



**HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA. ESTUDIO  
CUALITATIVO.**

Ana María Rivera Jiménez

20571718904

**Universidad Antonio Nariño**

Programa Odontología

Facultad de Odontología

Palmira, Colombia

2023



# HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA. ESTUDIO CUALITATIVO.

Ana María Rivera Jiménez

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

**Odontóloga**

Director (a):

Adolfo Pérez

Codirector (a):

Mónica Maya

Línea de Investigación:

Educación – Factores relacionados al rendimiento académico

**Universidad Antonio Nariño**

Programa Odontología

Facultad de Odontología

Palmira, Colombia

2023



## NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado  
**Hábitos de estudio en estudiantes de la facultad de  
odontología de la universidad Antonio Nariño  
sede Palmira. Estudio cualitativo.** Cumple con los  
requisitos para optar  
Al título de Odontóloga.

---

Firma del Tutor

---

Firma Jurado

---

Firma Jurado

Palmira, Noviembre 2023.

## DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico primeramente a Dios, quien es la fuerza que me impulsa a seguir.

A mis papás, Albeiro y Doralice, porque sin ellos, haber llegado hasta este momento no hubiese sido posible.

A mi hermana Juliana, que sin ella, mi vida no sería la misma

A mi familia que siempre confía y cree en mí

A Álvaro, mi novio y compañero en esta aventura

A Angélica, la hermana que la vida me dio

A mis amigas: Giovanna, Marely, Jasmine, Julieth, Aura y Juliana, que han hecho de este camino, un camino más liviano y feliz.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis tutores, la Dra. Mónica Maya y al Dr. Adolfo Pérez por su dedicación y paciencia.

A cada persona que ha llegado a mi vida para acompañarme y enseñarme.

A todos los presentes por su asistencia y atención.

## Tabla de Contenido

<b>Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Antecedentes .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Objetivos .....</b>	<b>11</b>
3.1 Objetivo general.....	11
3.2 Objetivos específicos.....	11
<b>4. Justificación .....</b>	<b>12</b>
<b>5. Marco teórico.....</b>	<b>13</b>
<b>6. Metodología .....</b>	<b>22</b>
6.1 Criterios de Selección.....	22
6.1.2 Criterios de inclusión: .....	22
<b>6.1.3 Criterios de exclusión:</b> .....	23
6.2 Variables.....	23
6.3 Recolección de la Información .....	25
<b>7. Resultados y discusión .....</b>	<b>26</b>
7.1 Dimensión 1: Las técnicas para leer y tomar apuntes .....	27
7.2 Dimensión 2. Hábitos de concentración.....	32
7.3 Dimensión 3. Mi distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio ...	37
7.4 Dimensión 4. Mis hábitos y actitudes generales de trabajo.....	45
<b>8. Conclusión.....</b>	<b>57</b>
<b>9. Referencias Bibliográfica .....</b>	<b>59</b>



## Lista de Tablas

Tabla 1. Factores de estudio y su definición.....	1514-15
Tabla 2. Variables de estudio.....	232-24



## **Resumen**

El presente documento se centra en “Determinar los hábitos de estudio en estudiantes universitarios de la facultad de odontología de la universidad Antonio Nariño de Palmira mediante un análisis cualitativo”, cuyo estudio fue de carácter cualitativo descriptivo mediante entrevista semi estructuras de manera aleatoria a un grupo de estudiantes de la facultad de odontología de la universidad. Dicha encuesta “inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wreen” permitió obtener datos precisos sobre los hábitos de estudio de los estudiantes de la facultas odontología de la Universidad Antonio Nariño. Esta tuvo como criterios de inclusión que fueran estudiantes que deseen participar de forma voluntaria y que además estuvieran matriculados dentro del campus; así mismo, los criterios de exclusión de la misma, se centraron en que no fuera personal administrativo, ni trabajadores de las diferentes instalaciones de la Universidad ni personas externas a la misma. De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación se logra vislumbrar que, si bien los estudiantes reconocen que existe una serie de hábitos de estudio que les permite mejorar su rendimiento académico, muchas veces no los ponen en práctica en su cotidianidad.

### **Palabras claves**

Rendimiento académico- Organización- Administración del Tiempo- Rutina

### **Abstract**

This document focuses on "Determining study habits in university students of the Faculty of Dentistry of the Antonio Nariño University of Palmira through a qualitative analysis", whose study was of a qualitative descriptive nature through semi-structured interviews in a random manner to a group of students from the university's dental school. This survey "Gilbert Wren study habits inventory" made it possible to obtain precise data on the study habits of the students of the dentistry faculties of the Antonio Nariño University. The inclusion criteria were that they were students who wanted to participate voluntarily and who were also enrolled on campus; Likewise, the exclusion criteria focused on them not being administrative staff, nor workers from the different facilities of the University nor people external to it. According to the results obtained in this research, it is possible to glimpse that, although students recognize that there are a series of study habits that allow them to improve their academic performance, many times they do not put them into practice in their daily lives.

### **Keywords**

Academic performance- Organization- Time Management- Routine

## 1. Introducción

El éxito académico de todo estudiante se focaliza en sus hábitos de estudio y la rigurosidad que tiene para aplicarlos. Desde la academia siempre se ha interesado en buscar soluciones o modelos pedagógicos estratégicos para que el estudiante mejore su quehacer educativo y su desarrollo académico.

El presente trabajo de grado aborda los diferentes hábitos de estudio de los estudiantes de odontología de la Universidad Antonio Nariño de Palmira, así como la importancia que tienen estos para el desarrollo de la vida académica de los mismos. Los hábitos de estudio son aquellas conductas regulares que utiliza una persona a la hora de estudiar y que normalmente se repiten.

En ese sentido, los hábitos de estudio son prácticas y rutinas que se desarrollan con el objetivo de mejorar la eficacia y la eficiencia del proceso de aprendizaje. Para Galindo & Galindo (2011), Los hábitos de estudio se refieren, así, a la costumbre de estudiar sin que se le deba ordenar al alumno y, por lo tanto, crear el hábito del estudio conlleva la voluntad y la motivación.

Una de las razones claves por las cuales los hábitos de estudio son tan importantes es porque mejora del rendimiento académico, es decir, establecer hábitos de estudio efectivos permite aprovechar al máximo el tiempo de estudio, lo que ayuda a que se dé un mejor rendimiento en exámenes, evaluaciones y tareas. Además la consistencia en el estudio y la profunda comprensión de los conceptos son elementos clave para obtener buenos resultados.

Recientemente, en la literatura y la academia se ha generado un interés sobre los hábitos de estudio y las consecuencias que acarrearán los mismos, esto, debido a que los docentes han notado que los estudiantes carecen de buenos hábitos de estudio lo que los ha llevado al fracaso académico, la frustración o el bajo rendimiento académico. De acuerdo con Abarca y Sánchez (2008), los estudiantes con desempeño académico deficiente enfrentan principalmente dos desafíos fundamentales: carecen de habilidades para estudiar de manera efectiva y presentan dificultades en el proceso de aprendizaje. Por consiguiente, resulta crucial dirigir los esfuerzos hacia el fortalecimiento de las capacidades de aprendizaje de los estudiantes, considerando diversos factores que influyen en dicho proceso. Estos factores comprenden las condiciones de estudio, la gestión del tiempo, los hábitos y métodos de estudio, las metas de aprendizaje y las estrategias de aprendizaje.

Este documento abordó como fenómeno de investigación los hábitos de estudio gracias al interés académico de conocer cuáles son los factores internos y externos que intervienen en los estudiantes de odontología de la universidad Antonio Nariño para establecer sus hábitos de estudio y la relación de estos con su proceso académico, esto permitió encontrar algunas causas por las cuales los estudiantes tienden a no tener un desarrollo académico eficaz y eficiente. La carencia de hábitos de estudio puede ser el resultado de una combinación de factores, identificar las causas que los anteceden es el primer paso para abordar este problema y desarrollar una rutina de estudio efectiva.

La presente investigación sentó sus bases mediante una metodología de carácter cualitativo, en tanto establece apoyo en la interpretación y el análisis documental; también es de corte descriptivo-exploratorio puesto que se remite al uso de entrevistas estructuradas

a estudiantes de la facultad de odontología de la Universidad Antonio Nariño para establecer información.

Con los resultados del presente documento se espera proponer un método de estudio que permita al estudiantado sentar una rutina sólida para que el aprendizaje sea eficiente, para que desarrolle la autodisciplina y para que pueda lograr el éxito académico.

## **2. Antecedentes**

El gran interés que surge sobre los hábitos de estudio en la academia, ha generado un gran trabajo investigativo sobre el mismo; a continuación se realiza una revisión de la literatura relevante y que nos ayuda de sustento para el presente trabajo de grado.

De acuerdo a Ramirez (2015) los estudiantes exhiben conductas y comportamientos que se manifiestan en el entorno del aula durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. La relevancia de los hábitos de estudio para los estudiantes es fundamental, ya que les posibilita la adquisición de conocimientos tanto dentro como fuera del aula de clase.

Para Estrada (2018), La evolución en la educación ha sido evidente, aunque la manera de impartir conocimientos ha permanecido inalterada. Persistir en las mismas técnicas y estrategias de enseñanza tradicionalista, las cuales han resultado en una fragmentación del conocimiento. Para modificar este enfoque educativo, es imprescindible llevar a cabo una reestructuración en los planos de estudio de la educación básica, media y superior. De lo contrario, existe el riesgo de que se disipe el interés del estudiante por aprender y del docente por enseñar.

De acuerdo a Ruiz (2001),

Es fundamental reconocer que el proceso de enseñanza/aprendizaje no se desarrolla en un entorno estéril y aislado; más bien, está influenciado por todos los aspectos emocionales que afectan al individuo. Desde la perspectiva holística previamente mencionada, que destaca la influencia mutua entre la persona y su entorno, resulta necesario considerar todos los contextos que rodean al individuo al analizar su rendimiento escolar. En este sentido, la familia desempeña un papel significativo, especialmente en las primeras etapas educativas.

En ese sentido, el autor señala que el bajo rendimiento académico es un problema que contempla varias aristas y que conlleva a diversas repercusiones, entre estas aristas se pueden encontrar diversos factores como por ejemplo: los factores individuales, es decir, aquellos que se refieren al ámbito, a lo motivacional y al proceso cognitivo del estudiante; también se encuentra factores educativos, que van ligados tanto a los contenidos como a las exigencias académicas, la forma en como el estudiante trabaja en el aula de clase y cómo se responde; y finalmente, se encuentra el factor familia, factor que no está exento del desarrollo académico del estudiantes, este se relaciona con la cultura, las dinámicas familiares, las relaciones sociales, etc.

Ibarra de Leguizamon (2023) Sostiene que los hábitos de estudio son elementos esenciales para el logro académico exitoso de los estudiantes universitarios. El cultivo de hábitos de estudio apropiados puede tener un impacto positivo tanto en el desempeño académico como en la retención de información.



Según la misma autora, se identifican tres factores primordiales asociados con los hábitos de estudio: los factores psicológicos, los factores ambientales y los factores instrumentales. Dentro de los factores psicológicos, se encuentran la motivación, la autoeficacia, la metacognición y la autorregulación del aprendizaje.

En los factores ambientales se encuentra, lugar de estudio de uso exclusivo, lugar agradable, ventilado y mobiliario adecuado.

