estudiantes de Psicopedagogía, reconoce diversas restricciones inherentes a su diseño que deben ser consideradas al interpretar y aplicar sus resultados.

En primer lugar, el estudio se acotó a una muestra de quince (15) participantes de la carrera de Psicopedagogía de un único instituto de gestión privada en la ciudad de Bahía Blanca, lo cual implica que los hallazgos están intrínsecamente ligados a ese contexto institucional, sociocultural y demográfico. Por consiguiente, los resultados no son directamente generalizables a la totalidad de los estudiantes de Psicopedagogía del país, ni a aquellos que cursan en instituciones de gestión pública o en otras regiones.

En segundo lugar, el estudio utilizó un enfoque cualitativo basado únicamente en entrevistas semiestructuradas. Este método se centra en las percepciones y experiencias personales de los participantes, por lo que existe la posibilidad de que algunos intentaran mostrarse de manera más favorable. Es decir, los estudiantes podrían haber descrito sus hábitos y técnicas de estudio como más organizados o efectivos de lo que realmente son. Además, las conclusiones sobre el “aprendizaje significativo” se basan en la percepción subjetiva de los entrevistados y no pudieron ser contrastadas con datos objetivos, como el rendimiento académico o la observación directa de sus prácticas. Esto limita la posibilidad de comprobar la efectividad real de las herramientas mencionadas.

Finalmente, si bien se lograron identificar patrones robustos en los aspectos centrales de la trayectoria académica, el tamaño de la muestra pudo ser insuficiente para capturar toda la variabilidad y riqueza de las experiencias individuales. El bajo número de menciones en categorías consideradas secundarias, tales como el manejo específico del estrés o el uso detallado de herramientas de organización, limitó la capacidad de la investigación para establecer tipologías completas o describir las estrategias menos comunes con el mismo nivel de detalle que las prácticas mayoritarias.

En función de lo anterior, se sugiere que futuras investigaciones amplíen la muestra y contemplen la inclusión de estudiantes de distintas instituciones, modalidades y regiones, a fin de favorecer la comparación de contextos y obtener una comprensión más abarcadora y representativa de los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito de la formación psicopedagógica.

9. Propuesta superadora

Se propone la realización de talleres dirigidos a estudiantes de psicopedagogía, con el objetivo de favorecer la conciencia sobre sus propios hábitos y estrategias de estudio. Estos talleres permitirían a los futuros profesionales reflexionar sobre sus rutinas de aprendizaje, identificar y aplicar técnicas eficaces adaptadas a sus necesidades, y planificar, monitorear y evaluar su propio proceso de estudio.

El formato de los talleres sería presencial pero también podría implementarse de manera virtual, con una duración de 1 a 2 horas por sesión, realizadas periódicamente durante el semestre. Los contenidos incluirían actividades de reflexión sobre hábitos y rutinas de estudio, estrategias de organización y planificación, técnicas para mejorar la comprensión y la memorización, así como ejercicios de seguimiento y autoevaluación del aprendizaje. La metodología combinaría dinámicas grupales e individuales, ejercicios prácticos y espacios de discusión con retroalimentación guiada.

Se espera que, a través de esta propuesta, los estudiantes desarrollen mayor conciencia de cómo aprenden y cómo optimizar sus estrategias, mejorando su autorregulación y planificación

del estudio. Además, lo que se busca es que los conocimientos y herramientas adquiridos en los talleres puedan ser aplicados posteriormente en los ámbitos profesionales en los que se desarrollen, ya sea con sus pacientes, alumnos o en otros contextos de intervención psicopedagógica, constituyendo así un aporte significativo para su formación integral.

10. Referencias

Álvarez-Pérez, P. R., & López-Aguilar, D. (2020). *Competencias de adaptabilidad y factores de éxito académico del alumnado universitario* [PDF]. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 11(32), 46-66. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v11n32/2007-2872-ries-11-32-46.pdf>

Abanto Flores, C. V. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje significativo en estudiantes de Arquitectura de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Acevedo, D., Torres, J. D., & Tirado, D. F. (2015). *Analysis of the Study Habits and Motivation for Learning of Distance Education Systems Engineering Students of the University of Cartagena* (Colombia). *Formación universitaria*, 8(5), 59-66. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062015000500007>

Alonso Martín, P., & Lobato Soriano, H. (2005). *Elementos que influyen en el fracaso universitario: un estudio descriptivo*. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 16(1), 63-79. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230772005>

Andrade, I., Facio, S., Quiroz, A., Alemán, L., Flores, M., & Rosales, M. (2018). Atitude, hábitos de estudo e rendimento académico: Abordagem desde a teoria da ação racional. *Enfermería Universitaria*, 15(4). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.533>

Ballester, A. (2002). *El Aprendizaje Significativo en la Práctica: Cómo hacer el aprendizaje significativo en el aula*.

