# Una revisión a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario

Janneth Nina

Universidad Nacional de Chimborazo

Comunicación Académica: Artículo Académico

Ing. Janneth Nina Msc.

Enero 28, 2021

**Resumen**

El presente artículo pretende desarrollar una revisión teórica a partir de la selección, organización, sistematización y análisis de un grupo de textos y documentos electrónicos referidos a los hábitos y técnicas de estudio. Todo ello con la intención de responder los siguientes interrogantes: ¿Qué son los hábitos de estudio y cómo afectan el aprendizaje de los universitarios?, ¿qué son las técnicas de estudio?, ¿cuáles son las técnicas de estudio más empleadas por los estudiantes universitarios en la actualidad? Se concluyó que el estudio de este tema tiene una importante vigencia, debido a la necesidad práctica de evaluar, comprender y mejorar estos factores en los estudiantes de todos los niveles escolares, y en especial en los que cursan estudios superiores, a fin de optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje desarrollados en los contextos escolares.

# Palabras Claves:

# Hábitos, Técnicas de estudio, Aprendizaje, Contexto universitario, Estrategias.

# Abstract

This article aims to develop a theoretical review on the theme ‘Habits and Study Skills’ with the purpose on showing the selection, organization, systematization and analysis of a group of texts and electronic documents related to the subject. The results seek to answer questions such as: Which are the study habits and how do they affect learning for university students? What are study skills? And which are some of the study techniques employed by most college students today? Concluding that the study is very relevant because of the practical need to assess, understand and improve these factors in students of all school levels and especially in higher education, with the purpose of optimizing the teaching and learning processes developed in school contexts.

.

# Key words:

# Habits, Study skills, Learning, University school context, Strategies.

# Introducción

El interés por el estudio de las estrategias de aprendizaje que los estudiantes aplican en sus procesos de adquisición de conocimiento, en especial por los hábitos y técnicas de estudio, se remonta a la antigüedad (Martínez & Torres, 2005, citados por Alcalá, 2011). No obstante, en los últimos años, además de ser un tema investigado desde distintas corrientes teórico metodológicas (Mira & López, 1995), la masificación del estudiantado ha motivado un auge en esta temática. Ello explica la existenica y difusión de un gran número de trabajos e investigaciones, que se han realizado con el objetivo principal de potenciar el desarrollo y mantenimiento de los hábitos de estudio y técnicas de trabajo intelectual para hacer frente al bajo rendimiento escolar de los estudiantes de los diferentes grados, incluido el universitario (Alcalá, 2011). Los docentes refieren al respecto que los estudiantes no saben estudiar o carecen de las habilidades adecuadas para potenciar sus aprendizajes y se hace necesario revisar algunos conceptos claves del tema, que despierten el interés de los profesionales ocupados del problema en el campo de la educación.

# Metodología

El proceso de revisión bibliográfica permitió determinar y extraer la información más sobresaliente contenida en diferentes fuentes de información, tanto en medios impresos como digitales. En el proceso de organización de la información recolectada, se siguieron cuatro etapas: 1. Familiarización con el contenido del documento o serie de documentos, 2. Clasificación preliminar de los documentos sobre la base de su contenido y criterios organizativos (primera evaluación), 3. Selección y extracción de la información más relevante o sobresaliente, y 4. Verificación de los conceptos o datos en extractos individuales (segunda evaluación). Posteriormente, se procedió a realizar la síntesis y organización final de los datos, a través del ordenamiento y combinación de la in formación extractada en cada epígrafe o subepígrafe propuesto: la evaluación comparativa de los diferentes elementos o datos (tercera evaluación); y finalmente, la condensación de la información en una estructura y forma asequible, de acuerdo con los objetivos y fuentes trabajada

# Resultados de la revisión

Los hábitos de estudio Al ser estos dos factores indispensables en el proceso de aprendizaje, es necesario revisarlos con mayor detenimiento. En primera instancia, es importante señalar que el término hábito se deriva de la palabra latina habere, que significa tener, en el sentido de adquirir algo que no se ha tenido anteriormente. Por lo tanto, el hábito es una condición adquirida, aprendida, que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o a actuar de la misma forma bajo normas o circunstancias similares. Correa (citado por Lucho, 2012) plantea que los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. En su presencia, el individuo procede sin darse cuenta, por lo que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido.

De acuerdo con esto último, no se puede desconocer la importancia de las condiciones ambientales que favorecen el establecimiento de adecuados hábitos de estudio, siendo las más importantes el ambiente adecuado, aislamiento, un mobiliario mínimo, temperatura, iluminación, ventilación, la postura y la planificación.

**El ambiente**

El lugar de trabajo no tiene que ser enorme, pero sí lo suficientemente grande como para tener una silla cómoda, así como un escritorio o mesa donde se puedan tomar notas. Además, el espacio de estudio debe ser tranquilo, libre de distracciones y de ruidos y reunir unas condiciones adecuadas de temperatura, ventilación e iluminación. También se debe contar con un ambiente familiar que anime tanto en los fracasos como en los éxitos.

**Aislamiento**

El lugar elegido para estudiar debe ser aislado, y en lo posible se deben mantener alejados objetos como los celulares y computadores mientras dure el tiempo de estudio. Gómez, García & Alonso (1991) se refieren a dos aspectos a tener en cuenta en este sentido: a) Conversaciones: si la persona comparte la habitación, debe llegar a un acuerdo para estudiar en horas distintas y guardar silencio durante el estudio, además de restringir las llamadas telefónicas; y b) Música: puede ser conveniente para contrarrestar los ruidos inoportunos del exterior, pero debe ser un fondo musical con volumen bajo y sin pausas publicitarias. No se debe ver ni escuchar televisión porque esta actividad estimula simultáneamente la vista y el oído, lo cual interfiere con el desarrollo de un hábito adecuado de estudio.

**Mobiliario**

La mesa de estudio es un requerimiento indispensable para estudiar. Mientras más grande mejor, pues permite hacer el estudio activo, tomando notas, lo cual favorece la atención y refuerza el aprendizaje. Sobre ella, se ha de ordenar todo el material a utilizar durante el tiempo de estudio y retirar todo aquello que pueda distraer y estorbar. Es conveniente que la silla de estudio esté fabricada en un material rígido (madera o hierro), que su respaldo sea recto y se halle a una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda y conseguir una adecuada distancia entre el libro y los ojos. En la estantería, se deben colocar los libros y demás materiales de estudio en forma ordenada. De ser posible, se debe contar un tablón de noticias muy a la vista, donde se encuentre toda la información que se necesite: horario de clase, fechas de evaluaciones, compromisos con amigos, amigas, entre otras. Además, es necesario tener un bote de basura cerca, al igual que un reloj.

**Temperatura**

 Se debe buscar un ambiente sin frío ni calor excesivo. Lo ideal es que sea de 20 a 22ºC, ya que cualquier extremo afecta negativamente el rendimiento

Las técnicas de estudio Ayma (1996) considera que las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. También se definen como una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo vinculados al aprendizaje.

De este modo, bajo esta denominación se agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso de estudio, el cual siempre se ve acompañado de una serie de estrategias como la monitorización de la ejecución de la tarea, el autocuestionamiento, el uso de analogías, la supervisión y regulación de la propia ejecución, entre otras. Por otra parte, Gutiérrez (2008) define las técnicas de estudio como competencias complejas, formadas por estrategias más simples. A su vez, la estrategia está formada por competencias organizadas, que se utilizan con la finalidad de realizar una tarea con un propósito definido, en este caso aprender.

# Figura 1.

*Los hábitos de estudios*



**Fuente:** Imagen tomada de Calero [Fotografía] ,2015.

# Tipos de técnicas de estudio

# Tabla 1.

*Técnicas de estudio*

|  |  |
| --- | --- |
| Técnicas de estudio | Característica |
| Analizar | Es la capacidad de separar un todo en sus partes elementales, conociendo sus principios fundamentales o, con otras palabras, en la descomposición de un sistema en sus elementos más simples. |

|  |  |
| --- | --- |
| Estrategias de elaboración | Esta operación puede separarse en tareas simples y complejas. Las tareas básicas incluyen el aprendizaje de pares asociados (aprender el vocabulario de un idioma extranjero), el aprendizaje de una lista serial (la recitación del alfabeto), el aprendizaje de recuerdo libre (aprender a nombrar las partes del cerebro. |
| Estrategias de organización | Comprenden la tarea de clasificar elementos y agruparlos conforme a sus principios y categorías. Contemplan un proceso de análisis y síntesis que permite sacar conclusiones. Clasificar es poner en orden y darle significado a la experiencia. |
| Comparar | Es la capacidad de establecer diferencias, semejanzas y relaciones entre dos series de datos, sacando conclusiones a partir de esta acción. El Comparar es un prerrequisito para desarrollar el pensamiento abstracto. |
| Expresar | Consiste en manifestar en forma clara y evidente lo que se quiera dar a conocer, mediante la expresión oral, escrita o artística. La expresión se realiza mediante el propio lenguaje, empleando la imaginación, espontaneidad e iniciativa. |
| Retirar | Es la capacidad de conservar en la memoria eventos, informaciones o alguna idea, por un periodo de tiempo que puede abarcar desde segundos hasta años. |
| Sintetizar | Mediante esta técnica, se consigue una reorganización compleja y esencial de un texto básico |
| Deducir | Consiste en establecer los efectos de ciertas causas explícitas para llegar a un principio particular o desconocido.. |

Nota: Es importante destacar que un conjunto adecuado de técnicas de estudio facilita la utilización de determinados procesos de pensamiento relacionados con el conocimiento.

#  Conclusiones

Considerando que los procesos educativos tienen como objetivo promover la formación académica integral del estudiante, brindándole apoyo a lo largo de su trayectoria escolar mediante la prestación de diversos servicios, es prioritario generar investigaciones que aporten conocimiento acerca de trayectorias escolares, hábitos y técnicas de estudio, desarrollo de habilidades escolares y estrategias de aprendizaje, con el fin de considerar aspectos generales de los estudiantes que influyen en su formación académica. Es importante ayudar a los estudiantes de todos los niveles académicos y de manera particular a los de educación superior, pues, trabajar y mejorar los hábitos y técnicas de estudio, asegura la eficacia en sus procesos de aprendizaje. Con ello, el desempeño académico se verá impulsado y fortalecido durante toda su formación, evitando el surgimiento de problemáticas como el bajo desempeño y la deserción escolar.

**Bibliografía**

Aguilar, M. (2006). El mapa conceptual: una herramienta para aprender y enseñar. Obtenido de http://www. uaa.mx/direcciones/dgdp/defaa/descargas/ ElMapaConceptual.pdf

Buzan, T. (2004). Cómo crear mapas mentales. Recuperado de http://www.ehu.es/ehusfera/derechoshumanos/files/2012/03/buzan-tony-como-crear-mapas-mentales1.pdf Caballo, V. (1998). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Siglo XXI

De la Fuente, J. & Justicia, F. (2003). Escala de estrategia de aprendizajes ACRA. abreviada para alumnos universitarios. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica, 1(2), 139-158.

Herrán, A. (2011). Técnicas didácticas para una enseñanza más formativa. Recuperado de http://www.uam. es/personal\_pdi/fprofesorado/agustind/textos/ teuniv.pdf

Ibáñez Pinilla, M. (2006). Mentefactos conceptuales como estrategia didácticopedagógica de los conceptos básicos de la teoría de muestreo aplicados en investigación en salud. Revista Ciencias de la Salud, 4(Esp), 62-72. Recuperado de http://www. redalyc.org/articulo.oa?id=56209908

Jiménez, J., González, J. (2006). Técnicas de estudio para bachillerato y universidad. Madrid: Tebar.