Por último, en los factores instrumentales, la planificación, organización del tiempo, estrategias de aprendizaje y el uso de herramientas tecnológicas,

La identificación de estos factores junto con la implementación de estrategias eficientes y efectivas puede generar una mejora en la capacidad de estudio y en el rendimiento académico de los estudiantes

Por su parte, Chilca (2017) Indica que el rendimiento académico está influenciado por diversos factores, entre los cuales se incluyen el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima y la dinámica de la relación entre alumno y profesor.

Por lo tanto, los hábitos de estudio desempeñan un papel crucial en el proceso de enseñanza, permitiendo a los estudiantes progresar a su propio ritmo y mejorar gradualmente sus habilidades. Las diversas acciones emprendidas para adquirir conocimientos, ya sea a través de apuntes en clases, libros de texto, guías proporcionadas por el profesor, páginas de internet u otras fuentes consultadas con este propósito, les posibilitan alcanzar las metas establecidas (Gatica, 2015).

De este modo, Cedeño et al (2020) afirman que, los hábitos y técnicas de estudio tienen la capacidad de permitir que un estudiante supere con éxito sus estudios, incluso sin poseer cualidades mentales específicas que lo diferencian de los demás. Las investigaciones realizadas indican que la inteligencia y las facultades especiales solo contribuyen en un 50% al éxito escolar. Por lo tanto, la otra mitad se atribuye a la práctica constante de hábitos de estudio.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Identificar los hábitos de estudio en estudiantes universitarios de la facultad de Odontología de la Universidad Antonio Nariño mediante un análisis cualitativo

#### **3.2 Objetivos específicos**

3.2.1 Establecer las técnicas para leer y tomar apuntes en los estudiantes

3.2.2 Identificar los hábitos de concentración

3.2.3 explicar la distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio

3.2.4 Identificar los hábitos y actitudes generales de trabajo

#### 4. Justificación

El sistema académico de la Universidad Antonio Nariño (UAN) propone la integración de los estudiantes a este estudio a través de entrevistas y un proceso de investigación centrado exclusivamente en los hábitos de estudio. Estos hábitos se refieren a las conductas que los estudiantes llevan a cabo de manera regular para incorporar conocimientos a su estructura cognitiva. Dichos hábitos pueden ser beneficiosos o perjudiciales, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados académicos.

Dentro de los hábitos de estudio se tendrá en cuenta algunos factores exógenos que afectan de manera directa el rendimiento académico del estudiante.

La presente investigación busca realizar un aporte significativo a la comunidad académica de la Universidad Antonio Nariño al visibilizar y caracterizar los hábitos y métodos de estudio más comunes entre los estudiantes. Conocer cómo se preparan los alumnos para sus evaluaciones y actividades para entender su desempeño y rendimiento académico.

El diagnóstico profundo de los hábitos de estudio que se logre con este estudio, facilitará enormemente la tarea de controlar y mejorar los factores asociados al éxito académico. Al identificar las fortalezas y debilidades en la rutina de estudio de los estudiantes, se pueden diseñar e implementar estrategias personalizadas y efectivas para optimizar su aprendizaje.

Las entrevistas que se realizarán permitirán capturar información crucial sobre los patrones de estudio, teniendo en cuenta programas de estudio, semestre, entre otros. Con base en los datos recopilados, se podrán establecer recomendaciones de hábitos de estudio eficaces y adaptados al estilo de vida y necesidades particulares de los alumnos.

## **5. Marco teórico**

### **Hábito**

Los hábitos son patrones de comportamiento que las personas adquieren mediante la repetición. En áreas como la salud, alimentación y estudio, existen hábitos tanto positivos como negativos. Los hábitos beneficiosos contribuyen al logro de metas y objetivos individuales, siempre y cuando sean cultivados de manera apropiada a lo largo de la vida. En esencia, el hábito abarca el conjunto de costumbres, formas y modos en los que una persona percibe, siente, juzga, actúa y piensa. (Perrenod, 1996)

### **Hábito de estudio**

Según Vinent (2006), los hábitos de estudio se definen como la repetición continua de un acto que conduce a resultados positivos en el aprendizaje. En este proceso, factores como el interés y la motivación interna del estudiante desempeñan un papel fundamental. Se observa que los estudiantes pueden malinterpretar o utilizar incorrectamente estos hábitos, y en algunos casos, pueden carecer de ellos. (p.18)

Definir los prácticas de estudio es crucial para los alumnos pues permiten que el sujeto adquiera conocimientos dentro y fuera del aula de clases. Dentro de estos hábitos es indispensable dedicar tiempo al estudio este afianza la concentración y la atención.

Según Sánchez (2002),

los hábitos de estudio son patrones constantes de comportamiento mediante los cuales el estudiante responde a los nuevos contenidos con el objetivo de conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. Entre los más destacados se encuentran: aprovechar eficientemente el tiempo de estudio, crear condiciones propicias, eliminar elementos distractores, planificar de manera efectiva el trabajo, seleccionar adecuadamente las fuentes de información y documentación, presentar los resultados de manera apropiada, y dominar las técnicas de Observación, atención, concentración y relajación.

Las prácticas de estudios se definen como los métodos y estrategias que un estudiante emplea para enfrentar y asimilar una cantidad determinada de contenido de aprendizaje. Estos hábitos implican un nivel significativo de esfuerzo, dedicación y disciplina por parte del estudiante. (Mondragón et al, 2017).

### **Técnicas de estudio**

Ayma (1996) sostiene que, las técnicas de estudio constituyen un conjunto de herramientas, principalmente lógicas, que contribuyen a mejorar el rendimiento académico y facilitan el proceso de memorización y estudio.

De esta forma Castillo (1998) define la técnica de estudio como la destreza o habilidad en la aplicación de procedimientos que contribuyen al funcionamiento de todas las capacidades físicas e intelectuales.

**Tabla 1. Factores de estudio y su definición**

<b>Factores</b>	<b>Definición</b>
<b>Esfuerzo</b>	acción vigorosa de utilizar la fuerza física para superar un impulso o resistencia. En este contexto, implica el ejercicio de una fuerza física considerable para vencer algún tipo de oposición o dificultad. (Real Academia española)
<b>Motivación</b>	etapa previa a un proceso de aprendizaje, siendo la fase que prepara y motiva al individuo para buscar un objetivo específico. En este contexto, se destaca como un elemento dinámico que impulsa la participación activa del sujeto en la consecución de sus metas educativas.
<b>Hábitos de Lectura</b>	conducta deliberada y organizada de una persona que lee con regularidad impulsada por motivaciones personales. . Este hábito de lectura genera satisfacción, una sensación de logro, placer y entretenimiento para la persona que lo practica. (Salazar, 2006)
<b>Planificación del tiempo</b>	Este proceso implica la planificación y la supervisión activa del tiempo dedicado a actividades específicas, con el objetivo principal de mejorar la eficacia, eficiencia o productividad en la realización de dichas actividades. (Wikipedia, 2021).
<b>Concentración</b>	La capacidad de poner toda la atención e interés en lo que se está atendiendo en ese momento se conoce como concentración. Implica la focalización exclusiva de la mente en una tarea o actividad específica, excluyendo distracciones y manteniendo un enfoque total en el trabajo presente. La concentración es esencial para un rendimiento efectivo y para la absorción plena

	de la información o la ejecución de una tarea. (Terry torres Lizeth 2008)
<b>Ambiente</b>	Este término engloba el contexto en el cual se crean condiciones propicias para el aprendizaje, proporcionando un espacio y tiempo dinámicos donde los individuos tienen la oportunidad de desarrollar sus capacidades, competencias, habilidades y valores.

Elaboración propia

### **Métodos de estudio**

López (2000), define al método de estudio como “la estrategia o conjunto de pasos delineados para lograr un objetivo académico específico. La planificación académica se considera esencial para la vida, especialmente en el ámbito de las relaciones intelectuales, ya que busca orientar y fomentar el estudio con el fin de alcanzar el éxito académico.” (p.72)

Para Useche Gamboa (s.f), existen diversas perspectivas o enfoques aplicados al proceso de aprendizaje, los cuales son esenciales para lograr el éxito académico y obtener calificaciones satisfactorias. Estas estrategias no solo son beneficiosas para el rendimiento académico, sino que también resultan útiles para la comprensión y el entendimiento a lo largo de la trayectoria educativa. Estas estrategias implican abordar los conocimientos desde diversas percepciones, como la lectura, escritura, resumen, comparación, análisis, aplicación, representación gráfica, escucha, discusión y exposición. (pág. 4)



## **Estilo de Aprendizaje**

Para Rivero Lazo, et al el término “estilo de aprendizaje”

Hace referencia al hecho de que cada individuo emplea su propio conjunto de métodos o estrategias para el aprendizaje. Aunque estas estrategias pueden variar según el contenido que se esté aprendiendo, cada persona tiende a desarrollar preferencias o tendencias generales, las cuales definen su estilo de aprendizaje. Estos estilos son rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que actúan como indicadores relativamente constantes de cómo los alumnos perciben las interacciones y responden a sus entornos de aprendizaje. En otras palabras, están relacionados con la manera en que los estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven problemas y seleccionan medios de representación. (p. 12)

## **Rendimiento académico**

Para Pizarro (1985) el rendimiento académico se define como "una medida de las capacidades que reflejan o indican, de manera aproximada, lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación" (p.55)

Martínez & Otero (2007) considera que el rendimiento académico “es el resultado producido por los estudiantes en los centros educativos, y combinado se refleja mediante las calificaciones escolares”. (p.34).

Este documento analiza de cuatro dimensiones: Dimensión 1: Técnicas para leer y tomar apuntes. Dimensión 2. Hábitos de concentración. Dimensión 3. Distribución del

tiempo y relaciones sociales durante el estudio. Dimensión 4. Hábitos y actitudes generales de trabajo.

### **Dimensión 1: Las técnicas para leer y Tomar apuntes:**

La comprensión lectora es un proceso interactivo que se ve influenciado por una amplia variedad de factores complejos e interrelacionados. Contar con una comprensión teórica sólida de estos factores es esencial para comprender e investigar la comprensión lectora, así como para planificar de manera más efectiva diversas actividades destinadas a aumentar, perfeccionar o mejorar esta habilidad. (Oré, R. pág. 34, 2012)

Según Stella (citado por Martínez, 1997), la comprensión de la lectura se concibe como un proceso gradual y estratégico de construcción de significado. Este proceso surge de la interacción del lector con el texto en un contexto específico, mediado por su propósito de lectura, sus expectativas y su conocimiento previo.

Es necesario que para que las capacidades para leer sean efectivas, el alumno debe aplicar factores que le permitan lograr una comprensión real de lectura y sean implementadas en los hábitos de estudio, para ello, se hace énfasis en tomar apuntes, la hacer esquemas, mapas conceptuales, entre otros.