Bedolla, R. (2018). *Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior*. Revista Iberoamericana de Educación, 76(2), 73-94.

Calderón, G. (2021). *Ficha de cátedra: Introducción. Definición o Planteo del Problema-Objetivos- Hipótesis/Supuestos Básicos-Fundamentación*. Universidad de Flores.

Calderón, G. (2021). *Ficha de cátedra: Introducción. Delimitación del objeto de estudio*. Universidad de Flores.

Calderón, G. Gastaldo, Z. Godinho, S. Rivela, C. *Ficha de cátedra: Pensamiento científico y Quehacer científico en Psicopedagogía*. Universidad de Flores.

Campos Díaz, R. R. (2022). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de una universidad pública de Lima, 2022*.

Cestejon, J, y Navas, L. (2011). *Aprendizaje, desarrollo y disfunciones. Implicaciones para la enseñanza en la Educación Secundaria*. Alicante; Editorial Club universitario. 2011.

Chicharro Vallejo, M. (1997). *Taller de Técnicas de Estudio: Proyecto: Orientación e Información para el colectivo de Garantía Social*. Paralelo Edición, S.A.

Claxton, G. (2001). *Aprender: el reto del aprendizaje continuo*. Paidós

Clear, J. (2018). *Hábitos atómicos: Un método sencillo y comprobado para desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos*. Barcelona: Paidós.

Coll, C., Martín, E., Mauri, T., Miras, M., Onrubia, J., Solé, I., & Zabala, A. (2007). *El constructivismo en el aula*. Editorial CRAÓ.

Conductitlan. (s.f.). *Teoría del aprendizaje significativo*. Recuperado de https://conductitlan.org.mx/07_psicologiaeducativa/Materiales/E_Teoria_del_Aprendizaje_significativo.pdf

Contreras, K., Caballero, C., Palacio, J., & Pérez, A. M. (2008). *Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia)*. *Psicol. Caribe*, 22, 110-135.

Cruz, F., & Quiñones, A. (2011). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz México*. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3). <https://doi.org/10.15517/aie.v11i3.10219>

Delgado, J. B., Loor, L. A., & Briones, V. A. (2020). *Técnicas de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Enfermería, Jipijapa, Ecuador*. *Polo del conocimiento*, 5(03), 671-686. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i3.1357>

Espinosa González, A. C., Suárez Flores, M., González Hernández, M., & Aguirre Bravo, A. A. (2022). *Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, una revisión de la literatura*. *EDUCATECONCIENCIA*, 30(37), 83-98. ISSN: 2007-6347. E-ISSN: 2683-2836.

Franco Ronquillo, L. D. C., & Recillo Quinto, K. J. (2021). *Aprendizaje significativo y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de la UE Adolfo María Astudillo, Babahoyo* (Informe final del proyecto de investigación). Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador.

Garbanzo, G. (2007). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la Educación Superior Pública*. *Educación*, 31.

Gloriosa, M., Vegas, P. De, Rosario, Z., Acosta, S., Oriente, P., Aquino, R., López, L., Arévalo, I., & Daza, J. (2016). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana del Oriente*. *Revista de Investigación en Psicología*, 6(2), 179-204.

González, C. (2015). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de Fundamentos de Enfermería, 2014*.

González, E. (2018). *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos-2015*.

González, A. (2007). *Técnicas de estudio para adolescentes*. CCS.

Grados, J., & Alfaro, R. (2015). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1.er año de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú*. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6(2), 48-53. <https://doi.org/10.17162/rccs.v6i2.203>

Guevara Llerena, M. E., Reales Chacón, L. J., Molina Guevara, G. E., & Peñafiel Luna, A. C. (2022). *Hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior*. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 7(4), [29-37].

Guido Williamson, L. (2012). *Aprender a aprender*. Red tercer milenio S.C.

Gutiérrez, J. (2008). *Estrategias de autoaprendizaje*. México: Editorial Trillas.

Hernández Díaz, F. (1996). *Metodología del estudio: cómo estudiar con rapidez y eficacia*.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.

Iguacel, S. & Minou, S. (2020). Investigaciones sobre concepciones de aprendizaje en estudiantes de educación superior en los contextos español e hispanoamericano. Una revisión sistémica. *Revista CDVS*, Vol. 13, No Especial; 83 - 99.

Instituto Superior Juan XXIII. (2023). *Nuestra Historia*. Recuperado de <https://www.juan23.edu.ar/nuestra-historia/>

Jurado, N. (2018). *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad San Pedro – Chimbote, 2017*. Chimbote, Perú: Universidad San Pedro.

LLacsa, J. (2010). *Los hábitos de estudio, Autoestima y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*.

Lorenzo Lledó, A. & Lledó Carreres, A. (2020). *Guía de estrategias y técnicas de estudio para el alumnado universitario*. Profesores Tutores del PAT de la Facultad de Educación de la Universidad de Alicante.

Luengo, A. (2018). Comprensión lectora, rendimiento académico y rol psicopedagógico en alumnos de escuelas primarias públicas de la ciudad de Lincoln. UFLO

Meza, J. G. C., Chávez, B. E. A., & Vélez, J. C. M. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de las ciencias*, 6(3), 276-301.

Molina, F. (2017). *Técnicas de estudio*. Recuperado de <http://ampaiesalpedrete.org/wp-content/uploads/2017/09/proyecto-taller-tecnicas-estudio.pdf>

Morchio, I. L. (2015). *Aprender a aprender como meta de la educación superior*. Editorial Teseo.

Müller, M. (1999). *Perspectivas de la Psicopedagogía en el comienzo del milenio*. Psicología y Psicopedagogía.

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.

Ordoñez, C. G. H., & Hurtado, J. H. (2021). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de Administración de Empresas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo. *Opuntia Brava*, 13(1), 113-125.

Ortiz, E. (2000). Una comprensión epistemológica de la psicopedagogía. *Temps d'educació*, 191-202.

Ortiz, Emilio, & Mariño, María de los Ángeles. (2014). Una comprensión epistemológica de la psicopedagogía. *Cinta de moebio*, (49), 22-30. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2014000100003>

Palacio, C. R., López, G. C. H., & Nieto, L. Á. R. (2006). Qué es la intervención psicopedagógica: definición, principios y componentes. *El Ágora USB Medellín-Colombia*, 6(2), 215-226.

Perpiñá, C. (Coord.). (2012). *Manual de la entrevista psicológica: Saber escuchar, saber preguntar*. Ediciones Pirámide.

Pozo, D. (2018). *Hábitos y técnicas de estudio para mejorar el aprendizaje significativo en estudiantes del primero al tercer año de la Facultad de Educación de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca*. (Tesis de maestría en Educación Superior). Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez".

Quiroz, R. (2001). El empleo de módulos auto instructivos en la enseñanza – aprendizaje de la asignatura de legislación deontología bibliotecológica. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ricci, C. R. (2021). Investigación psicopedagógica e investigación en Psicopedagogía. *Perspectivas Metodológicas*, 21.

Rocha, J. C. R. (2021). Importancia del aprendizaje significativo en la construcción de conocimientos. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 63-75

Ruiz Martín, H. (2020). *Aprendiendo a aprender: Mejora tu capacidad de aprender descubriendo cómo aprende tu cerebro*. Editorial Vergara.

Salazar, M. F. V., & Zapata, G. M. I. (2021). La apuesta por el aprendizaje. *Horizontes pedagógicos*, 23(2), i-iv.

Soto, W., & Rocha, N. (2020). *Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico*. Revista Innova Educación, 2(3), 431-445.

<https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>

Tresca, M. (2001). *¿Cuánto, qué y cómo estudio? Guía para el docente*. Novedades educativas.

Tresca, M. (2012). *Enseñar a estudiar a niños y adolescentes: Cómo desarrollar estrategias y hábitos para el aprendizaje*. Noveduc.

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (s.f.). *El ambiente de aprendizaje*. SCIGE Boletín. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/huejutla/n4/e1.html>

Vásquez, J. (2018). *Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de estomatología del primer ciclo, 2015*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle".

Viera Torres, T., (2003). *El aprendizaje verbal significativo de Ausubel. Algunas consideraciones desde el enfoque histórico cultural*. Universidades, (26), 37-43.