Para Cabrera Ruiz et al, (2015) la toma de notas o apuntes representa la herramienta principal empleada por los estudiantes universitarios en sus procesos de aprendizaje. Esto facilita que el estudiante pueda mejorar su atención y procesamiento de la nueva información al vincularla con los conocimientos previos que pueda poseer. (pág, 1)

De acuerdo a Serafini, M (1997)

Tomar apuntes implica precisamente seleccionar, reelaborar y reorganizar la información, con el objetivo principal de involucrar al lector de manera activa y aumentar su atención. Cuando el tema abordado es complejo, los apuntes pueden estructurarse como resúmenes del texto original, realizados párrafo a párrafo o sección por sección. Los diagramas se presentan como herramientas altamente útiles para organizar información de manera clara, ya sea para comprender y esquematizar un texto o para la producción de un escrito. Un diagrama consiste en una red o gráfico que conecta elementos textuales, como palabras clave o pequeñas frases, dispuestas sobre una hoja. (pág. 9)

## **Dimensión 2. Hábitos de concentración**

Cultivar el hábito de estudio exige considerables niveles de esfuerzo, dedicación y disciplina. La motivación de los estudiantes juega un papel crucial, por lo que es fundamental profundizar en la comprensión de los factores que influyen en la motivación académica. Es plausible que el contexto social diverso sea uno de los elementos que impactan en la motivación y el autoconcepto académico (Isiksal, 2010).

Es necesario que el estudiante posea habilidades cognitivas fundamentales como la memoria, la atención y la concentración, según lo señalado por Torres et al. (2009). La concentración implica la capacidad de controlar y dirigir la atención de manera enfocada hacia el objeto de estudio.

Para Rúa (2016), la Concentración mental es un proceso psíquico que se lleva a cabo mediante el razonamiento; implica dirigir de manera voluntaria la totalidad de la atención de la mente hacia un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o considerando en ese momento. Durante este proceso, se excluyen conscientemente otros hechos u objetos que podrían interferir en la consecución del objetivo o en la atención dada a la actividad en curso. (pág. 13)

Las estrategias para lograr una concentración óptima están asociadas a evitar distractores externos que puedan impedir focalizar la atención en una tarea. Además, es importante contar con un estado de activación cerebral óptimo que facilita mantener un enfoque profundo en la tarea durante un período determinado. (García; Laura. 2022)

### **Dimensión 3: Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio**

Para Baños (2020),

la gestión del tiempo académico se orienta hacia las necesidades específicas de los estudiantes, quienes establecen metas, desarrollan herramientas para una administración eficaz del tiempo y planifican su organización para lograr un mayor control. Este enfoque les posibilita cumplir eficientemente con sus expectativas académicas. La gestión efectiva del tiempo implica un aumento en la eficiencia del uso del tiempo para llevar a cabo tareas. Este proceso presupone un control consciente sobre la cantidad de tiempo dedicado a diferentes tipos de actividades, lo que mejora la eficiencia y calidad del producto resultante de la actividad. (pág. 25)

Existen diferentes investigaciones como la de Bustos Gaibor, et al. (2016) dónde se llegó a la conclusión de que el rendimiento académico puede ser afectado por el uso prolongado e indiscriminado de las redes sociales. A pesar de que estas plataformas tienen un potencial considerable para mejorar actividades de índole cognitiva y educativa, se destaca que su impacto negativo se hace más evidente cuando el acceso a ellas no está debidamente supervisado por un docente.

Entre tanto, en la investigación de Mejía (2017), se evidencia que a medida que los estudiantes aumentan el número de horas de uso del teléfono inteligente por semana, se observa un deterioro en su rendimiento académico. (citado en Alcívar et al 2021, pág 42-43)

#### **Dimensión 4. Hábitos y actitudes generales de trabajo**

Respecto a esta última dimensión es importante tener en cuenta el compromiso académico de los estudiantes, el cual se caracteriza por la motivación de estos para alcanzar los objetivos propuestos.

García y Palacios (2000), consideran que,

Para que un estudiante logre un nivel intelectual eficaz, es imperativo que cuente, en primer lugar, con las capacidades y el desarrollo psicológico necesarios. En segundo lugar, debe poseer las técnicas y el hábito de estudio adecuado. Por lo tanto, sin la preparación adecuada, el rendimiento del estudiante tiende a ser deficiente, ya que en gran medida la preparación posibilita dicho rendimiento. No obstante, esta preparación está influenciada por el historial académico del

estudiante. En otras palabras, su desempeño educativo pasado tiene un impacto significativo; si es positivo, las posibilidades de éxito aumentan, y viceversa. En este sentido, resulta crucial comprender esta preparación previa. (p.38)

## 6. Metodología

### **Tipo de estudio:**

Para el presente trabajo de grado se realizó un estudio de carácter cualitativo descriptivo ya que busca explorar y comprender un fenómeno o problema particular en profundidad, sin cuantificar datos numéricos. Se eligieron participantes de manera estratégica para proporcionar información relevante sobre los hábitos de estudio de los estudiantes.

**Población:** Estudiantes de Odontología

**Muestra:** Se evaluaron 8 estudiantes de odontología de quinto (5) a decimo (10) semestre, seleccionados por conveniencia.

### **6.1 Criterios de Selección**

#### **6.1.2 Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que deseen participar de forma voluntaria
- Estudiantes matriculados.

### 6.1.3 Criterios de exclusión:

- Estudiantes de primer semestre. La investigación buscó evaluar hábitos de estudio ya establecidos, tener en cuenta a estudiantes que apenas están iniciando su vida universitaria podría sesgar los resultados

## 6.2 Variables

**Tabla 2. Variables de estudio**

<b>Variable de estudio</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Tipos de Variables</b>
<b>Edad</b>	Años cumplidos hasta la fecha	Años	Independiente, Cuantitativa de razón
<b>Género</b>		Femenino, Masculino	Independiente, Cualitativa Nominal
<b>Nivel educativo, semestre</b>		5 a 10 semestre	Independiente, Cualitativa ordinal
<b>Determinar las técnicas para leer y tomar apuntes en los estudiantes</b>	Releer los textos, leer en voz alta	- Adecuado - Inadecuado	Cualitativa
	determinar los puntos más importantes en el texto, subrayar a medida que se va leyendo		

	sacar resumen en mapas mentales y fichas de estudio		
<b>Identificar los hábitos de concentración</b>	Lugar cómodo	-Adecuado	Cualitativa
	Lugar fresco	-Inadecuado	
	Lugar ordenado		
	Espacio silencioso		
	Buena iluminación		
<b>Describir la distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio</b>	Planificar las actividades diarias	-Adecuado	cualitativa
	establecer tareas prioritarias	-Inadecuado	
	establecer una rutina de estudio al menos de 45 minutos diarios a la misma hora		
<b>Identificar los hábitos y actitudes generales de trabajo</b>	Constancia	-Adecuado	cualitativa
	no tener preocupaciones en el momento de estudiar	-Inadecuado	
	ser conciso al momento de ejecutar cualquier		



	estrategia para la construcción eficaz de los objetivos		
	control en la nutrición, en el sueño y en la actividad física		
<b>Rendimiento académico</b>		- Adecuado - Inadecuado	dependiente, cualitativa ordinal

Elaboración propia

### 6.3 Recolección de la Información

Se realizó una entrevista semiestructurada a estudiantes de pregrado del programa académico de odontología de la Universidad Antonio Nariño.

Para la entrevista, se tuvo en cuenta inventario de “hábitos de estudio de Gilbert Wrenn”, el cual consta de 28 ítems que obtiene respuestas limitadas y cerradas. Se evaluaron 26 ítems a manera de dialogo para obtener más información por parte del estudiante entrevistado.

El cuestionario evalúa cuatro dimensiones de los hábitos de estudio: Mis técnicas para leer y tomar apuntes, mis hábitos de concentración, mi distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio, mis hábitos y actitudes generales de trabajo.

Es de anotar que, las entrevistas se realizaron mediante llamada telefónica en el año 2020, cuando el País se encontraba en periodo de pandemia, por lo cual, no era posible el contacto físico.

Se le explicó al participante en qué consistía la entrevista, así mismo se le leyó el consentimiento informado y seguido a ello, se grabó la conversación para luego ser transcrita en un documento Word, con el cual se pudo establecer la recolección de datos que seguidamente nutrió una base de datos de un documento Excel con el cual se comparó cada respuesta de los encuestados para poder realizar el análisis de datos arrojados a partir de las entrevistas realizadas.

### **Consideraciones éticas**

Según la resolución 008430 de 1993 de Colombia, esta es una investigación sin riesgo. Se utilizaron preguntas sobre hábitos de estudio, características sociodemográficas y en ningún momento se afectó la parte sensitiva de los participantes.

Se realizó un consentimiento informado antes de efectuar las entrevistas donde se explicó en qué consistía el estudio, cuáles eran los beneficios, cuál era la metodología y cuál era la meta del estudio. Una vez ellos aceptaban su participación, se procedió a la entrevista

## **7. Resultados y discusión**

La encuesta fue realizada a 8 estudiantes de la Universidad Antonio Nariño de quinto (5) a decimo (10) . En este documento se analizan cuatro dimensiones, el primer ítem de evaluación hace referencia a las técnicas para leer y tomar apuntes; el segundo

ítem apunta a los hábitos de concentración; el tercer ítem se enfoca en la distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio y el cuarto ítem analiza los hábitos y actitudes generales de trabajo.

### **7.1 Dimensión 1: Las técnicas para leer y tomar apuntes**

#### **Pregunta 1**

¿ Al momento de estudiar tienes que leer una vez, dos veces, releer el texto para poder entender?,

El 75% de los estudiantes respondieron que a menudo o siempre deben releer los textos varias veces, puesto que las palabras no tienen mucho significados para ellos la primera vez que las leen. Mientras que el 25% respondieron que a veces lo hace.

Las cifras anteriores fueron comparadas con un estudio sobre el mismo tema de estudio de Zuñiga et al (2021), el cual obtuvo que el 28,3% de estudiantes que mediante un estudio cuantitativo dieron respuesta a la primera pregunta marcando a menudo o siempre lo hace, el 56,1% contestó que a veces lo hace, mientras que 15,6% rara vez lo hace.

6 de los 8 entrevistados coinciden en que deben releer el texto para poder entender de lo que trata, los 2 restantes refieren entender a la primera.

La comprensión de la lectura se destaca como uno de los factores más fundamentales para un desarrollo académico efectivo. La lectura no solo implica la adquisición de conocimientos, sino que también fortalece a las personas en diversos aspectos. (Guthrie y Greaney citados por Oré Ortega 2012)

Liam- Thompson (2012) afirman que existen tres etapas en el proceso formal de la lectura. Para el presente documento, la última etapa es la más importante.

Se identifican tres niveles de lectura: a) la lectura básica, asociada con el aprendizaje de las habilidades esenciales que posibilitan leer y comprender palabras y textos básicos; b) el nivel intermedio, que aborda la lectura comprensiva; y c) la lectura disciplinar, que se centra en la capacidad de leer distintas materias y comprender los conceptos y significados de diversas disciplinas.

En ese sentido, la lectura disciplinar debe ser ejercida y trabajada de forma constante, pues esto permite que el desarrollo comprensivo del estudiante sea superior y no recaigan en el hábito de releer el texto para que haya una comprensión del mismo.

## **Pregunta 2**

¿Te cuesta darte cuenta de Cuáles son los puntos más importantes de lo que está leyendo o estudiando, o vas sacando apuntes a medida que vas leyendo o subrayando?

Ante la pregunta sobre la comprensión del texto leído y los puntos más importantes de este y la toma de apuntes se obtuvo que el 100% de los encuestados, es decir 8 estudiantes respondieron que “A veces lo hago”, comparado con el 53,6% del estudio, así mismo, de acuerdo al mismo documento se obtuvo que el 22,7% “a menudo o siempre lo hace mientras que el 34,6% de los estudiantes rara vez o nunca lo hace.

La comprensión de lectura, leer a conciencia permite que el estudiante pueda avanzar en sus estudios y en la realización de tomas de apuntes certeros y realmente importantes. Según Solé (1986), la lectura se concibe como una interacción entre un lector

y un texto, en la cual el lector busca obtener información textual relevante para los propósitos que lo han llevado a realizar la lectura.

Leer no se trata de realizar el ejercicio de decodificar signos, es decir, palabras, también en el ejercicio lector se debe captar el mensaje del texto que se está leyendo para poder valorar y alcanzar otros conocimientos. Si un estudiante, no lee de forma consciente lo más probable es que su ejercicio de lectura no de resultados y se atasque en un sinnúmero de palabras sin encontrarle sentido.

### **Pregunta 3**

¿ Si ya has estudiado te devuelves y repites lo que ya has estudiado y te detienes los puntos que encuentras dudosos?

De acuerdo a los encuestados el 100% de estos coincidieron en que “ a menudo vuelven a estudiar lo ya estudiado”, mientras que el 51,7% de los encuestados en la investigación cuantitativa lo hacen. Por otro lado, el 11,8% respondió que rara vez o nunca lo hacen, mientras que sólo el 36,5% a menudo o siempre lo hace.

La relectura es uno de los métodos más eficientes que hay, puesto que esto permite que el estudiante pueda memorizar o comprender mejor el texto estudiado, además ayuda a ampliar su panorama y aclarar dudas que en una primera lectura es difícil de responder. Este método favorece a mejorar el rendimiento académico del estudiante.

Autores como Tapia (1998) en Oré Ortega (2012) concuerda que este método, conocido como método total, resulta efectivo especialmente cuando se trata de temas breves. Su técnica consiste en leer el tema completo de principio a fin, empleando la lectura

comprensiva en el proceso. Posteriormente, se realiza una segunda lectura, repitiéndola un número adecuado de veces según la dificultad del tema, hasta lograr su comprensión completa. El objetivo final es captar la idea general del tema mediante este enfoque. (pág 52)

### **Pregunta 3**

¿Lees en voz alta o estudias mentalmente?

Leer en voz alta es uno de los métodos más poderosos como un hábito de estudio, puesto que esta técnica permite reforzar la memorización y la comprensión de lectura. Ante la pregunta anterior ¿lees en voz alta o estudias mentalmente? Se obtuvo que el 50% de los estudiantes encuestados en el trabajo de investigación a menudo o siempre lo hacen, sin embargo el otro 50% rara vez o nunca lo hacen.

En comparación con el 40% de los estudiantes encuestados en el trabajo de investigación cuantitativo que respondieron que “a veces lo hace”, el 23,2% rara vez o nunca lo hacen y el 36,7% a menudo o siempre lo hacen.

Los estudiantes que respondieron que a menudo o siempre lo hacen coinciden en que mediante esta técnica se les queda grabada más rápido la información. Y es de acuerdo al portal de información de Infoempleo (2022).

Leer en voz alta es en sí mismo una técnica de estudio. Y su eficacia está demostrada por varios estudios. En particular, por el llevado a cabo por los investigadores MacLeod y Farrin con unos 100 estudiantes canadienses. Aquellos que leyeron en voz alta una serie de palabras sin relación entre sí tuvieron un porcentaje de

éxito mayor para recordarlas que otros compañeros que usaron otros métodos. A este resultado que obtuvieron lo llamaron el «efecto de producción». Es decir, se trata de una actividad dual en la que las palabras escritas se reproducen al leerlas en voz alta (prf 4)

De esta manera, es importante que los y las estudiantes repliquen esta estrategia de aprendizaje ya que al escuchar su propia voz mientras se lee permite reforzar la memoria a largo plazo desbloqueando los dos tipos de memoria, la visual y la auditiva.

#### **Pregunta 4**

¿Mientras un profesor va dictando y tú estás tomando apuntes sientes que te que se te escapan cosas que dice el profesor?

La toma de apuntes es una actividad que consiste en anotar por escrito las explicaciones del profesor de manera simple y ordenada. No obstante, ante esta pregunta, sólo el 25% de los estudiantes respondieron que a menudo lo hacen, contrario al 75% de los estudiantes que rara vez o nunca lo hacen.

Referido a la anterior pregunta y respecto a la investigación con la cual se compara los resultados del presente documento, se obtuvo que el 61,5% a veces lo hace, sólo el 18,4% a menudo o siempre lo hacen y el 20,1% rara vez o nunca lo hace.

Con base a lo anterior se puede analizar que la mayoría de estudiantes en ambos estudios optan por no tomar apuntes, puesto que aluden que si lo hacen pierden la concentración.

Efectivamente, tomar notas a mano, en lugar de mecanografiar, ha demostrado facilitar el aprendizaje y la retención de información. De acuerdo con Cindi May, profesora de psicología en el College of Charleston, "los estudiantes que utilizaban la escritura a mano recordaban más y tenían una comprensión más profunda del material". Este hallazgo respalda la idea de que el acto físico de escribir a mano puede estar asociado con una mejor asimilación y retención de la información en comparación con la mecanografía".

Adicionalmente, un estudio llevado a cabo por Pam A. Mueller de la Universidad de Princeton y Daniel M. Oppenheimer de UCLA comparó a los estudiantes que tomaban notas mediante la escritura a mano con aquellos que utilizaban herramientas digitales. Aunque se observaron pequeñas diferencias estadísticas en la capacidad de ambos grupos para recordar hechos simples, los estudiantes que tomaron notas a mano destacaron al responder preguntas de "aplicación conceptual", que son preguntas subjetivas de nivel superior, en comparación con aquellos que utilizaron herramientas digitales. Este hallazgo sugiere que la escritura a mano puede tener beneficios particulares en la comprensión de conceptos más complejos y su aplicación.. (tomado de Elige educar, 3. Toma de apuntes, prf 2).

## **7.2 Dimensión 2. Hábitos de concentración**

### **Pregunta 5**

¿Se te hace difícil concentrarte en lo que estas estudiando tanto así que después de haber terminado de leer no has entendido nada?



Teniendo en cuenta los resultados respecto a la pregunta sobre la dificultad de concentración mientras se estudia, los estudiantes de odontología respondieron que el 75% a menudo o siempre lo hacen, mientras que el 25% rara vez o nunca lo hace.

No obstante, los resultado del trabajo de investigación cuantitativa difieren de los resultados anteriores en tanto, solo el 10,1% responden que a menudo siempre lo hacen, el 53,1% a veces lo hace y el 36,9% rara vez o nunca lo hace.

De acuerdo a los resultados anteriores se puede hallar que la concentración es esencial para la lectura efectiva, la comprensión profunda y la retención de información, así mismo, mejora la velocidad de lectura, promueve el análisis crítico y contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas. El afianzamiento de esta técnica permite mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, además de ser importante para construir hábitos de estudio eficientes.

Hernández (1996) y Alcalá (2011) indican que los hábitos de estudio consisten en comportamientos regulares que el estudiante manifiesta de manera constante durante el acto de estudiar. Estos hábitos se llevan a cabo en condiciones ambientales específicas, incluyendo aspectos como el espacio y la luminosidad, y se ven influenciados por factores personales como la actitud de disposición para el estudio, la motivación, la capacidad de organización temporal y espacial, la concentración y el esfuerzo. (pág. 170)

**Pregunta 6**

¿En el momento de estudiar piensas en cosas externas del estudio?

Teniendo en cuenta lo anterior, el porcentaje de estudiantes que respondieron de forma afirmativa a la pregunta sobre la tendencia a pensar en cosas externas mientras estudia corresponde al 87,5% de los estudiantes, lo cual equivale a 7 de cada 8 estudiantes encuestados. Mientras que sólo el 12,5% rara vez o nunca lo hace.

Por otro lado, los datos del documentos cuantitativo arrojó datos diferentes, en dónde sólo el 11,7% a menudo o casi siempre lo hace, el 44,1% a menudo lo hace y el 44,1% restante pocas veces o nunca lo hacen.

Existen ciertos factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante, estos se ven reflejados en el nivel de concentración del alumno a la hora de estudiar, dentro de estos factores, se encuentran los factores exógenos, es decir

Los factores externos que influyen en el rendimiento académico incluyen elementos del entorno social. En el ámbito socioeconómico, se encuentran factores como el nivel socioeconómico, la procedencia urbana o rural y la estructura del hogar. En el entorno educativo, factores como la metodología del docente, los materiales educativos, el material bibliográfico, la infraestructura y los sistemas de evaluación también desempeñan un papel importante en el rendimiento académico. Estos elementos externos pueden tener un impacto significativo en la experiencia educativa y el éxito académico de los estudiantes (Quiroz; 2001 pág.92)

**Pregunta 7**

¿En el momento que tú dices voy a estudiar tardas mucho el acomodarte y estar listo para estudiar?

El 87,5% de los estudiantes encuestados, a menudo pierde tiempo o procrastina antes de iniciar sus actividades académicas, mientras que sólo el 12,5% rara vez lo hace.

Comparado con los resultados del trabajo de investigación cuantitativo donde el 55,3% a veces lo hace, el 14,5% a menudo o casi siempre lo hace y el 30,2% rara vez lo hace.

La procrastinación se define como la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor o tarea, evitando asumir la responsabilidad, tomar decisiones o abordar las actividades que necesitan ser desarrolladas. Es un comportamiento caracterizado por la dilación en la ejecución de tareas importantes, a menudo en favor de actividades menos prioritarias o incluso triviales. (Ruiz y Cuscano; 2017; pág 24).

La mala gestión del tiempo es una de las características referidas a la procrastinación, esto hace que se afecte el rendimiento académico, muchas veces la tardanza de realizar una actividad académica en un tiempo determinado se debe a que no tiene la motivación necesaria o carece de interés en realizar una tarea en particular, lo que hace que sea más propensa a posponerla.

En síntesis, la procrastinación es un problema usual que afecta a muchas personas en sus prácticas de estudio llevándola a ser perjudicial puesto que puede llevar a la falta de

tiempo para prepararse adecuadamente para exámenes o completar asignaciones a tiempo que influyen en el desarrollo y rendimiento del alumno.

### **Pregunta 8**

¿ Crees que debes estar de un ánimo en especial para poder sentarse a estudiar o trabajar?

De acuerdo a la tabla anterior, el 100% de los estudiantes coincidieron que Rara vez o nunca influye su estado de ánimo para poder estudiar, mientras que en la investigación cuantitativa se observa que el 46,6% de las personas afirman que a veces sí deben tener un buen estado de ánimo, 16,3% dice que a menudo y el 37,1% dice que rara vez. No obstante, autores como Goleman (1996), afirma que el rendimiento académico está vinculado de diversas formas con la inteligencia emocional. La inteligencia emocional, que incluye la habilidad para reconocer y gestionar las emociones propias y las de los demás, puede influir en el desempeño académico de varias maneras.

Es decir que, la inteligencia emocional juega un papel crucial en la salud mental de los estudiantes, y este equilibrio psicológico está estrechamente relacionado con el rendimiento académico. Las personas con habilidades emocionales limitadas son más propensas a experimentar estrés y dificultades emocionales durante sus estudios. En consecuencia, el desarrollo de habilidades emocionales adaptativas se vuelve especialmente importante para afrontar estos desafíos” (Fernández y Ruiz; 2008; pág.430)

Es preponderante que los y las estudiantes que inician sus carreras académicas universitarias se preocupen por su salud mantel, debido a que en el proceso del desarrollo educativo a lo largo de sus carreras van a encontrarse con presiones que pueden

desembocar en estrés, y que pueden influir en su rendimiento académico. El manejo a su inteligencia emocional será la clave para lograr un desarrollo académico óptimo y eficiente.

### **7.3 Dimensión 3. Mi distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio**

#### **Pregunta 9**

¿Crees que Muchas veces las horas de estudio te resultan cortas para concentrarte o sentirte con ganas de estudiar?

De acuerdo a esta pregunta, el 100% de los estudiantes coinciden que las horas de estudio son suficientes, no obstante, esto depende del manejo que se le dé y de la distribución del mismo.

Comparado con el trabajo de investigación cuantitativo, se obtiene que el 59,2% están de acuerdo con que a veces sus horas de estudio resultan cortas, mientras que el 31,3% respondieron que sus horas de estudio son suficientes; finalmente, el 9,5% afirman que a menudo o siempre sus horas de estudio no son suficientes.

Uno de los factores que predomina en el bajo rendimiento académico de los estudiantes es la mala distribución del tiempo.

La administración del tiempo académico se considera fundamental para la disposición al aprendizaje y está vinculada a aspectos de la regulación cognitiva. Se focaliza en las conductas que posibilitan la utilización eficiente del tiempo para llevar a cabo actividades dirigidas a un objetivo específico, y está relacionada con la definición de

metas, la asignación de tiempos, recursos y la implementación de estrategias para lograr dichas metas. (Reyes Gonzáles et al 2022)

De acuerdo a lo anterior, para que se presente un rendimiento académico positivo es indispensable que el estudiantes planifique sus actividades en virtud del tiempo, que tengan una organización sobre el mismo y que al hacer sus actividades académicas dispongan de estrategias y habilidades para estudiar de forma consciente.

### **Pregunta 10**

¿Consideras que tu tiempo no está bien distribuido y dedicas demasiado tiempo en algunas cosas y muy poco a otras?

Respecto a esta pregunta 4 entrevistados que corresponde al 50% coinciden en que su tiempo no está bien distribuido y les dedican más tiempo a cosas externas y poco a las de estudio, mientras que los otro 4 entrevistados, es decir el otro 50%, ponen como prioridad el estudio para que les quede más tiempo libre después.

Teniendo en cuenta los resultados, la mayoría de estudiantes deciden invertir su tiempo en actividades externas no relacionadas con el ámbito académico, dejando a un lado el trabajo autónomo que es obligatorio en los estudiantes universitarios. Así mismo, la mayor parte de los alumnos prefieren procrastinar en sus actividades académicas, ya que les da pereza o sienten cierta apatía al tema que deben estudiar.

### **Pregunta 11**

¿Tus horas de estudio son interrumpidas por llamadas telefónicas, visitas y ruidos que te distraen?

Teniendo en cuenta la pregunta anterior, el 100% de los encuestados se refieren tener interrupciones al momento de estar estudiando, más que todo mensajes de Whatsapp y redes sociales.

Por otro lado, de acuerdo a los datos de Zuñiga et al (2021), el 51,4% de los encuestados manifiestan que a veces lo hace, el 17,3% respondieron que a menudo o siempre lo hacen, mientras que el 31,3% contestaron que rara vez o nunca lo hacen.

Las constantes distracciones son factores exógenos que afectan el rendimiento académico del estudiantes, la mayoría de estos factores se encuentran concentrados en las redes sociales, lo que hace que el estudiante fije su atención en estas desconcentrándose en el tema de estudio;

Según hallazgos recopilados por el Instituto de Investigación en Educación Superior (HERI, 2007) a partir de diversos estudios, se informa que el empleo de más de seis horas diarias en actividades de socialización en línea tiene consecuencias adversas tanto en el tiempo dedicado al estudio como en los hábitos de estudio de los estudiantes.

Si bien los medios sociales pueden ser una forma de aprendizaje, la mayoría de estudiantes aún los consideran sólo como un medio para socializar con amigos y con otras personas, dejando a un lado sus quehaceres académicos.

### **Pregunta 12**

¿ Te es difícil terminar un trabajo en un determinado tiempo; por eso queda sin terminar o mal hecho o no lo entregas a tiempo?

Los 8 entrevistados es decir, el 100%, coinciden en que no son capaz de entregar un trabajo mal hecho, y que por temas de distribución de tiempo a veces les toca correr más de lo normal, pero que lo entregan a tiempo y bien hecho.

En comparación el trabajo de investigación de Zuñiga et al (2021), en donde el 46,6% de los estudiantes encuestados respondieron que a veces les queda difícil entregar un trabajo por el tiempo, el 43,8% de estudiantes coinciden que casi nunca se quedan cortos de tiempo y el 9,6% de los estudiantes, a menudo o siempre les sucede.

En muchas ocasiones, no sólo es cuestión de la falta de distribución del tiempo sino también de la procrastinación; esto a su vez está asociado con la falta de planificación puesto que como dice Enriquez Villota et al (2015) cada individuo debe descubrir su propio enfoque personal de estudio. Esto implica la necesidad de contar con una planificación efectiva que sea realista y se ajuste tanto a las características individuales como al tiempo disponible. (pág 172)

Así mismo, estos autores concuerdan en que el tiempo es uno de los aspectos al que hay q prestarle más atención, sugieren que:

en la planificación de estudio, es crucial establecer tanto un mínimo como un máximo de horas dedicadas al mismo. Es necesario determinar el tiempo disponible para el estudio, distribuirlo considerando la dificultad o importancia de la tarea, reservar un período para actividades sociales y otras ocupaciones, con el objetivo de lograr un rendimiento óptimo en un lapso de tiempo más reducido (pág, 172).



En ese sentido, la planificación es uno de los aspectos preponderantes para que el quehacer académico no se vuelva una actividad rutinaria ni pesada y para que el estudiante logre realizar sus actividades a tiempo, logrando responder con el compromiso de entrega.

### **Pregunta 13**

¿ Te gusta estudiar acompañado o prefieres estudiar solo?

Sobre la pregunta anterior, si el estudiante le gusta estudiar acompañado o solo, el 62,5% respondieron que a menudo o siempre estudian acompañados, mientras que el 37,5% rara vez lo hacen. Mientras que, teniendo en cuenta la investigación realizada por Zuñiga et al (2021), el 43,5% a veces lo hace y el 45,2% rara vez o nunca lo hace.

De acuerdo a los académicos, el aprendizaje del estudiante depende de la estructura cognoscitiva previa que se relaciona con la nueva información adquirida; no obstante el estudio en grupo tiende a distraer a los estudiantes no alcanzando su objetivo. Es por ello, que se propone primero estudiar solo antes de conformar un grupo de estudio, debido a que como lo resalta Porporatto (2015)

Dado que el ser humano es un ser social, es fundamental establecer conexiones con su entorno. Por esta razón, la psicología destaca la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional y la promoción de la integración social para facilitar habilidades sociales y fomentar actitudes positivas. Esto tiene un impacto significativo en la formación de grupos de estudio, ya que la socialización influye de manera considerable. La interacción social modifica, adapta y enriquece el comportamiento a través del intercambio de creencias, normas, conocimientos, motivaciones y percepciones. (Prf 2)

Si bien, las relaciones sociales influyen en el ser humano, es menester que al desarrollar trabajo autónomo en el ámbito académico el estudiante primero adquiera conceptos y conocimientos previos que le permitan socializarlos al momento de trabajar en grupo.

#### **Pregunta 14**

¿ Crees que el placer que sientes en “haraganear” o divagar perturba tus estudios?

Ante la pregunta, ¿ Crees que el placer que sientes en “haraganear” o divagar perturba tus estudios?, el 87,5% de la población encuestada concuerda que a menudo o siempre lo hacen, mientras que el 12,5 % contestó que rara vez lo hace. Por otro lado, el documento de Zuñiga et al (2021), muestra que el 50,3% respondió que rara vez lo hace, el 6,1% respondió que a menudo o casi siempre lo hace y el 43,6% respondieron que a veces lo hacen.

Como se mencionó anteriormente, la procrastinación es uno de los mayores problemas que se presenta al momento de estudiar o realizar una actividad de completa concentración. Posponer las actividades importantes o para después es un error recurrente que comenten los estudiantes universitarios evitando sus responsabilidades.

El estudiante que tiende a procrastinar se distingue por posponer las tareas, carecer de una organización efectiva para el estudio, optar por la ley del menor esfuerzo en sus actividades académicas y limitarse a participar en clase solo para cumplir con el momento, o dar prioridad al placer en lugar de a sus responsabilidades académicas”. (Alva y Cuzcano, pág. 24)

Teniendo en cuenta los resultados anteriores se puede encontrar que el estudiante universitario, mayoritariamente prefiere “haraganear” que dedicarse a estudiar y por tal motivo perturba el desarrollo de sus estudios académicos.

### **Pregunta 15**

¿ En qué pasatiempo ocupas más tiempo?

De acuerdo a lo anterior, el 100% de los estudiantes encuestados respondieron que a menudo o siempre ocupan su tiempo en leer novelas, ir al cine, en el uso del celular, realizando un deporte, etc; por otro lado, de acuerdo a Zuñiga et al (2021), el 41,3% rara vez ocupa su tiempo en estas actividades, el 48% a veces lo hace y el 10,6% a menudo lo hace.

Uno de los factores que influyen en el rendimiento académico son los factores exógenos, es decir aquellos factores externos al estudiante como por ejemplo la distribución del tiempo. La mayoría de los estudiantes universitarios hacen uso de su tiempo en actividades diferentes a las académicas, disponiendo de muy poco para estudiar, pues se distraen fácilmente o lo invierten en actividades de ocio. La mayoría de los estudiantes se ocupan en el uso del celular, en el deporte y con sus amigos.

Autores como Dunlosky; Hertzog; Son; sostienen que es crucial que el estudiante evalúe y tome decisiones con respecto a aspectos como el orden en el que abordará las diversas tareas y el tiempo asignado a cada tema de estudio. Con frecuencia, los alumnos tienden a dedicar más tiempo a los temas que perciben como más distantes del nivel de aprendizaje deseado (prf 3). O en actividades no relacionadas con la academia.

Es importante aclarar que la buena distribución del tiempo genera un buen rendimiento académico, el estudiante disciplinado y determinado puede obtener buenos resultados académicos.

### **Pregunta 16**

¿El exceso de vida social (bailes, citas, paseos, etc.) te impide tener éxito en tus estudios?

Ante la pregunta sobre el exceso de vida social impide el éxito en los estudios, el 100% de los encuestados respondieron que rara vez afectan su desarrollo académico. De acuerdo a los estudiantes, todo en exceso es malo y refieren priorizar y tener un equilibrio entre vida social y estudio.

Por otro lado, en Zuñiga et al (2021), el 54,2% rara vez afecta sus estudios académicos, el 34,6% respondieron que a veces sí lo hacen y el 11,2% a menudo o siempre lo hacen.

Si bien las relaciones sociales son importantes en el desarrollo social del sujeto, muchas veces son impedimento para obtener un rendimiento académico.

De acuerdo a Cedeño et al (2020)

Las relaciones sociales se definen como las interacciones múltiples que se producen entre dos o más personas en la sociedad. Estas interacciones llevan a que los individuos establezcan vínculos de naturaleza laboral, familiar, profesional, amistosa o deportiva. Las relaciones interpersonales se contextualizan dentro de la cultura social del grupo al que pertenecen, reflejando una posición y un papel en la sociedad

a través del proceso de socialización. Dado que el ser humano es un ser social, es imperativo establecer conexiones con su entorno. Por esta razón, la psicología resalta la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional y la promoción de la integración social para facilitar las habilidades sociales y fomentar actitudes positivas.

En ese sentido, las relaciones sociales son importantes para el desarrollo de los estudiantes, demostrando que si se presenta un equilibrio entre la vida social y la planificación de tiempo para estudio, puede el sujeto obtener resultados académicos satisfactorios.

#### **7.4 Dimensión 4. Mis hábitos y actitudes generales de trabajo**

##### **Pregunta 17**

¿ Te pasa que cuando vas a presentar un examen se te olvida lo que estudiaste?

El 100% de los estudiantes encuestados respondieron que a veces se pone nervioso (a), tienen lagunas mentales en los exámenes, se le olvida todo y no sabe responder.

Por otro lado, de acuerdo a la investigación de Zuñiga et al (2021), 59,1% de las personas encuestadas les sucede lo mismo, mientras que 4,5% a menudo o siempre les sucede y el 33,4% contestaron que rara vez o casi nunca les sucede.

Muchas veces los olvidos o lagunas mentales se dan debido a que los estudiantes no estudian de manera consciente y atenta, pierden la concentración o se aprenden la información de memoria.

De acuerdo a Machando, Vladez & Acosta (2021) La concentración desempeña un papel crucial en el proceso de aprendizaje, por lo que se busca de diversas maneras potenciar esta capacidad esencial para la adquisición de nuevos conocimientos. (pág 79)

Así mismo, de acuerdo a las autoras, existen factores que inhiben la capacidad de concentración y atención de los sujetos, como por ejemplo, la motivación o el estado anímico.

Respecto a la memoria o a memorizar la información, Fuenmayor y Villasmil (2008), afirman que para memorizar es necesario que se codifique la información, realizando procesos de representación mental, cuando se realiza dicho proceso, la información se almacena en la memoria durante un período de tiempo determinado, ya sea a corto o mediano plazo. Existe una relación estrecha entre la memoria y la atención. La capacidad de procesar un evento específico con mayor detalle depende de si se presta atención o no a dicho evento. De hecho, muchos de los problemas asociados con la memoria se deben a la falta de atención hacia la información. (pág 193-194)

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante que el estudiante establezca un programa para sus hábitos de estudio partiendo de la atención como proceso cognitivo. El estudiante debe crear un motivo que predomine y que sea importante para que su concentración y su atención se centre sólo en este, debe establecer una utilidad o un propósito para ello, así como fijar unos plazos para lograrlo, finalmente, el estudiante debe planificar sus tiempos de estudio lo cual permitirá que este pueda concentrarse en sus estudios y en sus actividades de entretenimiento u ocio.

**Pregunta 18**

Antes de empezar a escribir en un examen de tipo subjetivo, preparas mentalmente la respuesta o vas escribiendo a medida que se te va ocurriendo?

Respecto a esta pregunta, el 75% de los encuestados respondieron que a menudo a siempre organizan sus ideas para poder redactar sus respuestas, mientras que el 25% respondieron que rara vez o casi nunca lo hacen. Mientras que, de acuerdo al estudio de Zuñiga et al (2021), 17,7% casi siempre o a menudo lo hacen, el 57,1% a veces lo hace mientras que el 25,1% rara vez o casi nunca lo hacen.

Según el Centro para el Desarrollo de Competencias Lingüísticas, es crucial llevar a cabo una fase de preescritura para lograr una organización efectiva de ideas. La organización de ideas es el proceso mediante el cual, en primer lugar, reflexionamos y luego estructuramos nuestro texto.” (prf 5).

Cuando no se lleva a cabo una planificación previa de un texto, el resultado tiende a ser un escrito desorganizado, donde las ideas se presentan en el orden en que llegan a la mente del autor. Este tipo de redacción no se ajusta a las expectativas del lector.” (Manual práctico de escritura académica 16).

En ese sentido, el ejercicio de escritura previa o la organización de las ideas es importante a la hora de resolver una evaluación subjetiva o realizar un escrito o ensayo. Este ejercicio permite al estudiante aclarar ideas, debido a que muchas veces cuando no se realiza este paso, lo que se escribe es un sinfín de ideas sueltas que no tiene coherencia o son escritos con mucha información que no responden o se relacionan con la idea central.

**Pregunta 19**

¿Eres de los que entrega el examen de primero o te tomas el tiempo dado para entregar?

De acuerdo a la pregunta anterior, los estudiantes encuestados el 12,5% respondieron que a menudo o casi siempre lo hacen. Sin embargo, el 87,5% rara vez o nunca lo hacen. Por otro lado, de acuerdo a Zuñiga et al (2021), el 19% de los encuestados, a menudo o siempre lo hacen, el 54% a veces lo hacen y el 27% rara vez o nunca lo hacen.

En cualquier actividad y proceso de aprendizaje, de manera natural, se lleva a cabo una regulación, control, retroalimentación y rectificación de lo que se realiza o se aprende, ya sea de manera mediada o autónoma. (Sonsóles; 2017; pág. 2), los estudiantes en sus evaluaciones tienen un tiempo determinado para ser desarrolladas, este hace parte de las dimensiones propuestas por Iglesias Forneiro (2008) (en Jimenez Vega; 2015)

La dimensión temporal está relacionada con la organización del tiempo y, por ende, con los momentos en que se utilizarán los espacios. El tiempo asignado a diversas actividades está intrínsecamente vinculado al espacio en el que se lleva a cabo cada una de ellas, ya sea el tiempo dedicado al trabajo individual o en equipo. (prf 23)

La mayoría de los estudiantes universitarios se toman su tiempo para entregar las evaluaciones escritas, esto cerciorándose de que sus respuestas estén bien redactas, verificando las operaciones realizadas entre otros procesos. Sin embargo, existen estudiantes que en su afán de entrega no se toman sus tiempos, muchos deciden entregar de manera



rápida, esto generalmente termina en equivocaciones o en respuestas incorrectas generando un déficit en su rendimiento académico. Es importante que los y las estudiantes se tomen el tiempo establecido para el desarrollo de las evaluaciones para que puedan verificar sus respuestas antes de su entrega, esto permitirá que los individuos puedan hacer correcciones si son necesarias.

### **Pregunta 20**

¿ Tratas de comprender cada punto de la unidad de aprendizaje a medida que la vas estudiando, o tienes que volver atrás para aclarar puntos dudosos?

Ante la pregunta anterior, el 100% de los encuestados respondieron que a menudo o siempre tratan de comprender el material académico que están estudiando para no tener que regresar al mismo punto. Por otro lado, en el documento de Zuñiga et al (2021), se obtuvo que 55,2% contestaron que a veces lo hacen, mientras que sólo el 16,7% respondieron que a menudo o siempre tratan de hacerlo y el 28,2% rara vez lo hacen.

Ante los resultados anteriores se encuentra que es importante concentrarse en el material de estudio pues esto permite comprender y entender lo que se está estudiando, apoyándose en estrategias y técnicas de estudio como por ejemplo la toma de apuntes, el subrayado, los mapas conceptuales, entre otros.

Las estrategias cognitivas se refieren a la integración del nuevo material con el conocimiento previo. En este contexto, constituyen un conjunto de enfoques utilizados para aprender, codificar, comprender y recordar información en función de metas específicas de aprendizaje (González y Tourón, 1992 citado en Valle et al 1998; pág 52)

Enriquez Villota (2015) manifiesta que el proceso de formación de los estudiantes no solo se ve influenciado por los hábitos y técnicas de estudio, sino que también diversos factores propios del individuo, como la autoestima, la autoimagen, el autoconcepto, la autoeficacia, la motivación, las habilidades sociales, la estabilidad y el manejo del mundo emocional, así como factores familiares, económicos, políticos o biológicos (como la salud del estudiante), pueden tener un impacto positivo o negativo en la tarea de aprender. (pág 183)

Las estrategias y las técnicas de estudio son importantes para los estudiantes debido a que esto genera una organización de tareas y de tiempos que le permiten avanzar de manera eficaz y eficiente, también es importante tener en cuenta que para el desarrollo académico prima la concentración, la atención y el compromiso en el individuo, esto como factores endógenos, como factores exógenos como ya se ha mencionado anteriormente, influye considerablemente el espacio, el mobiliario, el ambiente para que el estudiante logre un óptimo proceso de estudio.

### **Pregunta 21**

¿ Tratas de relacionar los temas que se estudian en un curso con los que se estudian en otros?

El 62,5% de los estudiantes respondieron que a menudo o siempre tratan de relacionar los temas de estudio de un curso con otros, mientras que el 25% a veces lo hace y el 12,5% rara vez o nunca lo hacen. Entre tanto, en el documento de Zuñiga et al (2021) con el cual se realiza este ejercicio comparativo, se obtuvo que el 56,3% a veces trata de

hacerlo, el 15,3%, a menudo o siempre lo hacen mientras que el 28,4% rara vez o nunca lo hacen.

El análisis e integración son técnicas propias que sirven para reforzar un proceso formativo, de esta manera son utilizados para integrar una visión diagnóstica de la calidad del abordaje de los contenidos de cada curso (Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo, pág. 22)

La técnica de comparación entre cursos es muy útil al realizar un trabajo que implica relacionar y asociar diferentes aspectos que contrastan entre sí. Al diferenciar y relacionar estos aspectos, es fundamental tener una comprensión clara de los puntos en común y de aquellos en los que difieren (OrientaNova, 2016)

De esta manera, se puede establecer que la comparación entre cursos funciona como una forma de contrastar temas, así como aspectos, características y conceptos. Esta forma de estudio permite que haya una comprensión más clara de los temas abordados, desarrolla capacidad de síntesis y comprensión eficiente permitiendo que los estudiantes puedan establecer sus propias conclusiones a partir de estas comparaciones.

### **Pregunta 22**

¿Tratas de resumir, clasificar y sistematizar los hechos aprendidos, asociándolos a hechos que has estudiando anteriormente?

De acuerdo a la pregunta anterior, el 100% de los encuestados respondieron que a menudo o siempre asocian los conocimientos previos con los conocimientos recientemente

obtenidos. Mientras que en el caso de Zuñiga et al (2021), 45,1% a veces lo hace, el 25,7% a menudo lo hace y el 29,1% rara vez lo hace.

Los conocimientos previos sirven como insumo para nutrir la adquisición de nuevos aprendizajes. Los estudiantes cuentan con unas capacidades cognitivas así como con unas bases o cimientos de inteligencia, razonamiento y memoria que le van a ayudar a comprender los nuevos conocimientos adquiridos.

López Recacha (2009) afirma que, los conocimientos previos no solo facilitan el contacto inicial con el nuevo contenido, sino que también constituyen los fundamentos para la construcción de nuevos significados. Un aprendizaje se vuelve más significativo en la medida en que el alumno es capaz de establecer más relaciones con sentido entre lo que ya conoce, sus conocimientos previos, y el nuevo contenido que se le presenta como objeto de aprendizaje. (pág. 5)

Así pues, los estudiantes deben actualizar sus conocimientos para poder entender las relaciones entre el conocimiento ya adquirido y el recientemente adquirido, esto ayuda a que se los conocimientos nuevos sean más amplios, profundizados, significativos y estables.

### **Pregunta 23**

¿Estudias lo indispensable para una lección o un examen?

Respecto a esta pregunta, el 87,5% de los encuestados, es decir, 7 de 8 estudiantes a menudo o siempre estudian lo indispensable para un examen o lección, mientras que 12,5% relacionado con un encuestado refiere que estudian más de lo necesario para el examen o lección.

En comparación con Zuñiga et al (2021), 53,4% a veces lo hace, el 13,8% a menudo o siempre lo hace y el 32,8% respondieron que rara vez o nunca lo hacen.

Cedeño-Meza et al (2020) establece que los hábitos adoptados por algunos de los estudiantes más exitosos académicamente. Entre los más destacados en el periodo previo a las evaluaciones se encuentra:

a. Crear apuntes propios: Muchos estudiantes solo aplican la técnica de estudiar intensivamente los días antes del examen, lo que implica dedicar mucho tiempo a revisar los apuntes. Para maximizar el uso del tiempo, se recomienda dividir el aprendizaje en sesiones separadas, con descansos entre ellas. (pág. 284)

b. Repasar regularmente: Los estudiantes exitosos no se someten a largas y agotadoras sesiones de estudio. En su lugar, aplican la técnica de repaso espaciado, que implica poner a prueba sus conocimientos regularmente para retener la información a largo plazo.

c. Practicar bajo condiciones de examen: Para garantizar buenos resultados en los exámenes, es crucial realizar pruebas y simulaciones que reproduzcan las condiciones reales del examen. Esto implica alejarse de los libros y ajustarse al factor tiempo durante la práctica.

En ese sentido, y teniendo en cuenta las técnicas mencionadas, los estudiantes no deben estudiar más temas de los necesarios para las evaluaciones o las lecciones ni atiborrarse de información previo a las pruebas, sólo es necesario preparar un plan de estudio, donde sus

técnicas y métodos le permitan establecer tiempos para desarrollar de manera eficiente y eficaz su proceso educativo.

#### **Pregunta 24**

¿Te sientes demasiado cansado, con sueño e indiferente para asimilar lo que estudias?

El 75% de los estudiantes, es decir 6 de los 8 entrevistados coinciden que en sí se sienten cansados, con sueño e indiferentes para asimilar lo que estudian, mientras que el 25%, o sea, los 2 restantes refieren tener siempre la mejor actitud y disposición para hacerlo.

Entre tanto, el 53,4% de los estudiantes encuestados por Zuñiga et al, a veces se sienten cansados, con sueño e indiferentes para asimilar lo que estudian, el 33,3% rara vez o nunca se sienten así y el 13,2% a menudo o siempre se sienten de esta manera.

Si bien el cansancio y el sueño son una constante en la vida del estudiante universitario debido a la actividad académica y sus responsabilidades en su formación educativa, es necesario e importante que estos tomen descansos y tiempo para el esparcimiento y el entretenimiento, esto permite refrescar su memoria y poder asimilar los nuevos conocimientos adquiridos.

Para Cedeño-Meza (2020) los estudiantes exitosos desarrollan una serie de prácticas que le permiten un triunfo académico, tales como:

a. Tomar descansos: los hábitos de estudiantes académicamente exitosos, es crucial tomar descansos durante el estudio. Estudios científicos respaldan la idea de que la capacidad de aprendizaje y retención disminuye a medida que se pasa más tiempo frente a

los libros. Por lo tanto, se recomienda dividir el tiempo de estudio en sesiones con descansos entre ellas. (pág 285)

b. Dormir lo suficiente: Los estudiantes exitosos resaltan la importancia de descansar adecuadamente. El cansancio afecta negativamente el rendimiento académico, y el sueño juega un papel fundamental en la asimilación de la información aprendida durante el día. Asegurar un buen descanso contribuye a un mejor proceso de aprendizaje. (pág 285)

c. Meditar: La meditación es sugerida como un método beneficioso para mejorar la concentración durante el estudio. Además, se destaca que la práctica de la meditación puede reducir el estrés relacionado con los exámenes y mejorar tanto la salud mental como física de los estudiantes. (pág 285)

El agotamiento físico y mental afecta la capacidad y la motivación relacionada con el estudio, los estudiantes normalmente sienten presión por integrarse a la vida universitaria y terminan cargándose de actividades curriculares y extracurriculares que desencadenan en estrés, cansancio, etc. para evitar esto es importante que los estudiantes aprendan a planear sus tiempos, a reconocer sus prioridades, y a descansar, puesto que el descanso es necesario para que el cuerpo y la mente recobren fuerzas. Para que haya un aprendizaje efectivo se deben establecer y crear rutinas de actividades y de tiempo.

### **Pregunta 25**

¿consideras que el hecho de que un profesor o un tema se te haga desagradable interfiere con tu manera de aprendizaje y concentración y hace que pierdas el interés?

Respecto a esta pregunta se obtuvieron los siguientes resultados: el 100% de los encuestados coinciden en que sí influye en su desarrollo educativo. Mientras que en Zuñiga et al (2021), el 43,2% respondieron que a veces influye, 10,8% a menudo o siempre influye y el 46% a veces o rara vez influye.

La apatía y la desmotivación es uno de los mayores factores que influyen el proceso de aprendizaje y en el rendimiento académico de los estudiantes. Para que exista un desarrollo académico satisfactorio debe haber una buena relación entre docente y estudiante, puesto que la esta junto con la motivación despierta interés en el estudiante, estimulando su interés y gusto por estudiar y una satisfacción al recibir los resultados.

Cotera (2003) destaca la importancia de establecer una buena relación entre maestro y alumno. Según esta perspectiva, la dificultad para enseñar y lograr el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje se ve aumentada cuando no existe una relación positiva y efectiva entre ambos. (pág. 4)

La personalidad y el estilo de enseñanza del profesor juegan un papel crucial, no solo en la transmisión de los contenidos académicos, sino también en la formación social de los estudiantes. La manera en que el profesor imparte clases y establece relaciones vinculares en el aula y en la escuela puede tener un impacto significativo en el proceso de aprendizaje y en la experiencia general del estudiante (García- Rangel Et al; 2014; pág. 283)

Si bien los estudiantes encuestados reconocen que deberían apartar y diferenciar el desagrado por el docente y/o el tema visto con respecto a su desarrollo académico, se logró vislumbrar que esta relación influye considerablemente en el rendimiento académico de estos. Es por esto que la interacción empática es vital en el proceso de educación ya que



mediante la comunicación se transmite el conocimiento y ayuda a que los estudiantes participen activamente en las clases impartidas por el docente facilitando su proceso de aprendizaje.

## **8. Conclusión**

Dando respuesta al objetivo general del documento, determinar los hábitos de estudio en estudiantes universitarios de la facultad de Odontología de la Universidad Antonio Nariño mediante un análisis cualitativo, se tiene que, los hábitos de estudio son elementos claves para que el estudiante logre obtener un éxito académico y su desarrollo personal.

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación se logra vislumbrar que, si bien los estudiantes reconocen que existe una serie de prácticas de estudio que les permite mejorar su rendimiento académico, muchas veces no los ponen en práctica en su cotidianidad. Los hábitos de estudio de los estudiantes encuestados se enfocan en estudios generalizados, momentáneos, no presentan una planeación rigurosa, y principalmente no cuentan con una buena gestión del tiempo para realizar sus actividades académicas.

La gestión del tiempo es uno de los factores preponderantes en la vida académica para lograr el éxito y un mejor rendimiento académico. De los resultados anteriores, se encuentra que la mayoría de los estudiantes presentan fatiga y cansancio que se ven reflejados en su rendimiento académico, además presentan apatía frente a algunos temas de estudio y/o docentes o dejan el ejercicio académico como última prioridad.

Teniendo en cuenta, que la población encuestada corresponde a estudiantes con un rango de edad entre 18 años y 25 años cuyas técnicas para leer y tomar apuntes se basan en

la relectura debido a que la comprensión de lectura es básica, y sienten la necesidad de leer nuevamente el material de estudio para encontrarle sentido a lo que leído al igual que la toma de apuntes, la mayoría coinciden en que resaltan los documentos. La toma de apuntes es importante y se ha demostrado que la escritura ayuda a estimular la memoria.

Frente a los hábitos de concentración, los estudiantes encuestados coinciden en que presentan actividades o distracciones que no permiten concentrarse netamente en su material de estudios, puesto que hay situaciones externas que les llaman más la atención que dedicarse a estudiar.

Respecto a la distribución del tiempo, se establece que existe en estos una mala gestión del tiempo, lo cual muchas veces se presenta como escaso para completar o realizar sus quehaceres académico, la mayoría de estudiantes manifestaron que para realizar estas actividades deben tener un ambiente propicio, un estado de ánimo que le permita desarrollar sus actividades, les cuesta apartarse de sus dispositivos tecnológicos, ocupan su tiempo en actividades de ocio, entre otros.

Finalmente, se encuentra que respecto a sus hábitos de estudio en general, los estudiantes no cuentan un plan de estudio, disciplina y constancia que les permita establecer una rigurosidad al momento de efectuar sus actividades académicas.

Para ello, es importante tener en cuenta a modo recomendación que los estudiantes deben adaptarse y encontrar una motivación, deben cultivar un interés genuino en el tema de estudio, esto ayuda a que el proceso de aprendizaje sea más atractivo y significativo.

## 9. Referencias Bibliográfica

- 5 Ventajas De Tomar Apuntes Escritos En Los Cuadernos. (2021, agosto 20). Elige Educar. <https://eligeeducar.cl/ideas-para-el-aula/5-ventajas-de-tomar-apuntes-escritos-en-los-cuadernos/>
- Alcívar-Moreira, A & Yáñez-Rodríguez, M (2021) Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica media. Pol. Con. (Edición núm. 57) Vol. 6, No 4 Abril 2021, pp. 40-53
- Alva, M. L. C. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Propósitos y representaciones, 5(1), 71-127.
- Arroyo, L (2022) Leer en voz alta: descubre esta poderosa técnica de estudio. Orientación académica. El portal de formación de Infoempleo. 21 de julio de 2022
- Ayma, G. (1996). Curso: Enseñanza de las Ciencias: Un enfoque constructivista. Instituto de Física y Facultad de Educación. Universidad de Sao Paulo.
- Baños, Chaparro; J (2020). Gestión Del Tiempo Y Compromiso Académico En Estudiantes De Psicología De La Universidad Privada Norbert Wiener, 2019. Instituto Para La Calidad De La Educación. Sección De Posgrado. Lima-Perú
- Cabrera Ruiz, II, Eguino de la Paz, Y., & Jiménez González, M. (2015). LA ORIENTACIÓN DEL APRENDIZAJE PARA LA TOMA ESTRATÉGICA DE APUNTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación" , 15 (1), 1-28.
- Carvajal Maria Ignacia 20 de agosto, 2021. 5 ventajas de tomar apuntes escritos en los cuadernos. CHILE ELIGE EDUCAR. Tomado de <https://eligeeducar.cl/ideas-para-el-aula/5-ventajas-de-tomar-apuntes-escritos-en-los-cuadernos/>
- Castillo Arredondo, Santiago (1998) Técnicas de estudio. La Paz, s/l.
- Catro, MC. (2019) Ambientes de aprendizaje. Sophia, 15 (2); 40-54.
- Cedeño-Meza, J; Alarcón-Chávez, B; Mielles-Vélez, J (2020) Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Dom. Cien., ISSN: 2477-8818 Vol. 6, núm. 2, abril-junio 2020, pp. 276-301 doi: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1218>

- Chilca, L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127 doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Cotera, B. C. E. (2003). Monografía: La Disciplina. Disponible en: [www.monografias.com/trabajos14/disciplina](http://www.monografias.com/trabajos14/disciplina)
- Dunlosky, John; Hertzog, Cristopher. Updating knowledge about encoding strategies: a componential analysis of learning about strategy effectiveness from task experience. *Psychology and Aging*, v. 15, n. 3, p. 462-474, 2000.
- Enríquez Villota, María Fernanda, Fajardo Escobar, Martha, & Garzón Velásquez, Fernando. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito Universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187. <https://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>
- Estrada, A. (2018b). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 218-228. Recuperado de: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/53>
- Fernández Berrocal P, Ruiz Aranda D. La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2008;6(2):421-36. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf> [ Links ]
- Fuenmayor, Gloria; Villasmil, Yeriling. La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, vol. 9, núm. 22, mayo-agosto, 2008, pp. 187-202. Universidad Católica Cecilio Acosta Maracaibo, Venezuela
- Galindo, L. & Galindo, R. (2011). Hábitos de estudio, hábitos higiénicos y condiciones materiales de alumnos con reprobación en una escuela metropolitana del nivel medio superior. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 1(1), 93-102
- García, J. & Palacios, R. (2000). Rendimiento académico. I.E.S. Puerto de la Torre, Málaga. Visto el 12 de junio del 2012 en la página web [www.ciberdocencia.gob.pe/archivos/TESIS\\_MAESTRIA\\_parte2.doc](http://www.ciberdocencia.gob.pe/archivos/TESIS_MAESTRIA_parte2.doc).
- García, Laura (Mayo 4 de 2022) La concentración: definición y estrategias para potenciarla. Elisabet Rodríguez – Psicología iPsicopedagogia Granollers. <https://elisabetrodriguez.wordpress.com/2022/05/04/la-concentracion-definicion-y-estrategias-para-potenciarla/>
- García-Rangel, E. G., García Rangel, A. K., & Reyes Angulo, J. A. (2014). Relación Maestro Alumno Y Sus Implicaciones En El Aprendizaje. *Ra Ximhai*, 10(5), 279-290.

- Ibarra de Leguizamon, A (2023) Factores Que Intervienen En La Formación De Hábitos De Estudio En Estudiantes De La Carrera Licenciatura En Educación Escolar Básica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar Mayo-Junio, 2023, Volumen 7, Número 3, 3401-3423 doi: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6415](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6415)
- Isiksal, M. (2010). A Comparative Study on Undergraduate Students' Academic Motivation and Academic Self-Concept. The Spanish Journal of Psychology, consultado el 24 de septiembre, 2012, de: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17217376005#>, pp. 572-585, PMID 20977008
- Las estrategias y técnicas didácticas en el rediseño. Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo Vicerrectoría Académica, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Pp. 1-34 Recuperado el 30 de septiembre de 2023, de [https://sitios.itesm.mx/va/dide/documentos/inf-doc/Est\\_y\\_tec.PDF](https://sitios.itesm.mx/va/dide/documentos/inf-doc/Est_y_tec.PDF)
- Las relaciones sociales recíprocas en la sala de clases mejoran el rendimiento escolar. (2023, enero 9). UDD Facultad de Gobierno. <https://gobierno.udd.cl/noticias/2023/01/las-relaciones-sociales-reciprocas-en-la-sala-de-clases-mejoran-el-rendimiento-escolar/>
- Linan-Thompson, S. (2012). La meta: aprender para leer, leer para aprender. USAID, Proyecto Reforma Educativa en el Aula. Ministerio de Educación de Guatemala.
- López, M. (2000). Como estudiar con eficacia. Madrid: Editorial Reducido.
- Lucho, H. (2012). Hábitos de estudio de los alumnos de nuevo ingreso (Generación 2011) a la carrera de Administración, Facultad de Contaduría y Administración, Campus Coatzacoalcos Universidad Veracruzana. Obtenido desde [http://biblioteca.universia.net/html\\_bura/verColeccion/params/id/28359.html](http://biblioteca.universia.net/html_bura/verColeccion/params/id/28359.html)
- Machado-Bagué, Márquez-Valdés, Acosta-Bandomo. Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. Revista de Educación y Desarrollo, 59. Octubre-diciembre de 2021, pp. 75-82. Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”, Cuba
- Martínez, & Otero, V. (2007). Los adolescentes ante el estudio. Causas y consecuencias del rendimiento académico. Madrid: Fundamentos.
- Martínez, M. (1997). Los procesos de la lectura y la escritura. Cali: Universidad Del Valle
- Mondragón Albarrán, Carmen Marlene, Cardoso Jiménez, Daniel, & Bobadilla Beltrán, Salvador. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. RIDE. Revista

- Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 8(15), 661-685.  
<https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Oré Ortega, R (2012) Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Facultad De Psicología. Escuela De Post Grado. Lima-Perú
- Organización de ideas. (2020). Uprrp.edu. Recuperado el 29 de septiembre de 2023, de <https://generales.uprrp.edu/competenciaslinguisticas/wpcontent/uploads/sites/15/2020/10/Organizacion-de-ideas.pdf>
- OrientaNova, P. (2016, abril 19). El cuadro comparativo, cómo hacerlo. OrientaNova.  
<https://www.orientanova.com/el-cuadro-comparativo/>
- Perrenoud, P. (1996). La construcción del éxito y del fracaso escolar. 2ª ed., Madrid. ed. Morata.
- Pizarro, R. (1985). Rasgos y actitudes del profesor efectivo. Tesis de Maestría. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile
- Porporatto, M. (2015). Relaciones sociales. Retrieved from
- Ramirez Gatica, H. V. Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística pública Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, durante el año 2011.
- Recacha, A. J. A. (2009). “La Importancia De Los Conocimientos Previos Para El Aprendizaje De Nuevos Contenidos”. Csif.es. Recuperado el 30 de septiembre de 2023, de: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_16/JOSE%20ANTONIO\\_LOPEZ\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/JOSE%20ANTONIO_LOPEZ_1.pdf)
- Reyes-González, Nicolás, Meneses-Báez, Alba L., & Díaz-Mujica, Alejandro. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. Formación universitaria, 15(1), 57-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>
- Rivero Lazo, M; Rivero, R; Céspedes Galarza, N; Zevallos Choy, E; García Céspedes, Juan (2021) Métodos Y Técnicas Del Estudio Universitario. Editorial Universitaria. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Primera Edición. Publicación disponible en: <https://www.unheval.edu.pe/useybt/>
- Romero, N. (2020, septiembre 30). La importancia de tomar apuntes en las clases. Plan LEA; Listin Diario. <https://planlea.edu.do/2020/09/la-importancia-de-tomar-apuntes-en-las-clases/>

- Rua Meza; A (2016). La Atención Y Concentración De Los Niños Y Niñas En El Preescolar. Licenciatura En Pedagogía Infantil. Cartagena De Indias.
- Ruiz Alva, C; & Cuzcano, Zapata, A; (2017) El estudiante procrastinador. Universidad de La Rioja. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7145921.pdf>
- Ruiz Bolívar, Carlos. (2016). Redes Sociales y Educación Universitaria. *Paradigma*, 37(1), 232-256. Recuperado en 17 de septiembre de 2023, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512016000100012&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512016000100012&lng=es&tlng=es).
- Ruiz de Miguel, C. (2001). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. *Revista complutense de educación*.
- Salazar, S. (2006). Claves para pensar la formación del hábito lector. Recuperado el 06 de Junio de 2011, de [http://eprints.rclis.org/bitstream/10760/8551/1/habito\\_lector\\_salazar.pdf](http://eprints.rclis.org/bitstream/10760/8551/1/habito_lector_salazar.pdf)
- Sánchez, C. S. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. 18va ed. México. ed. Aula Santillana. Tomado de: <https://www.avanzaentucarrera.com/orientacion/orientacion-academica/leer-en-voz-alta-descubre-esta-poderosa-tecnica-de-estudio/#:~:text=Leer%20en%20voz%20alta%20tiene,se%20conviertan%20en%20recuerdos%20duraderos>.
- Serafini, M. (1997). ESTRATEGIAS DE COMPRENSIÓN LECTORA (Adaptación) Subrayar, tomar apuntes y hacer cuadros sinópticos. En *La lectura*. México: Paidós.
- Torres, M., Tolosa, I., Urrea, M., Monsalve, A. (2009). Hábitos de estudio vs fracaso académico. En *Revista Educación de la Universidad de Costa Rica*, Vol. 33, Núm. 2. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/440/44012058002.pdf> , consulta: enero de 2012. [ [Links](#) ]
- Useche Gamboa, V. Métodos de estudio. Herramientas para el asesor. Universidad de la Sabana. Pp 5-19
- Valle, A., González Cabanach, R., Cuevas González, L. M., & Fernández Suárez, A. P. (1998). Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar. *Revista de Psicodidáctica*, (6), 53-68.
- Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4, año 3, No. 5 Julio 2014 - Enero 2015, es una Publicación semestral editada por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
- Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Barcelona: Editorial Mitre

Zuñiga, C; Salcedo, L; Fajardo, Y (2021). Hábitos de Estudio que utilizan los estudiantes de Odontología y su relación con el rendimiento académico. Universidad Antonio Nariño. Facultad de Salud.

## **1. Anexos**

Se presenta la plantilla que se utilizó para realizar la encuesta, asimismo se presenta el consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACION EN PROYECTO DE INVESTIGACION

Yo, \_\_\_\_\_, Identificado con documento No. \_\_\_\_\_; con residencia en \_\_\_\_\_ teléfono \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ años de edad manifiesto que he sido informado del estudio titulado “hábitos de estudio en estudiantes de la universidad antonio nariño sede palmira. Estudio cualitativo.”, que la facultad de odontología, de la Universidad Antonio Nariño va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio

Esta investigación tiene una clasificación establecida por la resolución 008430 de 1993 del ministerio de salud, como investigación sin riesgo, debido a que no se realiza ninguna intervención clínica, limitándose a la ejecución de un cuestionario.

Estoy informado de que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria; participar de la investigación no tendrá ninguna remuneración económica y puedo desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances de la Investigación. A si mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales.

Así pues, manifiesto que estoy satisfecho (a) con la información recibida y por ello acepto participar en el estudio de investigación en forma voluntaria y DOY MI CONSENTIMIENTO a su equipo de estudiantes y docentes para que se me practiquen las intervenciones que incluye este estudio.

Acepto participar en el estudio mencionado.

Firma \_\_\_\_\_

Nombre(s), Apellido(s) del trabajador

C.C o C.E.

Huella

Firma \_\_\_\_\_

Nombre(s), Apellido(s) del Investigador Principal

C.C.

TP

Firma \_\_\_\_\_

Nombre (s), Apellido(s)

C.C.

Dirección  
Teléfono