Zarate, C. (2018). *Hábitos de estudio y rendimiento académico*. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/ucv/17624/zarate_ac.pdf?Sequence=1&isallowwed=y

Zárate, D. N. E., Soto, D. M. G., Martínez, A. E. G., Castro, C. M. L., García, J. R. A., & López, L. N. M. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*. Revista de La Fundación Educación Médica, 21(3), 153.
<https://doi.org/10.33588/fem.213.948>

11. Anexos

11.1. Anexo 1: Entrevista a alumnos/as de la carrera de Psicopedagogía.

https://docs.google.com/forms/d/1W0RRb6oQ-QaEZDvJW9xIDMJSiqI1K39-e1Za-sE_50/edit

Datos personales y académicos:

Nombre:

Edad:

Año de ingreso a la carrera

¿En qué año de la carrera te encuentras actualmente?

- 1
- 2
- 3
- 4

¿Qué te motivó a elegir la carrera de psicopedagogía?

Significado de estudio y aprendizaje:

¿Qué significa estudiar para vos?

¿Cómo definirías un aprendizaje significativo?

Trayectoria académica:

¿Cómo ha sido tu trayectoria en este tiempo cursado?

- Bastante constante y equilibrada
- Con altibajos, pero sigo avanzando
- Algo desordenada, pero con intención de mejorar
- Muy gratificante, estoy contento/a con mi recorrido
- Con bastantes desafíos y momentos de frustración
- Otra,,,

¿Qué materias te resultan/resultaron más fáciles? ¿Por qué?

¿Qué materias te resultan/resultaron más difíciles? ¿Por qué?

¿Notas algún patrón entre las materias que más te cuestan?

- Contenido muy largo o pesado
- Tipo de evaluación
- Docentes
- Otra...

Hábitos - ambiente de estudio y planificación:

¿Dónde soles estudiar?

- En mi casa, en un espacio tranquilo y personal
- En casa, pero compartiendo el espacio con otras personas
- En una biblioteca o sala de estudio
- En bares, cafeterías u otros espacios públicos
- En la casa de un/a amigo/a o compañero/a
- Otra...

¿Cuántas horas estudias por día, en promedio?

- Menos de 1 hora
- Entre 1 y 2 horas
- Entre 2 y 4 horas
- Más de 4 horas
- Otra...

¿Cuánto tiempo antes de un examen comienzas a prepararte?

- La misma semana del examen
- Una semana antes
- Dos o más semanas antes
- Depende del tipo de examen
- Otra...

¿Qué cosas suelen distraerte mientras estudias?

- Redes sociales (Instagram, TikTok, etc.)
- Notificaciones del celular
- Conversaciones o ruidos en casa
- Pensamientos o falta de concentración
- Televisión o música de fondo
- Cansancio o sueño
- Otra...

¿Usas alguna herramienta de organización o planificación?

- Agenda
- Apps de calendarios
- Cronograma semanal
- Listas de tareas
- No uso herramientas de planificación
- Otra...

Técnicas y recursos de estudio:

¿Qué técnicas de estudio utilizas con mayor frecuencia?

- Subrayado
- Resúmenes
- Mapas conceptuales / esquemas
- Pre lectura
- Lectura repetitiva
- Anotaciones al margen
- Otra...

¿Preferís estudiar solo y/o en grupo?

- Individualmente
- En grupo
- Depende de la materia

¿Utilizas algún recurso complementario para estudiar?

- Apuntes de clase
- Internet
- Videos explicativos
- Libros
- Otra...

¿Consideras que tus técnicas y/o hábitos de estudio son efectivos para tu rendimiento?

- Si
- No
- A veces

Comenta brevemente el porqué de la respuesta anterior

Apoyo y manejo del estrés:

¿Qué estrategias usas para manejar el estrés durante parciales o finales?

- Trato de organizarme con anticipación
- Hago pausas activas o descanso entre sesiones de estudio
- Escucho música para relajarme
- Hablo con amigos/as o familiares
- Hago ejercicio físico
- Practico técnicas de respiración o relajación
- Uso redes sociales o veo series/películas para distraerme
- Pido ayuda o acompañamiento (psicopedagogía, tutorías, etc.)
- Me cuesta manejar el estrés en esos momentos
- Otra...

¿Recibiste/recibís apoyo extra en tu trayectoria académica? (grupo de estudio, psicopedagogo/a, tutorías, etc.)

- Si
- No
- Otra...

¿La institución ofrece orientación sobre técnicas y/o hábitos de estudio? ¿Te resultó útil?

Reflexión final:

¿Cambiaste tus técnicas de estudio a lo largo de la carrera? ¿Por qué?

¿Sentís que estás logrando un aprendizaje significativo en tu recorrido académico?

11.2. Anexo 2: Formulario de consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de de UFLO Universidad, desean conocer Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar (o equipo responsable)

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°: