	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 1 de 89

16-

FECHA	miércoles, 26 de agosto de 2020
--------------	---------------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad


UNIDAD REGIONAL	Extensión Facatativá
TIPO DE DOCUMENTO	Pasantía
FACULTAD	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Póliticas
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Psicología

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Acosta Beltran	Yeimi Adriana	1070976787

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 2 de 89

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Cortes Lugo	Rafael Leonardo

TÍTULO DEL DOCUMENTO
Protocolo para el uso e implementación de hábitos y estrategias de estudio para niños de quinto de primaria y sexto de bachillerato: proyecto Pasantía

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)


TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
Psicóloga

AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
29/05/2020	81

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1.Habitos	Habits
2.Estrategias	Strategies
3.Estudio	Study
4.Aprendizaje	Learning
5.Metacognición	Metacognition
6.Cognición	Cognition

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PÁGINA: 3 de 89

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS


(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

La propuesta planteada en el presente informe respondió a la necesidad mencionada por la Rectora y Orientadora de la I. E. M John Fitzgerald Kennedy ubicada en Facatativá Cundinamarca, quienes refirieron, bajo uso e implementación de hábitos y estrategias de estudio en estudiantes de quinto de primaria y sexto de bachillerato. Dada la importancia que adquieren estos elementos, se realizó la búsqueda de información que permitiera establecer distintas técnicas y estrategias que posibilitarán al estudiante realizar sus actividades académicas de forma eficaz. Para ello el informe se estructuró en diferentes secciones: en primera instancia se encuentra el planteamiento del problema en el cual se describió la problemática planteada por la institución, a continuación están los objetivos que se establecen como guía principal del trabajo, la siguiente sección abarca las fuentes de información, donde se encuentran los datos obtenidos de la búsqueda documental realizada frente al tema de interés, permitiendo con ello evidenciar conceptos principales, técnicas y estrategias de estudio y la importancia de las mismas, hallando una serie de componentes que deben estar presentes para la adquisición de conocimiento. Posteriormente se encuentran los resultados esperados, obtenidos por medio de la exploración documental, finalmente se planteó el plan de acción y con ello como producto de comunicación el diseño de un protocolo de procedimientos frente al uso e implementación de hábitos y estrategias de estudio para estudiantes de quinto de primaria y sexto de bachillerato.

Abstract

The proposal raised in this report responded to the need mentioned by the Rector and Counselor of the IEM John Fitzgerald Kennedy located in Facatativá Cundinamarca, who reported, low use and implementation of study habits and strategies in students of fifth grade and sixth grade. high school. Given the importance of these elements, a search for information was carried out that allowed the establishment of different techniques and strategies that would enable the student to carry out their academic activities effectively. For this, the report was structured in different sections: in the first instance, there is the statement of the problem in which the problems raised by the institution are described, below are the objectives that are used as the main guide of the work, the next section covers the sources of information, where the data obtained from the documentary search carried out on the subject of interest are found, thus allowing to demonstrate main concepts, study techniques and strategies and the importance of them, finding a series of components that must be present in order to the acquisition of knowledge. Subsequently, the expected results obtained through documentary exploration are found.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 4 de 89

Finally, the action plan was proposed and with it, as a communication product, the design of a protocol of procedures against the use and implementation of study habits and strategies for fifth graders. primary and sixth year of high school.

AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN


Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:

Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	x	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	x	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	x	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	x	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 5 de 89

correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.


Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de **RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR**, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI ___ NO _x_**. En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 6 de 89

LICENCIA DE PUBLICACIÓN


Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 7 de 89

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.




j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

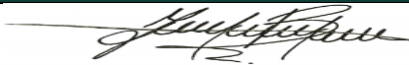
Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 8 de 89

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. Protocolo para el uso e implementación de hábitos y estrategias de estudio para niños de quinto de primaria y sexto de bachillerato: proyecto Pasantía.pdf	Texto

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafo)
Acosta Beltran Yeimi Adriana	

12.1-51-20

Protocolo para el uso e implementación de hábitos y estrategias de estudio para niños de quinto de primaria y sexto de bachillerato: proyecto Pasantía



Yeimi Adriana Acosta Beltrán

**Universidad de Cundinamarca
Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y ciencias políticas
Programa de Psicología
Facatativá, 04 Mayo de 2020**

Protocolo para el uso e implementación de hábitos y estrategias de estudio para niños de quinto de primaria y sexto de bachillerato: proyecto Pasantía



Yeimi Adriana Acosta Beltrán

**Asesor universitario:
Rafael Leonardo Lugo Cortes
Psicólogo**

**Asesor sitio de pasantía:
Cristina Martínez
Psicóloga**

**Universidad de Cundinamarca
Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y ciencias políticas
Programa de Psicología
Facatativá, 04 Mayo de 2020**

Tabla de contenido

Introducción.....	7
Planteamiento del problema.....	12
Objetivos.....	15
Síntesis teórica.....	16
Transición en los entornos educativos.....	16
Aprendizaje Autónomo.....	17
Autorregulación.....	19
Motivación en el aprendizaje.....	21
Adquisición del conocimiento.....	23
Hábitos de estudio.....	25
Condiciones de estudio.....	27
Componentes de los hábitos de estudio.....	28
Técnicas de estudio.....	32
Tecnicas para el analisis de contenido.....	33
El subrayado.....	33
Las anotaciones al margen.....	33
El resumen.....	33
Toma de notas o apuntes.....	34
Preparación y desarrollo de exámenes.....	34
Organizadores de la información.....	34
Mapas conceptuales.....	34
Organización del pensamiento.....	35

Esquemas.....	35
Mapa mental.....	35
Estrategias de aprendizaje.....	35
Estrategias cognitivas.....	37
Estrategias para alcanzar el sentido y recordarlo.....	38
Estrategias para la producción de conocimiento.....	40
Estrategias de composición.....	41
Estrategias metacognitivas.....	42
Estrategias para dominar variables de la tarea.....	44
Estrategias para dominar variables personales.....	45
Dominio de variables de la estrategia.....	46
Estrategias para dominar variables ambientales o del entorno.....	46
Investigaciones previas.....	48
Plan de acción.....	59
Resultados esperados.....	65
Recomendaciones.....	69
Referencias.....	71

Lista de figuras

Figura 1. Procesos para el aprendizaje autónomo.....	19
Figura 2. Triada del proceso de autorregulación.....	21
Figura 3. Condiciones ambientales y temporales en el estudio.....	28
Figura 4. Categorización de las estrategias de aprendizaje.....	48

Lista de tablas

Tabla 1. Factores presentes en la adquisición del conocimiento.....24

Tabla 2. Cronograma aplicación de protocolo.....63

Introducción

La presente propuesta se llevó a cabo en la Institución Educativa Municipal John Fitzgerald Kennedy la cual es de carácter pública - mixta ubicada en el municipio de Facatativá, se construyó como consecuencia de un programa -Alianza para el progreso- respaldado por el Gobierno estadounidense bajo la presidencia de John F Kennedy, inició sus actividades desde el año 1962 y en la actualidad sigue prestando sus servicios educativos. La institución tiene como misión educar jóvenes líderes con pensamiento creativo y comprensión frente a su comunidad, desarrollando habilidades para la comunicación e impartir una educación enfatizada en temas ambientales generando compromiso frente al contexto social y natural, de igual modo dando cumplimiento a su objetivo mediante la labor que esta lleva desempeñando hasta el momento, se proyecta para el año 2029 ser reconocida por su liderazgo en educación ambiental, compromiso frente a los desafíos de la actualidad y por la preocupación frente a las contrariedades que se presenta en la comunidad (I. E. M John Fitzgerald Kennedy, 2019).

Actualmente, se encuentra a cargo de la rectoría de Luz Stella Maya Chaparro y cuenta con dos sedes, la sede principal que se encuentra ubicada en el barrio Villa Alba y la segunda Ismael Arévalo ubicada en el barrio San Cristóbal. Ofrece niveles educativos de preescolar -transición-, básica primaria -1 a 5-, básica secundaria -6 a 9-, media -10 y 11-, primaria para adultos -21 a 22-, secundaria para adultos -23 a 24- y educación media para adultos -25 y 26-. Presenta tres jornadas académicas mañana, tarde y noche, ofreciendo grados académicos de primero a once de bachillerato. La sede principal cuenta con 3 quintos, 5 sextos, 4 séptimos, 4 octavos, 3 novenos, 2 décimos y 2 onces entre la jornada mañana y tarde.

Como institución educativa cumple un papel vital en la vida académica de los individuos, dado que en esta se adquieren conocimientos habilidades y destrezas que le permiten al estudiante desenvolverse en la sociedad. Por ello, los procesos educativos que allí se llevan deben estar dirigidos a promover y ejecutar acciones necesarias para llevar a cabo aprendizajes significativos. Los estudiantes son receptores constantes de información, pero hay casos en que no cuentan con herramientas que le permitan el procesamiento de la misma, situación que lleva a implementar estrategias poco efectivas para la comprensión de la información, recurriendo en gran parte a la memorización y repetición de contenidos, práctica que no permite la asociación de los conocimientos.

Como consecuencia del uso poco efectivo de estas, se evidencia bajos índices de rendimiento académico que pueden llevar al fracaso escolar. Por consiguiente, es preciso implementar acciones y metodologías que lleven a fomentar hábitos y estrategias de estudio que impulsen el desarrollo de habilidades cognitivas y metacognitivas y con ello la conciencia y autonomía sobre los propios procesos de aprendizaje. Igualmente, es relevante que el trabajo dirigido al fomento de las mismas se realice conjuntamente entre institución, docentes, estudiantes y padres de familia, permitiendo así llevar un seguimiento desde del plantel educativo y el hogar.

Por otra parte, el Estado colombiano reglamentó en la ley 115 de 1994 la educación en términos generales, en donde se promueve la adquisición y generación de conocimientos mediante hábitos de estudio adecuados. Respondiendo a la normatividad y a la relevancia que tienen el proceso educativo es necesaria la enseñanza de hábitos y estrategias que les permita a los estudiantes obtener un aprendizaje de forma significativa. Woolfolk (2010) aseguró que se debe prestar atención a la ayuda que se brinda a los educandos frente a la fomentación de estrategias y tácticas

de aprendizaje adecuadas que les permitan concentrar su atención, esfuerzo y comprensión de la información que reciben y procesan.

Dado el papel que cumple la institución educativa en el aprendizaje de niños, niñas y adolescentes, es necesario que este proceso se desarrolle de forma idónea e integral, por consiguiente es importante que los planteles educativos cuenten con el personal calificado, que guíen a los estudiantes durante el transcurso de su vida académica, además de desplegar planes de trabajo y proyectos que se lleven a cabo para fortalecer el aprendizaje. Por lo tanto la psicología juega un papel vital en estos entornos, debido a que el profesional realizará intervenciones con el objetivo de mejorar las acciones que se llevan a cabo frente a la enseñanza-aprendizaje.

Cabe resaltar que el campo de la psicología en el contexto educativo, tiene como fin comprender los procesos de enseñanza y aprendizaje más allá de una perspectiva netamente individual sino teniendo en cuenta como el entorno, la motivación y demás características de la persona están relacionadas con el desarrollo cognitivo de estas, así mismo se tiene como objeto de estudio la conducta que atraviesa por una serie de cambios vinculados a condiciones instrumentadas con el fin de mejorar los resultados esperados, y para ello se centra en la realización de estudios científicos para manipular los procesos cognitivos (Beltrán & Bueno, 1995; Mayer, 2002; Woolfolk, 2010; Pintrich, 2000). Los estudios sobre aprendizaje desde los enfoques psicológicos han abarcado la forma en que los estudiantes adquieren y procesan la información, entre ellos se encuentra el enfoque constructivista el cual plantea que el individuo se construye como resultado de su interacción con el entorno, por ende se considera que el aprendizaje debe ser activo por parte del estudiante que entrelaza, restaura e interpreta la información nueva con las experiencias previas construyendo así su propio conocimiento (Chadwick, 2001).

Frente al alcance que tiene el fomento de hábitos y estrategias de estudio, se espera que a corto plazo los estudiantes conozcan y se familiaricen con acciones y herramientas que les permitan adquirir de forma eficaz su conocimiento generando con ello que se lleven a la práctica, es vital que estas acciones y estrategias se implementen continuamente bajo el seguimiento y guía de padres y docentes para su mejor comprensión. A mediano plazo se espera que el estudiante vincule las mismas a sus rutinas académicas, posibilitando así que el proceso de aprendizaje se efectúe satisfactoriamente, esperando con ello mejoras en el rendimiento académico. A largo plazo el alumno adquirirá mayor autonomía y conciencia de su aprendizaje, igualmente desarrollará destrezas y habilidades que lo llevará a construir su propio conocimiento obteniendo así un aprendizaje significativo, el cual hace alusión a la relación que se hace de la información nueva con el conocimiento y experiencias previas atribuyendo significado a los conceptos, así mismo el alumno debe mostrar disposición para relacionar el nuevo conocimiento con su estructura cognoscitiva (Ausubel, Novak y Hanesian, 1998; Rivas, 2008).

Comprender los hábitos y estrategias de estudio puede permitirle a los estudiantes ser conscientes del uso de procesos metacognitivos y de cómo planear estrategias que respondan a sus necesidades y gustos, también les posibilitará evaluar cuales se adecuan al desarrollo de sus actividades, debido a que estos irán cambiando a medida que suban de grado escolar y con ello la dificultad de los temas vistos, de igual modo la implementación de hábitos de estudio les permitirán maximizar su tiempo y realizar sus deberes académicos satisfactoriamente. Tratar sobre el tema de aprender a aprender se torna fundamental en el contexto social, además de lo racional que resulta afirmar que las estrategias influyen sobre el rendimiento académico debido a las herramientas esenciales que le permiten al estudiante realizar las actividades eficazmente en el contexto de aprendizaje (Gargallo, Suárez & Ferreras, 2007). Sin embargo, si estos procesos no se

llevan a cabo de manera idónea y se establecen hábitos inadecuados que no se ajusten a la demanda educativa del estudiante, puede verse afectado su proceso académico.

Planteamiento del problema

La propuesta de pasantía se orientó a partir de la necesidad referida por la rectora y la orientadora de la Institución Educativa, frente a la falta de hábitos y estrategias de estudio adecuadas para llevar a cabo las actividades escolares en estudiantes que cursan quinto de primaria y sexto de bachillerato, situación que han evidenciado en los resultados académicos obtenidos, para lo cual solicitan trabajar en la construcción de los mismos. Distintos factores pueden intervenir en la realización de estas actividades, tales como aspectos personales, familiares, sociales, espacios inadecuados, hábitos adquiridos por el estudiante para desarrollar su actividad académica, entre otros. Este último aspecto, el cual es tema de interés para el presente informe puede aportar a un mejor proceso académico si se ejecuta adecuadamente, así como afirmó Cortez (2017) al decir que los hábitos de estudio empleados de forma apropiada pueden contribuir a superar dificultades y con ello prevenir la obtención de resultados negativos que pueden repercutir en la formación académica.

Los individuos que atraviesan por la etapa escolar en ocasiones no presentan estrategias ni hábitos de estudio que les permitan llevar a cabo procesos atencionales, memorísticos, sensorio-perceptivos, cognitivos, metacognitivos, etc., que posibilite la interiorización e integración de la información, situación que repercute en su rendimiento académico y posible fracaso escolar, que pueden derivar en problemas emocionales tales como la ansiedad, estrés, baja autoestima, bajo autoconcepto, percepción de baja competencia, entre otras, que pueden llevar a la deserción escolar. Según Broc (2000) los estudiantes que se perciben como competentes en el ámbito escolar presentan más probabilidades de tener éxito académicamente, por el contrario aquellos que se consideran menos competentes tienen mayor posibilidad de tener un bajo rendimiento académico.

Del mismo modo, el bajo rendimiento obtenido por los estudiantes pueden llevarlo a la repetición de curso escolar y con ello que su proceso académico se retrase, generando así el fracaso escolar, el cual trae consigo consecuencias, en donde se puede ver afectada la personalidad al conducir a la introversión dado que estos bajos resultados académicos producen afectaciones emocionales que pueden influir en el desarrollo personal y dificultar la integración social y posterior comportamiento del individuo que lo pueden llevar al abandono de la vida escolar, igualmente no obtener buenos resultados académicos y la no culminación exitosa del curso escolar pueden afectar al estudiante en dimensiones tales como el autoconcepto, pérdida de confianza en sí mismo y en sus habilidades intelectuales sintiendo rechazo por el estudio y vida escolar, sumado a esto las repercusiones familiares que esto trae consigo (Villodres, 2010).

La educación es vital para el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas de un individuo que le permitirán desenvolverse eficazmente en distintos ámbito de la vida. Pero dado a distintos factores estas prácticas educativas no se llevan a cabo eficazmente. Características socioeconómica, políticas, culturales, entornos familiares y educativos, ponen límites en el aprendizaje e influirán en el establecimiento de actitudes, expectativas y comportamientos que no favorecen el éxito académico en los estudiantes, por otra parte el personal docente también participa en el éxito y posterior permanencia de los alumnos en el sistema educativo dado a la dificultad que presente el docente para impartir los conocimientos y brindar las estrategias cognitivas adecuadas que les posibilite al alumno aprender y mejorar sus capacidades y habilidades en su aprendizaje (Román, 2013).

Dados los aspectos anteriormente mencionados, se evidencia que estos procesos que se realizan desde los planteles educativos, son esenciales en el desarrollo de los estudiantes, de tal manera que surge la necesidad de que los procesos de enseñanza-aprendizaje se ejecuten satisfactoriamente y

para ello es relevante llevar a cabo acciones que permitan que el conocimiento se adquiera eficazmente y se tengan las habilidades que le permitan al educando procesar la información con mayor facilidad dejando de lado prácticas de estudio poco efectivas como la repetición de contenidos que no posibilita la integración de los mismos. No obstante, hay estudiantes que no cuentan con estas herramientas o no las implementan adecuadamente, por lo tanto surge como pregunta ¿el diseño de un protocolo con acciones destinadas a fomentar hábitos y estrategias de estudio, permitirá un mejor proceso de aprendizaje y con ello mejores resultados académicos en los estudiantes de quinto de primaria y sexto de bachillerato?

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un protocolo de procedimientos frente al uso e implementación de hábitos y estrategias de estudio para estudiantes de quinto de primaria y sexto de bachillerato de la I. E. M John Fitzgerald Kennedy del municipio de Facatativá.

Objetivos Específicos.

1. Identificar qué factores intervienen en el uso e implementación de hábitos y estrategias de estudio.
2. Determinar a partir de la sistematización documental técnicas y estrategias de aprendizaje idóneas para estudiantes de quinto de primaria y sexto de bachillerato.
3. Proponer por medio de una cartilla herramientas que permitan fomentar en los estudiantes hábitos de estudio y estrategias que les faciliten su proceso de aprendizaje.

Síntesis teórica

Es necesario que desde los planteles educativos se lleven a cabo procesos que le permitan al estudiante adquirir el conocimiento de forma satisfactoria, por tal motivo se sugieren hábitos y estrategias de estudio. Los niños durante la escolarización pasan por una serie de modificaciones, que les exige adaptarse a su entorno, entre los cambios que se presentan esta la transición de primaria a secundaria, ya que la carga académica le exige al estudiante mayor esfuerzo y como consecuencia la necesidad de implementar herramientas que les faciliten la adaptación. El periodo de transición que atraviesan los educandos trae consigo implicaciones psicológicas, de acuerdo con Gaviria (2016) desde las diferentes perspectivas de la psicología se acepta que los cambios que se presentan en la vida mental y emocional de las personas traen consigo una serie de consecuencias, estas transiciones pasan por diferentes fases de acomodación, asimilación y adaptación que siendo parte del aprendizaje pueden generar al sujeto agobio, frustraciones e inseguridades, sin embargo las condiciones que ofrezca el contexto tendrán un papel importante en la adaptación de este.

Transición en los entornos educativos

La transición que se lleva a cabo en entornos educativos puede desarrollarse de forma adaptativa o no dependiendo de los estudiantes, situación que trae consigo consecuencias positivas o negativas respectivamente, tales como procesos de socialización, factores emocionales, aprendizaje significativo, entre otros. Los sujetos enfrentan variaciones como el cambio de compañeros con los que han estado por cuatro o cinco años, cambió de institución, de docentes, ritmo académico, etc., y consecuencias tales como:

(1) Cambia el clima institucional: tipo de centro, normas de convivencia, exigencia de autorregulación. (2) Las relaciones con el profesorado se hacen más lejanas e impersonales. (3) Aumenta el número de profesores por grupo y la exigencia hacia el alumno no tiene un carácter global como en primaria, sino que se compartimenta. (4) La metodología es distinta no solo entre las etapas, sino entre los profesores que forman el equipo educativo de un curso (Fabuel, 2015, p. 165).

Estos factores pueden causar desequilibrio e implicaciones en los estudiantes generando dificultades en su proceso de aprendizaje, ya que frente a su relación con el rendimiento académico pueden establecerse como causante del fracaso escolar (Azorín, 2019). Igualmente estos elementos según Fernández y Santos (2014) pueden generar en los estudiantes distintos niveles de dificultades en su actividad académica y social, en su contexto escolar y fuera de este, como consecuencia es preciso que se tomen acciones que contribuyan a disminuir el fracaso escolar, contando así con un sistema educativo continuo y que sea coherente con la transición de uno a otro ambiente al que se enfrentan los sujetos, además de la labor pedagógica y psicopedagógica que se efectúen con el fin de afrontarlos. Para ello se puede hacer uso de estrategias, técnicas, herramientas que favorezcan este proceso y le permita al aprendiz mayor independencia.

Aprendizaje Autónomo

El aprendizaje en los entornos educativos es un factor fundamental para el desarrollo de los estudiantes especialmente a nivel cognitivo, para que este se efectúe de manera satisfactoria es necesario que el estudiante participe activamente en su proceso. Según Argüelles y Nagles (2009) se establece que el aprendizaje autónomo busca incentivar al educando a que sea autor y constructor de su desarrollo y del camino que lo guiara a la adquisición del conocimiento e

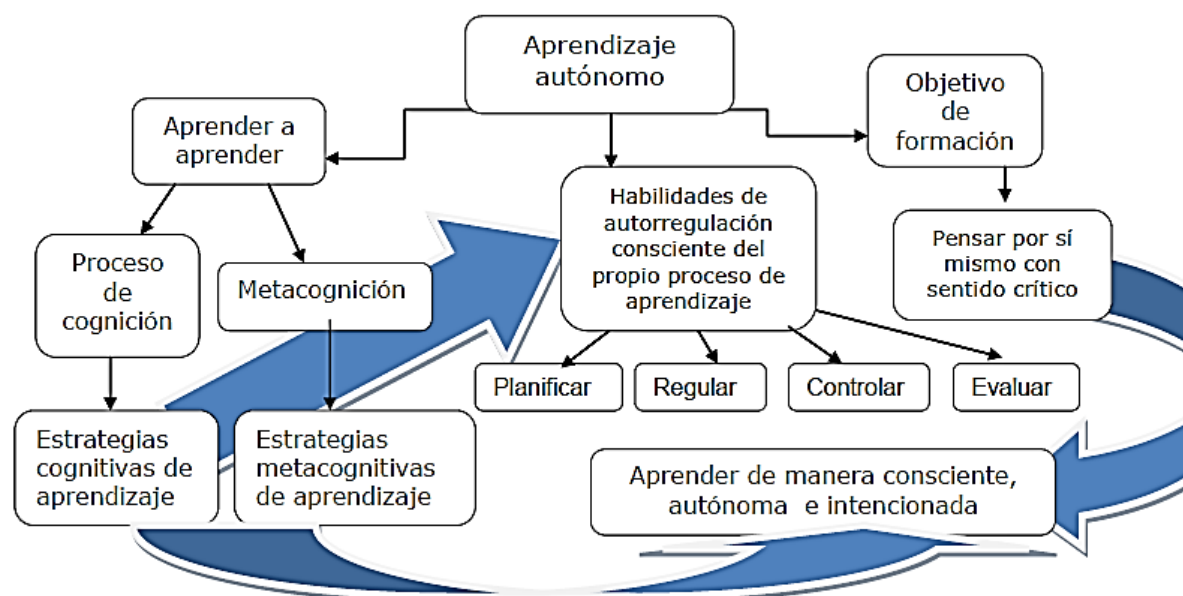
igualmente que prepare procedimientos que posibiliten llevar a la praxis todo lo aprendido, esta autonomía le facilita al estudiante valores sociales de actitud, honradez intelectual, integridad, actitud crítica y firmeza, por lo tanto el desarrollo de la autonomía por parte del estudiante se evidencia cuando:

- Adquiere mayor información por sí mismo en diferentes medios y fuentes como bibliotecas, audiovisuales, electrónicas, etc., ya que al interactuar con estos contenidos y significados demuestran su autonomía.
- Comprende por sí mismo la información que se ha obtenido de diferentes fuentes, es decir el sujeto entiende la estructura principal, las relaciones presentes en la información y la solución de problemas de manera consiente.
- Por si mismo ejercita actividades que le permiten desarrollar competencias, destrezas y el manejo mental de la información.
- Mantenerse motivados por si mismos para aprender.

Para que la autonomía en el aprendizaje sea eficaz, se debe tener en cuenta factores que están interrelacionados entre sí posibilitando que éste se realice de forma consiente, autónoma e intencionada (ver figura 1), los factores que se encuentran presentes en este proceso son: la habilidad de autorregulación de las actividades que se realizan, ser conscientes de la planificación, regulación y control, la evaluación de las actividades realizadas y finalmente la motivación de carácter intrínseca que dará el impulso necesario para llevar a cabo el aprendizaje y guiará a los estudiantes hacia sus propios intereses (Klimenko, 2009).

Figura 1

Procesos para el aprendizaje autónomo



Nota. La figura representa los procesos que se encuentran vinculados en el desarrollo de la autonomía en el aprendizaje. Tomado de *La enseñanza de las estrategias cognitivas y metacognitivas como una vía de apoyo para el aprendizaje autónomo en los niños con déficit de atención sostenida* (p. 4), por Klimenko, 2009, Revista Virtual Universidad Católica del Norte.

Autorregulación

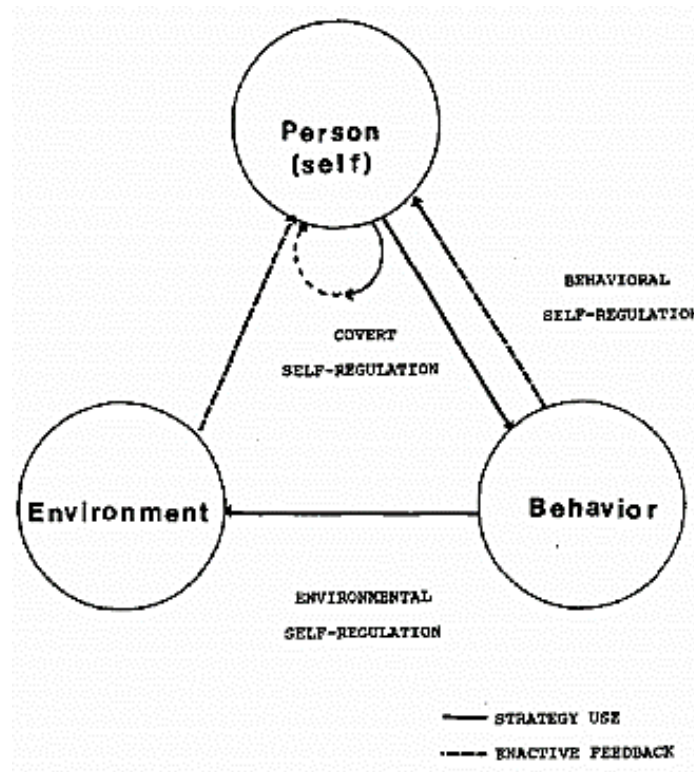
La autorregulación del aprendizaje hace referencia a los procesos auto directivos y creencias presentes en los estudiantes que son utilizadas para alcanzar determinadas habilidades académicas, tales como establecer metas, hacer uso de estrategias para alcanzar sus objetivos y evaluar si se están obteniendo los resultados esperados o no, es por ello que estos elementos se consideran dinámicos o proactivos debido a que el sujeto participa activamente en los mismos posibilitando

la transformación de sus habilidades mentales, igualmente estos adquieren importancia en áreas como el aprendizaje por descubrimiento, lectura auto seleccionada y áreas sociales como la búsqueda de apoyo en sus docentes, compañeros de clase o familiares (Zimmerman, 2008). De tal manera, los procesos de autorregulación se deben tener en cuenta en temas como las estrategias de aprendizaje debido a que son parte fundamental de las mismas (ver figura 1).

El aprendizaje autorregulado hace énfasis en como los educandos participan activamente en su proceso de enseñanza, dando paso a la metacognición, que les permite planificar, organizar, verificar y evaluar su aprendizaje, la motivación, que hace referencia a la percepción que los sujetos tienen de sí mismos como seres competentes, auto eficaces y con mayor autonomía y por último los aspectos conductuales, en donde los estudiantes pueden estructurar y diseñar ambientes propicios para estudiar. Asimismo, dentro de la autorregulación en la enseñanza se encuentran inmersos factores personales, comportamentales y ambientales que interactúan entre sí para efectuar un aprendizaje eficaz (ver figura 2), ya que se adaptan cíclicamente para alcanzar las metas propuestas, se considera cíclico debido a que se generan ajustes a partir de la retroalimentación del desempeño obtenido anteriormente, los factores personales hacen referencia a aquellos que realizan un seguimiento y una serie de ajustes a los estados cognitivos y afectivos, los comportamentales que comprende componentes como la auto observación y el ajuste de las estrategias y por último los ambientales que se ocupan de la observación y ajuste de las condiciones del entorno (Zimmerman, 1986; Zimmerman, 2000).

Figura 2

Triada del proceso de autorregulación



Nota. La figura representa la triada que el autor propone para el funcionamiento del aprendizaje autorregulado. Tomado de *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning* (p. 330), por Zimmerman, 1989, *Journal of Educational Psychology*.

Motivación en el aprendizaje

La motivación es un factor presente en la vida del ser humano, que al tener la fuerza suficiente puede influenciar en determinados comportamientos, es un estado interno que activa y guía el comportamiento de las personas permitiendo que este perdure, para dar explicación al proceso motivacional esta se ha dividido en dos tipos, la motivación intrínseca que se encuentra relacionada

con actividades que generan satisfacción por sí mismas por lo tanto no se necesitan de recompensas ni castigos ya que el sujeto busca retos para vencerlos inclinándose por sus propios intereses y fortaleciendo sus capacidades, por otra parte se tiene la motivación extrínseca que está en función de beneficios externos, del recibir algo a cambio por ejemplo las recompensas tales como buenas notas, es decir no se tiene un interés real por la actividad sino por lo que se recibirá a cambio por el desarrollo de la misma, estos tipos de motivación se diferencian especialmente por el motivo que impulsa a actuar a la persona es decir el locus de causalidad (Woolfolk, 2010).

La motivación no es un elemento fácil de observar de forma directa, es necesario guiarse por resultados conductuales que el sujeto externaliza, como la elección de actividades dirigidas a metas y manifestaciones verbales, permitiendo de esta manera comprender porque un individuo actúa como lo hace, en el ámbito educativo se busca establecer la motivación intrínseca por medio de los intereses de los estudiantes, con el fin de ir más allá de desear o tener el propósito de aprender sino también tener en cuenta los esfuerzos mentales del estudiante, debido a que éstos se encuentran motivados para aprender se sumergen en actividades tales como repasar la información, hacer asociaciones con el conocimiento previo y generar cuestionamientos frente a la misma, la motivación permite que los sujetos se sientan atraídos por actividades que benefician su aprendizaje, como no desistir si se encuentra con información difícil de comprender, leen libros de su interés, resolver problemas, entre otros (Schunk, 2012; Woolfolk, 2010).

Dentro de las aulas de clase como escenario de educación y adquisición de conocimientos se pueden trabajar aspectos que permitan aumentar la motivación en los estudiantes. Según Ausubel et al. (1998) la motivación en el aula de clases se puede incrementar teniendo en cuenta aspectos como:

- Es poco probable que la motivación se genere antes de iniciar las actividades académicas ya que la motivación es efecto/causa del aprendizaje.
- Establecer las tareas de aprendizaje de forma específica y explícita señalando a los estudiantes la relación de estas con otros conocimientos y capacidades intelectuales.
- Acudir a intereses y motivaciones presentes en el aula sin dejarse limitar por los mismos.
- Activar la curiosidad intelectual de los estudiantes haciendo uso de material que llame su atención, así mismo preparando clases que generen procesos de aprendizaje exitosos.
- El fracaso y la frustración son causantes de pérdida de motivación en el estudiante es por ello que es necesario que las actividades que se fijen estén acordes con las capacidades del individuo.
- Asignar tareas que reten las capacidades de los estudiantes brindando retroalimentación del acercamiento a la meta.
- Considerar cambios en la motivación causadas por el desarrollo y diferencias individuales.
- Uso prudente de motivaciones extrínsecas.

Adquisición del conocimiento

El uso de estas herramientas junto con otros factores que de igual manera intervienen en la adquisición del conocimiento, permitirán que el proceso de aprendizaje se lleve a cabo satisfactoriamente, por lo tanto es pertinente que los estudiantes conozcan los factores que intervienen en la obtención del conocimiento y con ello tener mayor control sobre sí mismo. Según Ramírez (2015) entre los factores presentes en la adquisición de conocimiento se encuentra:

Tabla 1

Factores presentes en la adquisición del conocimiento.

Factor	Descripción
<i>Motivación</i>	En este proceso intervienen factores emocionales lo que conlleva a que el estudiante necesite razones que le incentiven a estudiar, es por esto que a pesar de los recursos que el docente utilice en las clases para que los estudiantes aprendan, no funcionaran ya que el estudiante debe estar automotivado.
<i>Concentración</i>	El estudiante concentrado en sus actividades presta plena atención a lo que está estudiando en un momento en específico, este factor se encuentra relacionado con la calidad del estudio, pero hay distintos aspectos que dificultan mantener la concentración, entre ellos se tienen los problemas físicos, pensar en actividades diferentes, problemas emocionales, etc., así mismo el autor menciona aspectos que pueden contribuir a la concentración: (1) fijar un tiempo límite de estudio, (2) hacer una lista sobre las actividades que se tienen que realizar asignándoles fechas, (3) en un principio se inicia con periodos de tiempo cortos y poco a poco se aumentarán.
<i>Actitud</i>	Está relacionada con la presencia de la motivación a nivel consiente e inconsciente de forma permanente en la vida, de tal manera que se recuerde lo que se debe hacer y lograr.
<i>Organización</i>	El profesor funciona como elemento en el proceso de aprendizaje suministrando al estudiante una serie de conocimientos, de esta manera el estudiante deberá crear su

propio esquema mental que le permita tener un orden de la información que recibe.

Comprensión

El estudiante tiene la capacidad de relacionar el conocimiento recibido con lo aprendido anteriormente, de tal manera que integra la información recibida y así utiliza el conocimiento en situaciones nuevas.

Repetición

Es necesario que la información aprendida por medio de la comprensión sea repasada, confrontada y memorizada, ya que si no se lleva a cabo este proceso se puede perder esta información.

Guía de estudios

Para que se lleve a cabo un mejor aprendizaje debe realizar una guía de estudio y pueda conocer el resultado de sus respuestas con el fin de asociar las preguntas con las respuestas correctas.

Nota: Esta tabla muestra los factores que se deben tener en cuenta para la adquisición de conocimientos eficazmente.

Hábitos de estudio

Los seres humanos establecen una serie de conductas producto del aprendizaje que adquiere de su diario vivir, entre estas se encuentran los hábitos, que hacen referencia a conductas que se ejecutan usualmente y de forma indeliberada, adquiriendo las mismas por medio de las experiencias de los sujetos (Ramírez, 2015). De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (2014) estos son conductas que son repetidas con frecuencia, no obstante no se consideran innatas sino que se van construyendo como resultado del aprendizaje que se da por la interacción con el entorno, los hábitos se consideran adaptativos cuando pueden facilitar el crecimiento personal y ayudan a alcanzar metas planteadas, por otro lado son destructivos aquellos que aparentemente implican menos esfuerzo y limitan el crecimiento personal.

En el transcurso de la vida se van estableciendo una serie de hábitos que permiten la realización de distintas actividades del diario vivir, cabe destacar aquellos que son necesarios para las actividades académicas. Con esto se hace referencia a los hábitos de estudio, los cuales se han definido como estrategias, técnicas, actitudes y diferentes actividades que los sujetos utilizan para obtener el conocimiento y con ello mejorar en su rendimiento académico, entre estas se encuentran aquellas que están compuestas con factores intrínsecos y extrínsecos como la motivación, la concentración, la organización temporal y espacial, atención, lugar establecido para estudiar y aspectos de la luz respectivamente, dado a que estos contribuirán en su proceso de aprendizaje es importante que los estudiantes sean constantes del mismo, igualmente es necesario que los sujetos puedan recibir acompañamiento de los docentes durante la adquisición de hábitos adecuados (Alcalá, 2011; Secretaria de Educación Pública, 2014; Escalante, 2005 citado por Castillo, 2015).

Los hábitos de estudio son conductas que los estudiantes incorporan a su cotidianidad con el fin de adquirir satisfactoriamente el conocimiento, principalmente en el aprendizaje suministrado en los planteles educativos. De igual modo, al ser parte de las rutinas diarias estos hábitos son aprendidos y adquiridos por medio de la repetición ejecutándose de forma automática generando así la efectividad o ineffectividad de los sujetos frente a las actividades académicas. Estos variarán en su intensidad debido a que se encuentran estructurados jerárquicamente en función al número de refuerzos que adquiere cada conducta, algunas de ellas fortalecidas por los procedimientos que se llevan a cabo para la enseñanza y la manera de evaluar implementada por el docente, a partir de ello habrán conductas que obtendrán mayor potencial excitatorio que serán las primeras en presentarse (Vicuña, 1999 citado por Jurado, 2018; Mondragón, Cardoso & Bobadilla, 2017; Cartagena, 2008).

Condiciones de estudio

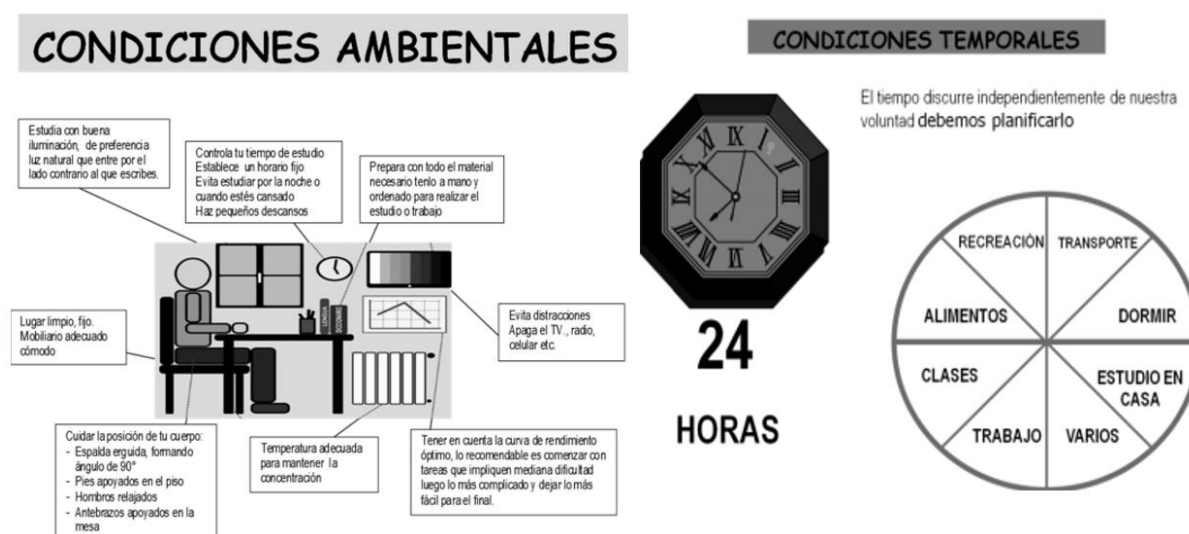
El estudio realizado de forma eficaz, requiere de una serie de elementos que pueden contribuir a llevar un proceso de aprendizaje satisfactorio. Para ello se cuentan con tres condiciones básicas de estudio: en primer lugar las condiciones personales que se encuentran constituidas por factores (1) físicos, donde es necesaria la buena salud, la alimentación sana y equilibrada que permita al cerebro un buen funcionamiento, igualmente descansar y realizar actividades deportivas y de recreación, (2) aspectos mentales y emocionales, como la motivación dado que la escasez de la misma puede llevar a resultados como el fracaso escolar, la concentración, que es mediada por los procesos atencionales principalmente selectivos, de igual manera hay distintos elementos que pueden generar distracción entre estos los factores externos o internos como problemas o conflictos familiares, organización, actitud y comprensión y (3) condiciones afectivo - sociales refiriéndose a la comunicación adecuada, conductas asertivas y personalidad (Contreras, Cuba, Flórez, Salinas & Sulca, 2017).

En segundo lugar se encuentran las condiciones ambientales o del entorno (ver figura 3) preferiblemente tranquilo y libre de estímulos distractores, para que esto se cumpla se debe tener en cuenta, (1) el espacio, asegurándose que sea un lugar no relacionado con otro tipo de actividades, así mismo permanecer en un lugar específico, ya que el cambio continuo de este genera poca concentración y atención al estudio, (2) sonidos que imposibilitan la concentración y la atención, extendiendo con ello las horas de estudio establecidas previamente, (3) luz, en especial la luz indirecta ubicándola de tal forma que no generen sombras sobre el material, además de evitar luces fluorescentes que pueden producir fatiga, (4) ventilación, debido a que trabajar en lugares encerrados por un periodo de tiempo largo produce disminución del oxígeno ocasionando somnolencia, (5) mobiliario, compuesto de una silla y una mesa adecuada a la altura del estudiante,

debe ser amplia para mantener un orden y tener a mano los materiales necesarios para estudiar y así evitar distracciones y (6) útiles e información. Por último se encuentran las condiciones temporales (ver figura 3) administrando el tiempo por medio de la planificación de las actividades diarias (Alcalá, 2011).

Figura 3

Condiciones ambientales y temporales en el estudio



Nota. La figura representa las condiciones ambientales y temporales necesarias para llevar a cabo el estudio eficaz. Tomado de *Métodos de estudio manual para uso exclusivo de los estudiantes* (p. 16), por Contreras et al., 2017, Universidad de San Martín de Porres.

Componentes de los hábitos de estudio

El establecimiento de hábitos de estudio en los estudiantes depende de multiplicidad de factores sociales, personales, familiares, contextuales, etc., de acuerdo con Escalante (2005) citado por Castillo (2015) estos se encuentran compuestos por determinados componentes reunidos en cuatro grupos, en primer lugar, se encuentran las estrategias de higiene: se constituyen los

requisitos para llevar una buena salud física y mental, en segundo lugar, se mencionan las condiciones de los materiales: refiriéndose con ello a todos los recursos y elementos que se requieren para la realización de las actividades académicas, posterior a este se encuentra el componente de estrategias de estudio: es decir todas aquellas formas que le permitan al estudiante obtener el conocimiento y por último se nombran las competencias que se tienen frente al estudio, concernientes a las acciones mentales que el estudiante posee y al usarlas contribuyen a la optimización del aprendizaje.

Frente a la salud física, se han realizado investigaciones que indagaron sobre la relación existente entre la actividad física y el rendimiento académico, entre ellas se encuentra la elaborada por Linder (2002) que de acuerdo a los resultados evidenció una relación positiva entre el rendimiento académico y la práctica de actividad física, dado que los estudiantes que presentaron mejores resultados académicos eran aquellos que tenían mayor participación en actividades físicas, igualmente se evidencio que los buenos alumnos se muestran más participativos situación que contribuye a que sean mejores. El hacer actividad física se ha relacionado con los procesos cognitivos, Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) mencionaron que frente al tema se cuenta con evidencia teórica que señalan la influencia que tiene el desarrollo de actividades físicas frente a los aspectos emocionales, depresivos, capacidades intelectuales y cognitivos, entre otros, haciendo evidente la importancia que tienen estas actividades deportivas, generando así que sean esenciales en programas de promoción dirigidos a niños y jóvenes. De esta manera en la educación hay que tener en cuenta aspectos de la salud física, alimentación, ciclos del sueño, entre otros.

Otro componente importante de los hábitos de estudio es la salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004) la definió como el bienestar completo de carácter subjetivo tanto físico, mental y social, que les permiten a las personas considerar sus habilidades y sentirse

con la plena capacidad para afrontar aspectos como el estrés, ser productivos y coadyuvar a la comunidad. El bienestar psicológico del individuo es importante para la realización de sus actividades diarias, ya que es necesario mantener un estado de homeostasis para un desarrollo vital de su vida, Pérez, Ponce, Hernández y Márquez (2010) expresaron que el bienestar psicológico de los sujetos es el resultado de juicios cognitivos que la persona realiza frente a sus logros, esto tendrá una importante influencia en la conducta dirigida a metas constituyéndose en un factor importante para la motivación extrínseca, es importante que el sujeto cuente con factores que ayuden a proteger su salud mental, las cuales son suministradas por la familia, personas cercanas o por el mismo individuo.

Los recursos y materiales que se requieren para el desarrollo de las actividades académicas son necesarias para llevar un proceso de aprendizaje satisfactorio. Conforme a los resultados presentados en la investigación realizada por Murillo (2008) los recursos son un punto de diferenciación ante el rendimiento académico, debido a que las escuelas que cuenta con mayores recursos y consecuentemente con mejores instalaciones se reconocen como más eficaces. Por otra parte es necesario que el estudiante posea todos los materiales que requiere para realizar satisfactoriamente sus actividades académicas, no sólo aludiendo a las que brindan las instituciones educativas sino aquellas que son suministradas en casa.

Respecto a las competencias necesarias para el proceso de aprendizaje, es preciso tener en cuenta aspectos cognitivos presentes en la adquisición de conocimiento. Para ello los sujetos poseen habilidades cognitivas que por medio de operaciones mentales, experiencias y vivencias que obtiene del contexto, le permiten conocer el mundo que lo rodea y a través de la interacción con el mismo las personas producen y reconstruyen sus saberes, por lo tanto es necesario que éste reconozca sus experiencias y haga uso de las mismas, se apropie de sus conocimiento e incorpore

los mismos en sus esquemas mentales, situación que conlleva a modificar las estructuras intelectuales para que esté en la capacidad de resolver sus problemas, cambiar su entorno y a partir de ello fortalecer su pensamiento (Osorio, 2018).

En los procesos cognitivos el aprendizaje se lleva a cabo en primer instancia por medio de la observación, en donde se da dirección a la acción de percibir, atender, buscar, recordar y recuperar la información, en un segundo momento se realizan acciones como ordenar y comparar la información y por último se encuentran aquellos componentes que permiten la comprensión de la información, como el análisis, aplicación y evaluación de la información (Capilla, 2016). Dada la importancia que adquiere el tema, se han definido estas habilidades desde varias perspectivas como se puede encontrar en el modelo planteado por Marzano (1992) quien expone una serie de instrucciones que considera permitirá dirigirse hacia la reestructuración de la forma de aprender de los estudiantes desde las aulas, para ello plantea que el aprendizaje comprende cinco tipos o dimensiones de pensamientos:

- 1. Actitudes y percepciones positivas sobre el aprendizaje:** estas son reforzadas continuamente por los maestros, si existe ausencia de actitudes y percepciones positivas los estudiantes no obtendrán un aprendizaje de forma competente, así mismo se cuentan con dos categorías las actitudes y percepciones sobre el tema y las que van dirigidas a las tareas del aula.
- 2. Pensamiento involucrado en la adquisición e integración de conocimiento:** es importante que el conocimiento del contenido y los procesos de pensamiento se enseñen a los estudiantes para que sean aprendices competentes, se tienen dos tipos de conocimientos: el de procedimientos que no siempre se dan de forma lineal y el declarativo en donde se recupera información obtenida con anterioridad.

- 3. Pensamiento involucrado en extender y refinar el conocimiento:** El aprendizaje mejora cuando de forma recurrente se retoma la información adquirida, se desafía y se refina (Marzano, 1992), concordando así con dos procesos fundamentales que se llevan a cabo en el aprendizaje como lo son la asimilación que integra la información nueva que llega del exterior a los esquemas del sujeto y posteriormente la acomodación donde se deben tener en cuenta las características de los elementos ya asimilados para ajustarse según a las necesidades (Piaget, 1978).
- 4. Pensamiento involucrado en el uso significativo del conocimiento:** los individuos adquieren el conocimiento que quieren o necesitan, aun así se deben realizar tareas utilizando el mismo de forma significativa como lo son la toma de decisiones, la resolución de problemas, la investigación, entre otros.
- 5. Hábitos mentales productivos:** es importante enseñar a los estudiantes fomentar hábitos mentales que les permitirán aprender por sí mismos, entre estos se encuentra aquellos conscientes del propio pensamiento y los recursos necesarios, planificar, evaluar las propias acciones, etc., estos hábitos permitirá mayor autorregulación.

Técnicas de estudio

Para dar inicio a la implementación de hábitos de estudio y uso de estrategias de aprendizaje, es necesario fijar determinadas técnicas que permitirán al estudiante obtener mayor eficiencia en la forma de estudiar y consecuentemente mejorar su proceso de aprendizaje. Esto se debe a que las técnicas de estudio son herramientas de tipo lógico que le permite al estudiante memorizar la información con mayor facilidad y mejorar en su rendimiento académico (Equipo Vértice, 2008). De igual manera son considerados como productos realizados por los sujetos, que les permite obtener mayor calidad en sus actividades al realizarlas más rápido y de mejor manera, garantizando

con esto el ahorro de energía, así mismo para obtener estos resultados es necesario conocer y comprender estas técnicas, además de utilizarlas en la cantidad, calidad y tiempo adecuados (Hernández, 1996). Dada la variedad de técnicas existentes Contreras et al. (2017) propusieron la siguiente clasificación:

Técnicas para el análisis de contenidos.

El subrayado. Esta técnica consiste en trazos ya sea por medio de líneas horizontales, verticales o estructurales las cuales permiten realizar notas al margen para dar respuesta a interrogantes surgidos, por lo tanto se resaltan las ideas más relevantes del texto o palabras claves favoreciendo la atención en las mismas, de tal manera que se puedan identificar los elementos fundamentales del texto (Useche, 2012).

Las anotaciones al margen. El autor refiere que estas se realizan una vez se hace una prelectura o lectura rápida, las notas pueden hacerse al margen respondiendo a cuestionamientos mismos de la lectura, deben ser una síntesis de párrafo analizado, permitiendo así efectuar un aprendizaje más activo y mayor comprensión.

El resumen. Este hace referencia a la exposición ordenada sobre un tema, es una redacción corta de las ideas principales y conceptos de un texto, realizándolo con el propio lenguaje del lector reduciéndolo al máximo y con precisión, este permite tener una vista global, comprender y memorizar la lectura y la realización de repasos favoreciendo con ello el aprendizaje, ya que aumenta la capacidad de recepción y organización de la información que configuran los conocimientos, para llevarlo a cabo es necesario, (1) leer todo el texto, (2) subrayar ideas principales, (3) seleccionar datos principales, (4) interpretar y comprender los datos para hallar las relaciones presentes, (5) realizar resumen siguiendo el orden de la lectura, (6) el resumen se realiza de forma breve (Hernández, 1996; Real Instituto Jovellanos de Educación Secundaria, 2010-2011).

Toma de notas o apuntes. Consiste en la notas durante la presentación del tema, implica procesos de escucha, análisis, selección, organización y escritura, se lleva a cabo según las metas del estudiante, importancia de la materia y experiencias anteriores, se trata de un método reflexivo para el cual es vital la comprensión previa del concepto (Useche, 2012).

Preparación y desarrollo de exámenes. Según el autor en el momento de presentar un examen es esencial conocer los contenidos del tema a estudiar, para llevar a cabo esta actividad es necesario programar el estudio, leer y releer los temas en orden y por último autoevaluarse cuestionándose frente a las ideas principales, para ello se pueden realizar resúmenes, esquemas, etc.

Organizadores de la información.

Mapas conceptuales. Por medio de ésta se construye el conocimiento, ya que se establecen relaciones y se integran los conceptos extraídos del material organizándolos de forma jerárquica, permitiendo con ello la elaboración de contenidos a través de los conceptos generando la jerarquía y relaciones entre ellos, facilitando el desarrollo de la creatividad, esfuerzo intelectual y el proceso de aprendizaje, esta técnica se caracteriza por su estructura jerárquica de arriba abajo, dependiendo de la importancia de los conceptos se establecen las relaciones más relevantes, es necesario tener una pregunta de enfoque para su construcción que especifique el tema a tratar, igualmente establecer enlaces entre los conceptos que representen el dominio entre los mismos. Para la realización del mapa es necesario, (1) seleccionar elementos conceptuales esenciales del material, (2) identificar conceptos importantes, (3) elaborar proposiciones entre los conceptos nuevos extraídos de la información y aquellos que ya se conocían previamente y por último, (4) diferenciar entre los elementos concretos y los generales (Sebastián, Ballesteros & Sánchez, 2020).

Organización del pensamiento

Esquemas. Según el autor estas son representaciones gráficas donde se sintetiza de manera estructurada la información más importante de un tema organizándola en categorías y subcategorías, obteniendo una visión amplia sobre el tema mejorando la memorización y repaso del mismo por medio del razonamiento e integración de las ideas, permite captar las ideas principales, desarrolla el análisis, el orden lógico y la síntesis, igualmente posibilita organizar las ideas logrando con ello la retención, comprensión y consolidación del aprendizaje.

Mapas mentales. Otras técnicas han surgido para la organización del pensamiento y de la información. Buzan (2004) propuso los mapas mentales como herramienta creativa de análisis que permite organizar los pensamientos, ya que por medio de este se trata la información recibida, su estructura está conformada por un punto central donde se encontrará la idea más importante y de esta se desprenden ramas que representaran las ideas primarias y las secundarias, por medio del uso de colores, imágenes, palabras, símbolos.

Estrategias de aprendizaje

Adquieren un papel vital en el ámbito de la psicología educativa, dado el interés que tiene esta disciplina sobre los procesos de aprendizaje en los seres humanos principalmente en los entornos educativos, encontrando así distintos autores que las consideran elementos esenciales para que los estudiantes obtengan mayor conciencia de su adquisición de conocimiento y las acciones que lleva a cabo para adquirir el mismo (Reyes, 2015; Arenas, 2017; Caño, Marugan, Román, Torres y Galán, 2005; Revel & Gonzales, 2007).

El uso de estrategias permitirá que el estudiante aprenda de forma eficaz, para ello el sujeto debe ser un ente activo en su proceso académico. Estas estrategias de acuerdo con Argüelles y

Nagles (2009) son todas aquellas conductas y pensamientos llevadas a cabo por el estudiante en el transcurso de su vida académica que influyen en la motivación, adquisición, retención y transferencia del conocimiento al ser recursos que se deben manejar para maximizar su aprendizaje, debido a que tiene como objetivo beneficiar el desempeño académico por medio de la selección, combinación y rediseño de rutinas cognitivas, mediante procedimientos que le permitirán ejecutar sus actividades ya sean de forma particular o general adaptándolas a sus necesidades y a las exigencias que las situaciones le presenten.

Las estrategias de aprendizaje se identifican por la plena conciencia e intencionalidad que el estudiante dispone para llevarlas a cabo y dirigir la misma a un objetivo de aprendizaje determinado, funcionan como guía para las acciones y decisiones que se deben ejecutar para cumplir con una meta, para ello se utilizan una serie de técnicas y de procedimientos los cuales suelen vincularse a las estrategias como si fuesen sinónimos, por ello es necesario distinguir entre estos términos, ya que la palabra procedimiento hace referencia a las formas que se tiene para proceder o actuar y conseguir un fin, son los pasos que se encuentran presentes al realizar determinada actividad junto con la permanencia del orden con las que se lleven a cabo estos pasos, por otra parte las técnicas pueden ser utilizadas de forma mecánica sin que su utilización responda a aspectos de aprendizaje, por lo tanto se consideran elementos que subyacen al uso de estrategias (Monereo, Castello, Clariana, Palma & Perez, 1999).

Es necesario tener claridad respecto a estos conceptos, dado que pueden llevar a la confusión tal como aseguró Beltrán (2003) que a pesar de la popularidad que ha tenido el tema de las estrategias de aprendizaje no se ha llegado a un consenso sobre una definición clara que establezca límites frente a conceptos como procesos y técnicas, entre estas dos se encuentran las estrategias, ya que los procesos los define como una cadena de macro-actividades y operaciones mentales

tales como la atención, comprensión, adquisición, etc., son actividades encubiertas y las técnicas las concibe como actividades visibles que pueden manipular y operar sobre ellas, por ejemplo hacer un resumen.

Clasificación de las estrategias de aprendizaje

Comprender los aspectos que componen las estrategias de aprendizaje implementadas en el ámbito educativo, han llevado a investigaciones que abarcan distintos aspectos de la misma generando una serie de clasificaciones que apuntan a su mejor entendimiento. A partir de estas investigaciones se han logrado una serie de categorizaciones que varían dependiendo de los diferentes autores, dentro de estos se encuentran Argüelles y Nagles (2009) quienes exponen dos categorías de estrategias de aprendizaje como se muestra en la figura 4, en primer lugar se encuentran las estrategias cognitivas, que le permiten al estudiante alcanzar sus metas de conocimientos y por otra parte están las metacognitivas que le brindan información sobre el progreso que tiene hacia sus metas.

Estrategias cognitivas

Las estrategias cognitivas conforme las definió Chadwick (1988) son destrezas que el estudiante adquiere con los años permitiéndole tener mayor control sobre sí mismo a la hora de atender, aprender, pensar y resolver los problemas, de igual manera son aquellos procesos presentes en el funcionamiento de las actividades mentales estando en permanente interacción con el contenido del aprendizaje, haciendo hincapié en la transformación que el sujeto hace de la información que recibe del entorno, es decir que dentro de área cognitiva también se encuentra los procesos preceptivos, atencionales, procesamiento, almacenamiento y recuperación de la información recibida y el uso que se les da frente a la resolución de problemas, creatividad y

factores afectivos. Asimismo estas estrategias son actividades físicas como operaciones o conductas planificadas y mentales como pensamientos y procesos cognoscitivos que seleccionan y dan orden a los mecanismos cognitivos, afectivos y motrices con el objetivo de resolver problemas que le trae el aprendizaje ya sea a nivel general o específico o facilitar la asimilación de la información (Muria, 1994). Se encuentran divididas en tres tipos:

1. Estrategias para alcanzar el sentido y recordarlo. Tienen como objetivo apropiarse e integrar la información nueva a los esquemas cognitivos que se tenían ya establecidos. Conforme lo expuesto por el autor las estrategias que mejor se adecuan para alcanzar el sentido y recordarlo son:

Explorar: Este se refiere a examinar en primera instancia el material que se va a estudiar y de esta manera formarnos mentalmente una idea acerca del mismo, para ello se pueden realizar actividades como leer los títulos del material a estudiar, observar los gráficos e imágenes que se presenten, ver videos o imágenes virtuales, etc.

Acceder al conocimiento. El estudiante hace una construcción mental, resultado de la integración de la información brindada y las ideas que surgen a partir de la exploración, se trata del proceso de recordar la información que ya se conoce respecto a lo leído o visto en el proceso anterior de exploración.

Predecir, formular hipótesis y plantear objetivos. Como resultado del marco mental que se estableció de la información examinada, junto con los conocimientos previos de donde se enmarca motivos para procesar la información, se generan deducciones o hipótesis de lo que se presentará en el material a estudiar.

Comparar. Se generan relaciones que permitan establecer similitudes y diferencias entre los conocimientos previos y la información nueva que ha adquirido el individuo.

Crear imágenes mentales. A partir de la información procesada el sujeto construye un esquema mental, con el fin de reflejar el grado de comprensión a la que se está llegando.

Hacer inferencias. Se realiza una búsqueda de datos sobre un hecho presente en la información nueva para acoplarla a creencias previas sobre el tema y a partir de ello extraer una serie de conclusiones.

Generar preguntas y pedir aclaraciones. El estudiante formula una serie de preguntas que le permitan tener más claridad del tema estudiado o complementarlo, que considere puedan ser aclaradas por medio del material de estudio.

Seleccionar ideas importantes. Determinar la idea principal que gira en torno al mensaje de la lectura, igualmente los temas centrales de cada párrafo o imágenes presentadas en el material de estudio, posterior a esto se expone la idea central del texto con las propias palabras.

Elaborar ejemplos, no ejemplos, analogías y comparaciones. Una vez se tengan las ideas y temas principales del material, el sujeto deberá generar ejemplos que le permitan comprender el tema, así mismo identificar características que no puedan ser utilizadas como ejemplos con el fin de entender las semejanzas y diferencias respecto al tema.

Evaluar las ideas presentadas en el material. Hacer una reflexión crítica frente a la finalidad o perspectiva que el autor muestra sobre el tema.

Parafrasear o resumir. Expresar por medio de las propias palabras las ideas principales de material, descartando los aspectos menos relevantes.

Monitorear el avance. Hacer un seguimiento de las metas establecidas, identificando las dificultades que se presentan para entender el tema y así obtener mayor aprendizaje por medio de nuevas preguntas y realizar las correcciones pertinentes.

Clasificar la información sobre la base de atributos. Agrupar y clasificar las ideas que se encuentren vinculadas.

Identificar relaciones y modelos. Determinar las asociaciones que se establecen en el material, así como los modelos que se utilizan como causa/efecto, orden/temporal, jerarquías, etc.

Organiza las ideas clave. Organizar la información por medio de herramientas útiles, tales como cuadros, diagramas, mapas, listas, entre otros.

Transferir o aplicar conceptos a nuevas situaciones. Hacer uso de la información aplicando los conocimientos aprendidos a una situación nueva.

Ensayar y estudiar. Repasar los apuntes, ideas principales e interrogantes surgidos uniendolos por medio de un esquema, igualmente se pueden elaborar mapas, diagramas, nemotecnia, etc.

2. Estrategias para la producción de conocimiento. Están guiadas a generar el conocimiento por medio de la resolución de problemas y la toma de decisiones, las cuales se encuentran estrechamente vinculadas. La resolución de problemas, es un proceso que describe distintas formas de la cognición, pueden considerarse como comportamientos dirigidos a uno objetivo y la toma de decisiones consiste en que el sujeto que las toma deba escoger o crear alternativas que se adecuen

a la situación teniendo en cuenta unos criterios (Marzano, Brandt, Hughes, Jones, Presseisen, Rankin y Suhor, 1988). Las estrategias que se encuentran inmersas en estos procesos son:

- Reconocer, identificar o admitir un problema.
- Definir o analizar el problema.
- Acceder a lo que ya se sabe sobre el problema.
- Generar hipótesis.
- Probar hipótesis.
- Enunciar conclusiones

3. Estrategias de composición. Son útiles para la exposición de ideas y conceptos, son una serie de pasos que no siguen una consecución es decir no son lineales sino interactivos y recursivos. Se encuentran cuatro grupos de estrategias:

Acceder al conocimiento. Tres pasos guían este proceso: (1) indagar por ideas para tratar temas posibles, (2) reconocer al público a quien se dirigirá, (3) recordar guías para la redacción.

Planificar. (1) Recolectar y evocar información que sea relevante para el tema y realizar una investigación, (2) establecer un orden clasificando, delineando y desarrollando ideas novedosas que establezcan asociaciones e imaginar cómo se integrará la información, (3) proponer metas fundamentales de proceso tales como los modelos para dar orden a los datos y establecer los puntos que se cumplirán

Hacer un borrador. (1) Focalizar la atención en las ideas generales, (2) tener en mente al público.

Revisar. (1) Evaluar y trabaja en la redacción y conclusiones de cada borrador, (2) mantener el refinamiento de los procesos de pensamiento, solicitando la opinión de otras personas sobre el escrito, (3) por medio de la auto evaluación y de la respuesta de las demás personas revisar, organizar, aclarar y elaborar la información.

Estrategias Metacognitivas

La Metacognición hace alusión a procesos de conceptualización y abstracción que le permite al sujeto reflexionar sobre cómo está ejecutando sus actividades específicas de su aprendizaje que se lleva a cabo mediante una autorregulación consciente, es decir el conocimiento que los individuos tienen sobre sus propios procesos y resultados cognitivos de su pensamiento al realizar determinadas tareas y con ello poder tener mayor control de sus acciones, teniendo en cuenta que el desarrollo de los mismos se efectúan durante el periodo de enseñanza y aprendizaje (Klimenko, 2009; Marzano, et al., 1988). Se encuentran tres habilidades que le permiten al estudiante regular su pensamiento, (1) Planeación, donde el sujeto decide que estrategias va a implementar, tiempo de realización de la tarea, en qué orden se realizará, cual merece mayor atención, etc., (2) Verificación, el estudiante se cuestiona si está haciendo bien las cosas, si tiene sentido lo que realiza, el ritmo de trabajo, etc., (3) Evaluación, que consiste en observar el proceso y los resultados obtenidos haciendo juicios frente a ello, (4) Reflexión en la enseñanza, donde se evalúa lo sucedido en clase y como se podría actuar posteriormente (Woolfolk, 2010).

Dentro del aprendizaje se encuentran inmersos procesos metacognitivos que permiten que este se lleve a cabo satisfactoriamente, para ello se cuentan con dos componentes necesarios para la actividad del mismo, estos son los declarativos o conocimiento metacognitivo y el procedimental o control cognitivo. El conocimiento metacognitivo se caracteriza por tres aspectos esenciales: en

primer lugar el conocimiento de la persona, que trata de las características personales de cada individuo y el conocimiento que el mismo tiene sobre sus fortalezas y limitaciones cognitivas y como esto puede afectar las actividades académicas, conocimiento de la tarea, por medio de esta el estudiante estará en la capacidad de escoger las estrategias de aprendizaje que mejor se adecuen a sus necesidades, ya que hace referencia a los conocimientos que se tienen sobre la tarea a realizar y conocimientos de las estrategias, que alude a la comprensión de las mismas que posibilitan la realización de una tarea e identificar cuáles serán más efectivas. Frente al control cognitivo o también llamado aprendizaje autorregulado tiene como fin que el estudiante esté en la capacidad de participar intencional y activamente en su proceso (Osses y Jaramillo, 2008).

La metacognición es entendida como la cognición sobre la cognición, haciendo referencia al conocimiento y monitoreo metacognitivo que permite que el sujeto tenga conocimiento de la mente humana y sus actividades, además de la autorregulación un componente esencial para el proceso de aprendizaje, de esta manera se cree que estas habilidades metacognitivas están vinculadas en todas aquellas acciones que están dirigidas a la resolución de problemas, así mismo que los niños al resolver un problema aprenden a pensar sobre su pensamiento, las tareas, las estrategias utilizadas y el proceso que lo llevo su resolución, le permite saber cómo manejar su propia cognición en situaciones tales como la comunicación de la información, persuasión y la comprensión de forma oral, además de la comprensión escrita, el desarrollo del lenguaje la percepción, razonamiento lógico, cognición social, formas de auto instrucción y auto control y procesos tales como la memoria y la atención (Flavell, Miller & Miller, 2002). Como se muestra en la figura 4 ésta se encuentra dividida en variables de la tarea, personales, ambientales y de las estrategias. Argüelles y Nagles (2009) mencionaron una serie de estrategias que las componen:

1. Estrategias para dominar variables de la tarea. Está compuesta por dos subcategorías, (1) la naturaleza de la información que es encontrada y utilizada en las tareas cognitivas, aprendiendo como administrarla, por ejemplo en situaciones donde es necesario saber que la información complicada es más difícil de comprender y recordar o comprender que si la información está incompleta y no es confiable los juicios que se generen de esta serán equivocados y (2) las demandas de la tarea donde el sujeto aprende que hay tareas que son más difíciles que otras y tendrán mayor nivel de exigencia (Flavell, Miller & Miller, 2002). En estas se encuentran presentes las siguientes estrategias:

Analizar la tarea. (1) Establecer una meta: fijar un objetivo que permita visualizar hasta dónde se quiere llegar con la actividad a realizar, que pretende lograr con la misma y que calidad tendrá, igualmente se fijara el tiempo que designara para su realización, (2) Determinar los materiales que harán falta: se establece si la tarea es una sola o si esta impuesta por otras que la subyacen, (3) Expresar la comprensión de la tarea: el sujeto expondrá la información así mismo y/o a otras personas con el fin de evaluar el nivel de comprensión de esta, (4) Discutir la información adquirida con otras personas para examinar su nivel de comprensión, (5) Activar/acceder a conocimientos previos: estudiar el material que se encuentre frente al tema identificando aspectos principales como el contenido del tópico en cuestión, buscar ideas sobre el mismo, para evaluar si los conocimientos son apropiados y establecer si es necesario o no el uso de estrategias que permitan mayor entendimiento sobre el tema, (6) Determinar si el proceso de lectura es el apropiado o si es necesario recurrir a herramientas de apoyo, (7) Establecer puntos para el éxito, (8) Organizar la información previa por medio de herramientas tales como categorías o gráficos.

Diseñar estrategias adecuadas, vinculadas a la tarea. (1) Implementar estrategias como la redacción por sí mismo o el dictado hacia otras personas, indicando paso a paso como se cumplirá

la tarea, (2) Escribir que materiales se requieren para la realización de la tarea, (3) hacer uso de estrategias compensatorias si se requieren, como acudir a material videográfico, audios, bibliotecas, paginas web, etc.

2. Estrategias para dominar variables personales. En estas se encuentran inmersos todos aquellos conocimientos y creencias sobre como las personas procesan la información, identificando que entre los seres humanos se encuentran diferencias o similitudes respecto al área cognitiva, siendo evidente cuando el estudiante tiene la capacidad de reconocer que le va mejor en una asignatura que en otra, o que sus amigos son buenos para el deporte pero no para el arte, por otro lado frente a lo cognitivo universal se hace alusión a los saberes o creencias sobre cómo es la mente humana y reconocer que las personas en distintas ocasiones entienden y en otras no, de esta manera los sujetos aprenden que la mente humana es impredecible (Flavell, Miller & Miller, 2002). Se cuentan con estrategias como:

Analizar variables personales tales como creencias, actitudes, motivaciones, etc. (1) identificar las creencias que se tienen frente al valor de la tarea, (2) Evaluar factores clave de éxito: el estudiante se cuestiona por aspectos motivacionales o de interés frente a los temas a estudiar, debido a que esto será clave para lograr los objetivos, (3) tener en cuenta si es necesario o no el uso de estrategias compensatorias que permitan identificar los aspectos que le impiden al sujeto tener éxito en sus actividades.

Seleccionar estrategias personales adecuadas. (1) Precisar acciones para lograr que por medio de la tarea se siga adquiriendo conocimiento después de un tiempo, (2) recurrir a estrategias compensatorias para identificar creencias, actitudes y motivaciones que impidan lograr el éxito, estas pueden ser: acudir a la ayuda de un docente, amigo o familiar, indagar por aspectos nuevos

de la misma que generen mayor interés, auto recompensarse por el cumplimiento de la tarea, entre otras.

3. Dominio de variables de la estrategia. Hacen alusión a los medios o herramientas que se pueden implementar para obtener el éxito en el logro de las metas establecidas, como por ejemplo invertir mayor cantidad de tiempo a temas que tengan mayor importancia y menos en los de poca relevancia (Flavell, Miller & Miller, 2002). Se pueden encontrar las siguientes estrategias:

Evaluar estrategias posibles para adquirir sentido y recordarlo. (1) Buscar las estrategias que sean necesarias y que permitan llevar a cabo la tarea, (2) Valorar el conocimiento que se tiene acerca de la implementación de la estrategia de aprendizaje y de esta forma decidir si es relevante o no recurrir a una estrategia compensatoria.

Seleccionar estrategias adecuadas para adquirir sentido y recordarlo y comprometerse a dominarlas. (1) Especificar que estrategias destinadas para obtener el sentido y recordarlo son las indicadas para realizar con éxito la tarea, (2) Descubrir formas diferentes de realizar las actividades, (3) realizar el trabajo escolar junto con un compañero sin importar el medio de comunicación que se utilice.

4. Estrategias para dominar variables ambientales o del entorno. Entre estos se encuentran dos subdivisiones:

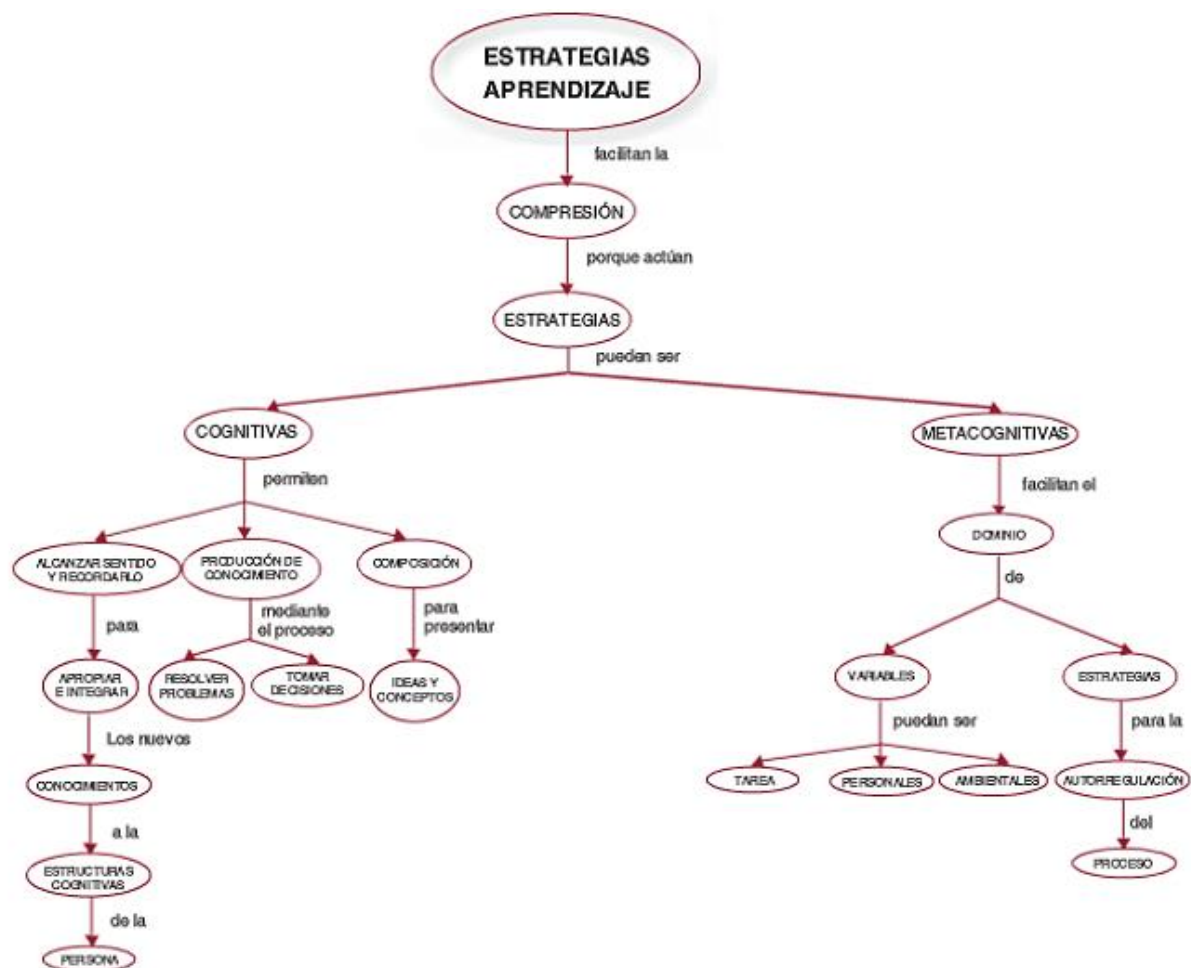
Analizar factores ambientales. (1) Identificar con que materiales se cuenta para la realización de la tarea si hace falta alguno, de igual manera se establece si se necesita de una estrategia compensatoria, (2) establecer si la actividad académica puede ser finalizada en el tiempo que se estableció o si es necesario implementar una estrategia compensatoria, (3) realizar una valoración

del entorno físico en que se está llevando a cabo la tarea e identificar si es necesario el uso de una estrategia compensatoria.

Seleccionar estrategias adecuadas en relación con el entorno. (1) Implementar listados de los materiales que sean necesarios para realizar la tarea en el hogar, de este modo se tendrá control sobre estos, (2) hacer uso de materiales opcionales que contengan el mismo tema que se está estudiando, (3) intercambiar con un compañero las opiniones, conceptos y demás temas referentes al material estudiado, (4) se debe cumplir con la programación establecida en un inicio para la realización de las actividades académicas, (5) buscar un lugar propicio para estudiar y realizar la tarea.

Figura 4

Categorización de las estrategias de aprendizaje



Nota. La figura representa la categorización que el autor hace frente a las estrategias de aprendizaje. Tomado de *Estrategias para promover procesos de aprendizaje autónomo* (p. 176), por Argüelles y Nagles, 2009, Ediciones EAN.

Investigaciones previas

Eraza (2018) mediante su estudio, propuso intervenir en el bajo rendimiento académico y falta de conductas escolares en los estudiantes por medio de estrategias conductuales. Para ello contó con una muestra por conveniencia de 40 alumnos entre sexto y octavo de bachillerato que tuvieran

bajo rendimiento en el 1 y 2 corte del año 2013 o fracaso escolar en el 2012 igualmente se les indico que el programa contaba de 3 sesiones por semana para un total de 48 sesiones , la muestra se dividió en 2 grupos experimentales y un grupo control, el G1 estaba compuesto de 20 estudiantes con bajo rendimiento el G2 con 2 con fracaso escolar y con bajo rendimiento académico y G3 de 18 con bajo rendimiento en primer y segundo corte. A los estudiantes se presentaron estímulos verbales y tras la realización de la conducta se efectuó el refuerzo.

Los resultados se establecieron bajo conductas de revisión de cuadernos, hacer la tarea y repasar apuntes, con la aplicación del programa se obtuvo que la conducta de primera tarea para el tercer y cuarto corte aumento, la conducta de repaso en el G 1 y 2 en el séptimo corte obtuvo un incremento de 98, 3 %, así mismo el G1 en el primer corte tiene 35 % de estudiantes con bajo rendimiento y 15 % en regular, al participar en el programa después de 4 meses, en el cuarto corte no se presentó nivel bajo y el 35 % de individuos tienen un nivel alto, de esta manera se confirmó que el bajo rendimiento académico es consecuencia de la falta de uso de hábitos de estudio, por otra parte se evidencia que los estudiantes no cuentan con conductas escolares sino que han aprendido a evitarlas manifestando conductas negativitas desafiantes, finalmente se concluyó que la efectividad de los programas de esa índole requieren de una frecuencia alta y espacios largos de tiempo para su efectividad.

Ortega (2012) tuvo como objetivo en su investigación determinar si hay una relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa publica del Callao. Se llevó a cabo bajo un carácter descriptivo correlacional en donde la variable independiente son los hábitos de estudio y la dependiente es el rendimiento académico. Para la medición de las mismas se utilizaron instrumentos tales como el inventario de hábitos de estudio el cual evalúa la forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, formas

de escuchar la clase y acompañamiento en el estudio, para la medición del rendimiento académico se utilizó las actas bimestrales que cuentan con validez en las instituciones educativas en donde se encuentran las calificaciones.

Los resultados obtenidos por medio del programa spss arrojaron que hay una probabilidad del 99 % de relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Igualmente hay una relación directa entre estos y las forma de estudio, es decir los estudiantes tienen la intención de cambiar sus hábitos e implementar técnicas que le permitan mejorar su rendimiento. Respecto a la resolución de las tareas se obtuvo que el 40,7 % de los sujetos no tienen formas adecuadas para realizar sus tareas. No se cuentan con buenos hábitos para la preparación de los exámenes dado a la poca planificación de espacio y tiempo y uso de estrategias poco adecuadas provocando la pérdida de la motivación y el fracaso escolar. Frente a la dimensión de acompañamiento al estudio es inadecuada situación que puede ser ocasionada por situaciones o ambientes que distraen su atención. Finalmente se concluyó que para generar hábitos de estudio se requiere de la intervención del estudiante, docente y familia además de la motivación que debe existir hacia el estudio.

Rodríguez (2015) indagó sobre hábitos y estrategias identificando con ello gustos, compromiso e interés frente al estudio, así mismo se trabajó con docentes y padre de familia para indagar sobre el apoyo que brindan a los alumnos respecto al uso e implementación de hábitos de estudio, se tuvo como objetivo implementar estrategias pedagógicas que impulse el uso de los mismos en los estudiantes de quinto del colegio San Miguel Arcángel. La hipótesis a manejar es que los hábitos de estudio permiten lograr un mejor rendimiento académico a los alumnos que cursan quinto de primaria. La investigación fue de tipo descriptiva transversal y se contó con una muestra de 25 estudiantes de grado quinto con dificultades académicas.

Para la recolección de la información se utilizaron herramientas tales como la observación, revisión de documentos y la encuesta la cual se diseñó bajo aspectos concernientes a la actitud general ante el estudio, lugar de estudio, estado físico del estudiante, plan de trabajo, formas de estudio y exámenes y trabajo. En la fase diagnóstica se aplicó la encuesta a los estudiantes y posteriormente se entrevistó a familiares y docentes, a partir de esto se evidenció que el 12 % no han establecido espacios adecuados para realizar el estudio y el 56 % si tienen un lugar fijo para realizar sus actividades, situación que les permite el desenvolvimiento escolar generando un ambiente propicio para el mismo, frente a si los espacios estaban libre de ruidos y distracciones el 36 % de los encuestados respondieron nunca estudiar en espacios libre de interferencias, así mismo más de la mitad de la muestra 56 % han establecido un horario fijo de estudio pero el 52 % no establecen espacios de descanso.

Frente a la entrevista realizada a los padres de familia el 100 % respondió que si realizaban la revisión de cuadernos y motivaban a sus hijos aunque esto se contradice con lo manifestado por los alumnos, igualmente no manejan un horario fijo para las tareas de sus hijos. Respecto a la fase de aplicación se contó con la participación de 5 estudiantes, durante un tiempo estipulado de cuatro semanas distribuidas en 5 sesiones por semana de una hora y media c/u, allí se trabajaron talleres de técnicas de concentración, talleres de planificación, como tomar apuntes entre otros, se utilizaron herramientas tecnológicas para la comprensión lectora, aprender a resumir, procesos matemáticos, etc. Finalmente se concluyó que los educandos tienen buena disposición frente a las herramientas que le permiten fomentar sus hábitos de estudio además de establecer un horario de estudio, el 80 % logra mantener la concentración para manejar y comprender la información y muestran interés frente al uso de herramientas tecnológicas para su proceso académico, por último

se evidencia que es necesario que los padres se involucren mayormente en la educación de sus hijos.

Murillo y Hernández (2020) indagaron sobre la relación existente entre la participación de los padres en las actividades y rendimiento académico de los estudiantes de tercero de primaria y sexto de bachillerato en áreas de lectura y matemáticas en América Latina, para ello se realizó un estudio multinivel con base en el segundo estudio regional comparativo y explicativo realizado por la UNESCO en el año 2008, donde se halló que los estudiantes que presentan mayor desempeño son aquellos que reciben ayuda de los padres respecto a la realización de las tareas, igualmente se aplicaron encuestas estandarizadas a 200000 alumnos de 16 países latinoamericanos y cuestionarios a sus familias, maestros y escuelas controlando factores como el nivel socioeconómico y educativo de las familias, nivel de escolarización y si se habita en zona rural o urbana. La muestra se obtuvo de forma aleatoria por conglomerados conformada por 2809 escuelas de las cuales se contaron con 90300 estudiantes de tercero de primaria y 8362 de sexto de bachillerato.

Se establecieron tres variables para la investigación: (1) participación familiar que incluye la ayuda de los padres para estudiar o hacer las tareas según la perspectiva de los estudiantes y la participación de los padres en las actividades escolares como reuniones, asociaciones, etc., desde la perspectiva familiar, (2) rendimiento académico en matemáticas y literatura y (3) variables de ajuste compuestas por factores como nivel socioeconómico, profesiones de la familia, nivel educativo de la misma, género del estudiante, ambiente, entre otras. Los instrumentos utilizados por la UNESCO fueron: un cuestionario de familia y uno para los estudiantes de tercero y sexto ambos conformados por preguntas personales y pruebas estandarizadas.

Los resultados obtenidos mostraron que la participación de los padres en la educación de sus hijos se relaciona directamente con el rendimiento académico, igualmente se evidencio que el desempeño en matemáticas y lectura de los estudiantes de tercero y sexto se encuentra relacionado con el nivel socioeconómico, educativo, de pre escolarización, etc. Distintas formas de participación de los padres influyen en el rendimiento de sus hijos, tales como la ayuda en la realización de las tareas, participar en actividades extracurriculares, participar en reuniones escolares y aquellas organizadas por los profesores, así mismo se evidencio que los estudiantes de tercero mejoran mayormente su rendimiento cuando reciben ayuda de sus madres y los niños de sexto de bachillerato con la de sus padres. De lo anterior se concluyó que hay una incidencia en el rendimiento académico de los educandos causada por la participación de la familia en la escuela, especialmente en la ayuda para la realización de las tareas escolares, por lo tanto es necesario que los profesores confíen en los familiares y cuenten con su apoyo para mejorar los procesos de aprendizaje.

Estudios realizados frente a los procesos metacognitivos refieren que son elementos principales para la autorregulación y el aprendizaje de los estudiantes, entre estos se encuentra la valoración que cada persona tiene de su nivel de comprensión, sin embargo, pueden haber estudiantes que no cuentan con estos, situación que lleva a la ejecución de acciones que permitan el desarrollo de las mismas, así como se evidencio en la investigación realizada por Pilegard y Fiorella (2016) quienes tomaron como referencia el aprendizaje generativo, en el cual los estudiantes pueden dar un sentido activo a la información que recibe reorganizándola y ajustándola a su conocimientos previos, entre estas herramientas se encuentra el resumen, la auto explicación, la autoevaluación, palabras clave y elaborar mapas conceptuales, etc. El estudio tuvo como objetivo evaluar la predicción de que las

estrategias de aprendizaje generativo llevarán a los estudiantes a generar mejores juicios de aprendizaje y con ello a mejores comportamientos autorregulativos.

La investigación se realizó con 78 estudiantes de la escuela de Pittsburgh, inscritos en clases de tutor cognitivo de Bridge to algebra, los cuales se distribuyeron en tres grupos 25 en el grupo de resumen generativo, 25 a explicación generativa y 28 al grupo control, a cada estudiante se le suministro una hoja para que el grupo 1 realizara un resumen de lo que acababan de aprender, el grupo 2 escribiera una explicación del tema aprendido para enseñar a otro compañero. Los resultados obtenidos durante el proceso, mostraron que los alumnos tras la utilización de estrategias generativas presentaron mayor autorregulación, además se mostró una relación positiva entre los juicios de aprendizaje y la posterior búsqueda de ayuda por parte de los estudiantes. Igualmente, la investigación aportó evidencia empírica sobre estrategias generativas como el resumen, que mejoraría el comportamiento autorregulado de los estudiantes y con ello se puede equilibrar los procesos metacognitivos; por otra parte los juicios de autoinforme realizados por los estudiantes se encontraron relacionados con la búsqueda de ayuda.

De igual forma, se encuentran investigaciones que sugieren que estos procesos de metacomprensión requieren de acciones de monitoreo, que se pueden llevar a cabo por medio de la realización de resúmenes. Entre estas se encuentra el estudio realizado por Thiede y Anderson (2003) la cual tuvo como objetivo evaluar empíricamente si escribir resúmenes mejora la precisión de la metacomprensión. El papel que ha adquirido el uso de esta herramienta para la recuperación de la información de un texto ha sido relevante, dado a que se establece que estos tienen un grado alto de comprensión si la persona puede recuperar gran parte de la información durante la realización del resumen. Para identificar la funcionalidad de esta herramienta se realizaron dos

experimentos que tuvieron como fin evaluar el efecto que tienen estas en la precisión de la metacomprensión.

Para la realización del experimento 1 se contó con la participación de 75 estudiantes de la universidad de Illinois en Chicago, se dividieron en grupos de 25 personas distribuidas en la realización de resumen retrasado, resumen inmediato y sin resumen respectivamente, la ejecución de las actividades se realizaron por medio de siete textos expositivos. Para el grupo de resumen retrasado, una vez leído todos los textos se les presentó el título de una lectura y con base en este se debía realizar el resumen, en el grupo de resumen inmediato los sujetos leían un texto y procedían a la realización del resumen. En el experimento 2, participaron 90 estudiantes de la misma universidad, los cuales se distribuyeron en grupos de treinta personas. Se realizaron 12 preguntas para cada texto, seis dirigidas al conocimiento del texto leído y seis de inferencia. Se les indicó que debían escribir un juicio frente a la facilidad de aprendizaje que percibieron con el título del texto y al finalizar el proceso se les indicó que debían seleccionar textos para volver a leer.

Finalmente, la investigación permitió obtener datos importantes que evidenciaron de forma empírica la importancia de la utilización de estrategias de aprendizaje como el resumen. Se concluyó, que la realización de resúmenes por parte de los estudiantes conlleva a una mejoría significativa de la precisión frente a la metacomprensión de los textos, sin embargo, esta mejora se dio sólo cuando se realizaron resúmenes de retraso y no inmediatos, de igual manera estos estudiantes utilizaron cada una de las medidas - duración, tiempo y calidad del resumen- como señal para hacer las calificaciones de la comprensión. Por otra parte, del experimento 2 se obtuvo que la realización del monitoreo de forma precisa por parte de los estudiantes llevó a una autorregulación más efectiva.

La investigación realizada por Obergriesser y Stoeger (2019) tuvo como objetivo comprender qué relación existe entre el disfrute y el aburrimiento que presentan los estudiantes y el efecto que tienen sobre el uso activo de las estrategias cognitivas del aprendizaje, examinando las mismas en dos direcciones: si el disfrute y aburrimiento predice el uso efectivo de estrategias cognitivas y si el uso efectivo de estas estrategias predicen el disfrute y aburrimiento de los estudiantes. Para la realización de la investigación se midió el uso efectivo de las estrategias cognitivas de reducción de textos, las emociones y uso de estrategias de aprendizaje, esta se llevó a cabo todos los días secuencialmente por varias semanas. Para la realización del estudio se contó con la participación voluntaria de 338 estudiantes de cuarto grado entre la edad de diez años, pertenecientes a 17 escuelas primarias del sur de Alemania. Los alumnos trabajaron en textos que contenían diez ideas principales que debían buscar, una vez iniciada la actividad se pidió a los sujetos que usaran estrategias cognitivas de reducción de textos como el subrayado y mapas mentales para indicar las ideas principales.

Como resultados se obtuvo que el uso de las estrategias cognitivas de reducción de texto se vincula principalmente con los componentes intraindividuales, es decir que se utilizó la estrategia de forma más efectiva al trabajar un texto que generaba más placer en el estudiante. Por otra parte, se evidencio que los estudiantes que manifestaban mayor aburrimiento a nivel interindividual utilizaban la estrategia cognitiva ineficazmente. Así mismo, se indicó que emociones como el disfrute juega un papel importante en el uso efectivo de la estrategia cognitiva de reducción, contrario con el aburrimiento que no tiene una influencia significativa en el uso efectivo de la misma. Por último, se concluye que cuando los estudiantes disfrutan la actividad influye positivamente en el uso de las estrategias de aprendizaje.

El uso de las estrategias cognitivas y metacognitivas le permite al estudiante obtener aprendizajes significativos en distintos ámbitos educativos, tal como se puede evidenciar en la investigación realizada por Vásquez, Espiñera y López (2017) que tuvo como objetivo analizar qué implicaciones tiene el uso de estrategias metacognitivas en el aprendizaje matemático con estudiantes de sexto grado de educación primaria, para ello afirmaron que la enseñanza de conocimientos matemáticos han generado que el estudiante solo utilice esta información en situaciones creadas por el docente y no las aplique a otros aspectos de la cotidianidad y como consecuencia estos contenidos carecen de significado. Según los autores para que este adquiera significado es importante tener en cuenta factores como la resolución de problemas, para ello se abarcaron estrategias metacognitivas.

El estudio se llevó a cabo con 149 estudiantes de grado sexto de diez instituciones educativas de Galicia-España. El proceso interventivo se ejecutó durante seis semanas mediante doce sesiones de 50 minutos c/u. Las estrategias que se utilizaron en el proceso fueron la instrucción explícita, práctica guiada, práctica cooperativa y práctica individual. Los instrumentos utilizados para la recolección de la información fueron: una prueba diagnóstica utilizada como pretest y una de referencia como postest. Finalmente, los resultados que se obtuvieron apuntaron a un progreso significativo en el aprendizaje de los estudiantes, evidenciando mayor capacidad atencional, mayor nivel de comprensión textual, se muestra un avance importante en el trabajo cooperativo como compartir, escuchar, respetar la opinión, etc., permitiendo que los estudiantes respondieran de forma clara, mostraran coherencia en la realización de los talleres y la ejecución de un auto informe en donde explicaban las dificultades que tuvieron en la realización del taller, el cual fue altamente eficaz por servir como regulador de la cognición y del metaconocimiento.

Se concluyó que el uso de las estrategias metacognitivas mejoró significativamente el aprendizaje de los estudiantes, optimizaron sus representaciones mentales lo que les permitió solucionar los problemas de forma exitosa y seleccionar la información esencial para la realización de las actividades de matemáticas, por otra parte el autoinforme realizado por los estudiantes les permitió llevar a cabo procesos reflexivos de su proceso y la aplicación de técnicas y selección de estrategias adecuadas.

Plan de acción

Dado el papel que adquieren los hábitos y estrategias de estudio en el proceso de aprendizaje, se plantea por medio de este documento una serie de procedimientos para llevar a cabo con los estudiantes, con el fin de fomentar las mismas que permitirán el desarrollo de habilidades y destrezas para la adquisición de conocimiento de forma significativa, por medio del uso e implementación de estrategias que posibiliten la organización e integración de la información nueva, construyendo de esta manera su propio conocimiento a través de un proceso activo y eficaz.

El material que se brinda a la institución educativa es una guía que orientará a la misma y a los estudiantes frente a como fomentar e implementar hábitos y estrategias de estudio, por medio de una serie de pasos que se llevarán a cabo en diez sesiones, donde inicialmente se sensibilizará a los alumnos frente a ¿Qué son? ¿Para qué sirven? ¿Qué se debe tener en cuenta para realizar un estudio eficaz?, etc. Posteriormente se ejecutaran una serie de actividades que posibilitarán que el estudiante se familiarice y ponga en práctica las técnicas y estrategias para la realización de sus actividades académicas.

Proceso interventivo

Para dar inicio al proceso es necesario llevar a cabo un diagnóstico de la población objetivo, esto con el fin de conocer si los estudiantes están o no familiarizados con el tema, si practican algunas estrategias, qué condiciones se encuentran presentes cuando realizan sus actividades académicas y si se encuentran motivados hacia las mismas. Para ello la institución puede ejecutar una encuesta que evidencien los aspectos mencionados, junto a una entrevista o escenario conversacional que brinden datos cualitativos que a su vez permitirá evaluar al final los resultados

del mismo. De igual modo el seguimiento del proceso puede evaluarse cuantitativamente por medio de los resultados académicos obtenidos por los estudiantes.

Se establecen 10 sesiones que se podrán ver en el protocolo, estas se ejecutarán una vez por semana, según se pueda ajustar al cronograma de la institución, cada una con un tiempo estimado de dos horas. Las sesiones abarcarán los siguientes temas:

Sesión 1 - ¿Qué son los hábitos y estrategias de estudio?

En este primer encuentro se dará apertura a los procesos que se llevarán a cabo, dando las respectivas instrucciones, información y objetivos de la misma. Como actividad inicial se concientiza a los estudiantes sobre la importancia que tienen los hábitos y estrategias de estudio, esta puede realizarse por medio de un escenario conversacional, un debate, exposición, por medio de material audiovisual o algún otro medio dinámico para la transmisión de la información.

Sesión 2 - Componentes para un estudio eficaz

Este encuentro se llevará a cabo entorno a los componentes que intervienen en el estudio, los cuales se encuentran clasificados en tres elementos: (1) estrategias de higiene en donde se tratarán temáticas sobre la importancia de la alimentación saludable, el descanso y manejo emocional en el aprendizaje, (2) condiciones materiales necesarias para la realización de las actividades académicas y (3) competencias que se tienen para el estudio

Sesión 3 - Condiciones para el estudio

Se trabajarán los elementos necesarios para la realización de un estudio eficaz, para ello se tendrán en cuenta tres condiciones básicas de estudio: personales abarcando temas de comunicación y conductas asertivas y motivación que le permitirán al estudiante exponer sus ideas de forma adecuada y guiar su conducta para la adquisición conocimiento. Ambientales, abordando

temas en torno a los espacios adecuados para estudiar (sonidos, luz, ventilación, mobiliario y útiles) y temporales respecto a la planificación de las actividades académicas. Así mismo se realizará una reunión con los padres de familia quienes junto a los horarios propuestos por sus hijos establecerán un horario para la realización de las actividades académicas.

Sesión 4 - Técnica de estudio - análisis de los contenidos

A partir de esta sesión se guiará a los estudiantes en el aprendizaje de técnicas y estrategias de estudio para mejorar sus procesos académicos. Dado que estas se encuentran clasificadas en tres tipos, en esta sesión se abarcarán las técnicas para el análisis de los contenidos del material de estudio como el subrayado, anotaciones al margen, resumen, toma de notas y preparación y desarrollo de exámenes

Sesión 5 - Técnicas de estudio – organización de información y pensamiento

En la presente se dará continuación a las dos últimas clasificaciones de las técnicas de estudio que hace referencias a las técnicas que facilitan la organización de la información y de los pensamientos, entre los cuales se encuentran los mapas conceptuales, esquemas y mapas mentales respectivamente.

Sesión 6 - Estrategias de aprendizaje

Una vez se han abarcado las condiciones y técnicas de estudio, se da inicio a las estrategias de aprendizaje, las cuales se abarcarán en las sesiones restantes. Estas se dividen en dos tipos, las cognitivas y metacognitivas, en la presente sesión se trabajarán las estrategias cognitivas dirigidas a alcanzar el sentido y recordarlo.

Sesión 7 - Estrategias de aprendizaje- cognitivas

Se dará continuación con las estrategias para alcanzar el sentido de los contenidos y recordarlo, Igualmente se dará seguimiento a las tareas asignadas para realizar en casa.

Sesión 8 - Estrategias de aprendizaje- cognitivas

En la presente sesión se dará continuación a las estrategias cognitivas, una vez finalizado el anterior, se iniciará el trabajo de las estrategias de composición tales como acceder al conocimiento, planificar, hacer un borrador y revisar, las cuales le permiten a los estudiantes exponer sus ideas de forma clara.

Sesión 9 - Estrategias de aprendizaje-Metacognitivas

Se da continuación a las estrategias de aprendizaje, de esta forma se trabajarán las metacognitivas, las cuales se dividen en cuatro subestrategias, inicialmente se abarcaran aquellas dirigidas a el dominio de variables personales y de la tarea.

Sesión 10 - Estrategias de aprendizaje-Metacognitivas

Por último se trabajara entorno a las dos ultimas clasificaciones de las estrategias metacognitivas, las cuales estan dirigidas a dominar variables de las estrategias y del entorno. Asi mismo se dará por terminado el ciclo de sesiones con los estudiantes.

Finalmente, el proceso se evaluará cuantitativamente por medio de los resultados académicos de los estudiantes. Por otra parte se resalta que fomentar hábitos y estrategias de estudio es un trabajo que requiere de constancia y continuo seguimiento, por consiguiente es vital que los docentes participen del mismo.

Tabla 2*Cronograma aplicación de protocolo*

Semana	Tema de trabajo	Actividades	Materiales
1	¿Qué son los hábitos y estrategias de estudio?	Apertura del proceso. Se informará sobre ¿qué son? y ¿para qué sirven? los hábitos y estrategias de estudio.	Espacio físico y material requerido por la persona a cargo.
2	Componentes para un estudio eficaz	En grupos de trabajo, se realiza exposición de los tres componentes.	Hojas blancas y herramientas para la búsqueda de información (celular, libros, etc.)
3	Condiciones para el estudio	Representación teatral juego de roles en el aula de clases. Por otra parte se describirá detallada un día cotidiano del alumno.	Hojas blancas, lápices y colores.
4	Técnica de estudio para el análisis de los contenidos	Explicación y ejecución de herramientas de estudio	Texto guía, hojas blancas y colores y/o resaltadores.
5	Técnicas de estudio para la organización de información y pensamiento	En grupos de trabajo se pondrá en práctica la elaboración de mapas conceptuales y mentales	Texto guía, pliegos de cartulina, marcadores de colores.
6	Estrategias de aprendizaje cognitivas alcanzar el sentido y recordarlo	En grupos de trabajo se practicarán las estrategias vistas, registrando de forma creativa las acciones realizadas. Se llevará a cabo un debate para evidenciar el nivel de comprensión.	Texto guía, pliego de cartulina y marcadores.
7	Estrategias de aprendizaje cognitivas- alcanzar el sentido y recordarlo	Por medio del material de estudio, el estudiante identificará las ideas centrales y realizará un resumen del texto.	Texto guía y hojas blancas.

8	Estrategias de aprendizaje cognitivas de composición	En parejas se realizará un escrito acerca de un tema de interés para los estudiantes, siguiendo paso a paso las estrategias brindadas	Herramientas para la búsqueda de información (libros, celulares, periódicos, etc.) y hojas blancas.
9	Estrategias de aprendizaje metacognitivas para la persona y la tarea	De la temática asignada se practicará cada estrategia, registrando los resultados de las mismas en un cartel. Se realizará un DOFA personal.	Pliego de cartulina, hojas de colores (iris o post-it) y marcadores.
10	Estrategias de aprendizaje metacognitivas para la estrategia y el entorno	Se trabajará con base a la actividad asignada en la sesión 9, se evaluarán y seleccionarán estrategias adecuadas para realizar la tarea asignada	Hojas blancas, material de información del tema asignado.

Nota: Esta tabla muestra el cronograma y actividades que se llevarán a cabo por medio del protocolo propuesto.

Resultados esperados

Tras la aplicación del protocolo, los estudiantes podrán reconocer el papel fundamental que tiene el establecimiento de rutinas adecuadas para la realización de las actividades académicas, de igual manera junto con los padres de familia adecuarán espacios apropiados para llevar a cabo las tareas escolares de forma eficaz. Por otra parte, el acercamiento y familiarización a las técnicas y estrategias de estudio durante el proceso realizado, le permite al alumno adoptar distintas herramientas que le posibilitarán organizar sus actividades, información e ideas en el momento de ejecutar sus actividades académicas y con ello maximizar su tiempo logrando así cumplir con las metas propuestas. Cabe resaltar que para el establecimiento de estos, es necesario que se realicen de forma continua, con el fin de vincularlas a las actividades diarias.

Tras la ejecución de la propuesta los estudiantes habrán pasado por una etapa de sensibilización frente a la importancia de las herramientas brindadas, situación que permitirá que estas se pongan en práctica y junto al seguimiento que se llevará a cabo por parte de la institución y padres de familia el estudiante mediante la práctica constante, fortalecerá y perfeccionará estas estrategias permitiendo con ello el desarrollo de destrezas y habilidades cognitivas y metacognitivas, que le posibiliten la planificación de los procesos de estudio que lo llevan a obtener mayor comprensión de las temáticas vistas. Por otra parte, como resultado de estas prácticas, se espera evidenciar cambios positivos en el rendimiento académico y con ello mitigar la deserción escolar.

Se considera vital que desde el inicio de la vida escolar los estudiantes empiezan a desarrollar estas herramientas de estudio, las cuales presentarán cambios a medida que el nivel de exigencia va aumentando, ya que los niños están generando nuevas conexiones sinápticas y nuevos esquemas mentales que le permitirán adaptarse a los cambios. Llevar actividades de enseñanza de forma continua incentiva el surgimiento de nuevas neuronas y con ello conexiones sinápticas, por lo tanto

es necesario estimular a los niños de forma permanente y reiterativa en actividades que requieran de su plena atención y además sean de su interés (Ortiz, 2018).

Los hábitos y estrategias de estudio conllevan al desarrollo de habilidades cognitivas y metacognitivas, que brindan al estudiante el establecimiento de rutinas que le permitirán adecuar espacios como las condiciones de luz, sonido, materiales y objetos cómodos que le brinden las condiciones necesarias para el estudio eficaz, además lo llevarán a desarrollar un proceso consiente de su aprendizaje donde intervienen aspectos tales como los atencionales, los cuales son esenciales ya que requieren de concentración para realizar actividades como atender a una exposición, leer, enfocar la energía cognitiva en procesar los estímulos de la exposición o lectura que se esté realizando de tal manera que se seleccionan determinados estímulos ignorando aquellos irrelevantes que pueden dificultar el procesamiento de la información percibida (Rivas, 2008).

Por otra parte, de la sesión sobre componentes personales en donde los estudiantes proponen alternativas de clases para despertar el interés en las misma, bajo un trabajo conjunto entre institución y docentes se tomarán en cuenta estas para la planificación de las clases con el fin de captar la atención e interés de los educandos y de esta forma motivarlos, debido a que las relaciones que se establecen en el aula de clase intervienen en el proceso académico y con ello en el rendimiento de los individuos. El aprendizaje en ocasiones se ve afectado por factores tales como la relación que se establecen con el docente que se puede deber a la forma en que imparte sus clases, carencias pedagógicas, intolerancia, monotonía en las clases, etc., que generan desmotivación en el alumno, se trata de profesores que dado la metodología con que imparte sus clase no despiertan el interés de sus estudiantes por aprender, por el contrario lo apartan del mismo (García, García & Reyes, 2014).

Respecto a la función que los profesores cumplen en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, Zárate (2002) mencionó que el docente debe estar comprometido en la enseñanza y transferencia de los conocimientos, además del respeto, aceptación, valor como personas que se debe dar a los estudiantes y el reconocimiento por sus esfuerzos situación que permitirá mayor autoestima y participación en la clase, dado que se encuentran en un entorno agradable para ellos, por lo tanto el docente representa una guía dentro del proceso ya que es visto como modelo a seguir, así mismo es importante que los docentes no limiten la capacidad y creatividad de sus alumnos y con ello estimularan el interés por encontrar de forma autónoma nuevos conocimientos. Establecer relaciones empáticas con los estudiantes, comprometerse con su aprendizaje e ir más allá de solo transmitir información permitirá que este lleve a cabo de forma satisfactoria.

La conducta del ser humano es mediada por múltiples factores, tanto ambientales, biológicos, sociales y personales que interactúan constantemente para generar determinado comportamiento. Para llevar a cabo procesos de aprendizaje correctamente se deben tener en cuenta estos factores. Es por ello que entre las estrategias y técnicas que distintos autores han propuesto, se han tenido en cuenta aquellas que están relacionadas con la salud física, alimentación, recursos, espacios adecuados para estudiar, etc., esto con el fin de abarcar los aspectos que intervengan en el aprendizaje y así poder trabajar en los mismos. En el aspecto personal, un factor vital es la motivación que el estudiante tenga frente a su educación, así como el interés que le generen las asignaturas vistas, es esencial que la motivación sea de carácter intrínseca ya que esta permitirá la movilización autónoma del estudiante hacia la búsqueda de conocimiento.

El aprendizaje y fortalecimiento de hábitos y estrategias de estudio, producirá que el individuo adquiera autonomía que junto a la autorregulación posibilitará al educando a que autodirija sus acciones para lograr sus metas académicas, identificando así que elementos son importantes,

que estrategias responden a la tarea a realizar y posteriormente evaluar los resultados obtenidos (Revel & Gonzales, 2007). Igualmente el estudiante mostrará mayor interés y motivación frente a su proceso educativo, promoviendo con ello que el alumno obtenga la capacidad de reconocer que dificultades tiene para desarrollar sus actividades escolares, tomar decisiones frente a las mismas y seleccionar las estrategias adecuadas, de igual modo se genera mayor curiosidad que conduce a que por sí mismo el sujeto indague por temas nuevos, pueda comprender la información recibida y la asocie a los conocimientos previos, estructurando nuevos esquemas que posibilitarán que se lleva a cabo un aprendizaje significativo.

Recomendaciones

Como se pudo evidenciar por medio de la revisión documental, dentro de los procesos de aprendizaje intervienen distintos factores tanto ambientales como personales que están en constante interacción, llevando así a que este proceso se lleve o no de forma exitosa. Es por ello que tras la implementación del protocolo es necesario realizar una evaluación continua, que permita visualizar factores que puedan influir en la adquisición de conocimiento de los sujetos durante la ejecución de la guía, esto con el fin de garantizar la efectividad de la misma sobre los procesos de aprendizaje en los estudiantes mediante el fomento hábitos y estrategias de estudio, y con ello poder obtener indicadores claros sobre el proceso realizado. Por consiguiente, se sugiere a la institución que para apoyar los datos obtenidos por medio de las notas académicas de los estudiantes, se realice una evaluación del proceso mediante un cuestionario que la institución podrá elaborar según sus requerimientos.

Para la realización de este cuestionario se sugiere dividir el mismo en dos secciones, la primera para abarcar situaciones y características de la persona y su entorno y la segunda para hacer un seguimiento del proceso que se está llevando a cabo. Dentro de la primera sección se pueden abarcar aspectos socioeconómicos, culturales, familiares, sociales -dentro y fuera de la institución- salud física y mental, aspectos personales, entre otros. En la segunda sección, indague por el aprendizaje obtenido mediante las sesiones realizadas, conocimiento de los hábitos y estrategias, practica de las mismas, frecuencia de uso, resultados que ha conseguido tras su implementación, condiciones de estudio (si cumple con estas y/o ha generado modificaciones en las mismas), aspectos motivacionales frente al estudio y el proceso que se está realizando.

Para la calificación cuantitativa del cuestionario, este puede ser elaborado bajo una escala tipo Likert con valores numéricos de 1 a 5, en donde 1 será totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo,

3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo, para su evaluación puede hacerse uso de estadísticas como las medidas de tendencia central ubicando media, mediana y moda, que le permitirán observar en donde se agrupan los datos y hacer comparaciones entre grupos. Posteriormente se analizarán los resultados para establecer factores presentes en el proceso y la efectividad del mismo. Es importante que la realización del cuestionario se realice semanalmente, esto con el objetivo de llevar un seguimiento continuo del proceso que permitirá obtener indicadores consecutivos del mismo, además de brindar información acerca de factores externos que pueden estar presentes en el proceso y con ello se tendrá la posibilidad de tomar acciones frente a los mismos, de esta manera se podrá establecer si el protocolo fue efectivo o no.

Referencias

- Alcalá, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar? *Innovación y experiencias educativas*.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf
- Argüelles, D & Nagles, N. (2009). *Estrategias para promover procesos de aprendizaje autónomo* (4ª ed.). Ediciones EAN.
- Ausubel, D., Novak, J & Hanesian, H. (1998). *Psicología educativa un punto de vista cognoscitivo*. México D.F; Editorial Trillas.
- Azorín, C. (2019). Las transiciones educativas y su influencia en el alumnado. *EDETANIA*, 55, 223-248. <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/444/462>
- Beltrán, B & Bueno, J. (1995). *Psicología de la educación*. Barcelona, España; Editorial Boixareu Univesitaria.
- Beltrán, J. (2003). Estrategias de aprendizaje. *Revista de educación*. 332, 1-22.
<http://s623319320.web-inicial.es/wp-content/uploads/2019/03/Lectura-estrategias-de-aprendizaje.pdf>
- Broc, M. (2000). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en alumnos de 4º de e.s.o. implicaciones psicopedagógicas en la orientación y tutoría. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (1), 119-146. <https://revistas.um.es/rie/article/view/121521/114201>

- Buzan, T. (2004). *Cómo crear Mapas Mentales El instrumento clave para desarrollar tus capacidades mentales que cambiará tu vida* (Traductor Cuccia, G). HarperCollins Publishers (2002).
https://www.academia.edu/9440053/COMO_CREAR_MAPAS_MENTALES_EL_INSTUMENTO_CLAVE_PARA_DESARROLLAR_TUS_CAPACIDADES_MENTALES_QUE_CAMBIARA_TU_VIDA
- Capilla, R. (2016). Habilidades cognitivas y aprendizaje significativo de la adición y sustracción de fracciones comunes. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 7 (2), 49-62.
<https://doi.org/10.18861/cied.2016.7.2.2610>
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6 (3), 59-99. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>
- Castillo, S. (2015). Hábitos de estudio en estudiantes de Bibliotecología, Universidad Nacional Autónoma de México. *Códices*, 11(2), 125-136.
<https://biblat.unam.mx/hevila/CodiceBogota/2015/vol11/no2/6.pdf>
- Chadwick, C. (1988). Estrategias cognoscitivas y afectivas de aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 20 (2), 163-184.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80520202.pdf>
- Chadwick, C. (2001). La psicología de aprendizaje del enfoque constructivista. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 31 (4), 111-126.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27031405>

Congreso de la república de Colombia. (1994, 8 de febrero). *Ley 115 de 1994*. Ley general de educación. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=292>

Contreras, V., Cuba, V., Flórez, G., Salinas, P & Sulca, M. (2017). *Métodos de estudio manual para uso exclusivo de los estudiantes*. Lima, Perú, Universidad San Martín de Porres. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-trujillo/derecho-constitucional-i/otros/metodos-de-estudio-manual-para-uso-exclusivo-de-los-estudiantes/4623567/view>

Cortez, J. (2017). *Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de v semestre de contaduría pública de la seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015 - 2016* (tesis de pregrado). Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia. Chiquinquirá. <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1729/1/TGT-411.pdf>

Equipo Vértice. (2008). *Técnicas de estudio Pedagogía y formación*. Editorial vértice.

Erazo, O. (2018). Programa de hábitos escolares para mejorar el bajo rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de un colegio público de Popayán-Colombia. *Encuentros*, 16 (2), 117-133. DOI: <https://doi.org/10.15665/encuent.v16i02.923>

Fabuel, V. (2015). Una reflexión sobre las transiciones educativas. . De primaria a secundaria ¿traspaso o acompañamiento? *EDETANIA*, 48, 159-183. [file:///D:/Downloads/Dialnet-UnaReflexionSobreLasTransicionesEducativas-5349094%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/Dialnet-UnaReflexionSobreLasTransicionesEducativas-5349094%20(1).pdf)

Fernández, J, Santos, G. (2014). Orientar las transiciones del alumnado inmigrante: más que un reto multiprofesional. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25 (2), 8-23. DOI: <https://doi.org/10.5944/reop.vol.25.num.2.2014.13517>

- Flavell, J., Miller, P & Miller, S. (2002). *Cognitive development* (4ª ed.). Pearson Prentice Hall.
- García, E., García, A & Reyes, J. (2014). Relación maestro alumno y sus implicaciones en el aprendizaje. *Raximhai*, 10 (5), 279-290.
<https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134019.pdf>
- Gargallo, B., Suárez, J & Ferreras, A. (2007). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 25 (2), 421-441.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321923010>
- Gaviria, M. (2016). *La Transición de la educación primaria a la educación secundaria, un asunto por entender y atender desde la cotidianidad escolar* (Tesis para especialización). Corporación Universitaria Lasallista.
http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1679/1/Transicion_educacion_primaria_secundaria.pdf
- Hernández, F. (1996). *Metodología del estudio Cómo estudiar con rapidez y eficacia* (2 ed.). McGRAW-HILL.
https://zoe.gnomio.com/pluginfile.php/2326/mod_resource/content/1/Metodologia%20del%20estudio%20como%20estudiar%20con%20rapidez%20y%20eficacia.pdf
- I.E.M John Fitzgerald Kennedy. (2019). Manual de convivencia.
- Jurado, N. (2018). *Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad San Pedro – Chimbote, 2017* (Tesis de maestría). Universidad san pedro.

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6403/Tesis_59644.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Klimenko, O. (2009). La enseñanza de las estrategias cognitivas y metacognitivas como una vía de apoyo para el aprendizaje autónomo en los niños con déficit de atención sostenida. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (27), pp. 1-19. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/100>

Linder, K. (2002). The Physical Activity Participation– Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding (Academic Tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14, 155-169. <https://doi.org/10.1123/pes.14.2.155>.

Marzano, R. (1992). *A different kind of classroom teaching with dimensions of learning*. Association for Supervision and Curriculum Development. <https://eric.ed.gov/?id=ED350086>

Marzano, R., Brandt, R., Hughes, C., Jones, B., Presseisen, B., Rankin, S & Suhor, C. (1988). *Dimensions of Thinking: A Framework for Curriculum and Instruction*. Association for Supervision and Curriculum Development. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED294222.pdf>

Mayer, R. (2002). *Psicología de la educación el aprendizaje en las áreas de conocimiento*. Madrid, España; Pearson Educacion. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=237532>

Mondragón, C., Cardoso, D & Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8 (15). <http://dx.doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>

Monereo, C., Castello, M., Clariana, M., Palma, M & Perez, M. 1999). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje Formación del profesorado y aplicación en la escuela* (6ª ed.). Editorial Graó.

file:///D:/Downloads/Estrategiasdeenseanzayaprendizaje_Formacindelprofesoradoyaplicacinlaescuela_captulo%20(1).pdf

Muria, I. (1994). La enseñanza de las estrategias de aprendizaje y las habilidades metacognitivas. *Perfiles Educativos*, 65. <https://www.redalyc.org/pdf/132/13206508.pdf>

Murillo, F & Hernández, R. (2020). ¿La implicación de las familias influye en el rendimiento? Un estudio en educación primaria en América Latina. *Revista de Psicodidáctica*, 25 (1), 13–22. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.10.002>

Murillo, J. (2008). Hacia un modelo de eficacia escolar. Estudio multinivel sobre los factores de eficacia en las escuelas Españolas. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 6 (1), 4-28. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160102.pdf>

Obergriesser, S & Stoeger. H. (2019). Students' emotions of enjoyment and boredom and their use of cognitive learning strategies – How do they affect one another?. *Learning and Instruction*, 66, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101285>

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Invertir en salud mental*. https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao* (Tesis de maestría). Universidad Sn

Ignacio de Loyola.

http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf

Ortiz, T. (2018). *Neurociencia en la escuela: HERVAT: investigación neuroeducativa para la mejora del aprendizaje*. Fundación Santa María-Ediciones SM.

https://aprenderapensar.net/wp-content/uploads/2018/04/183853_interior_neurociencia_escuela.pdf

Osorio, L. (2018). *Desarrollo de habilidades de pensamiento (observación, clasificación, descripción) a partir de la implementación de una propuesta pedagógica PENSANDHOTE dirigida a población con trastorno del espectro autista* (Tesis de Maestría). Universidad de Antioquia.

<http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/9479>

Osses, S & Jaramillo, S. (2008). Metacognición: un camino para aprender a aprender. *Estudios Pedagógicos*, 1, 187-197. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052008000100011>

Pérez, M., Ponce, A., Hernández, J & Márquez, B. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco.

Revista de Educación y Desarrollo, 14, 31-37.

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf

Piaget, J. (1978). *La equilibración de las estructuras cognitivas: problema central del desarrollo* (5ª ed.). Siglo veintiuno editores.

Pilegard, C & Fiorella, L. (2016). Helping students help themselves: Generative learning strategies improve middle school students' self-regulation in a cognitive tutor. *Computers in Human Behavior*, 65, 121-126. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.020>

Pintrich, P. (2000). Educational Psychology at the Millennium: A Look Back and a Look Forward. *Educational Psychologist*, 35(4), 221–226. http://dx.doi.org/10.1207/S15326985EP3504_01

Ramírez, H. (2015). *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* (tesis de Doctorado). Universidad Nacional Mayor De San Marcos. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5794/Ramirez_gh.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramírez, W., Vinaccia, S & Suarez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*. 8, 67-75. <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

Real Instituto Jovellanos de Educación Secundaria. (2010-2011). *Manual de técnicas de estudio*. Departamento de orientación. <http://www.iesjovellanos.com/archivos/ManualTecnicasEstudio.pdf>

Revel, A & Gonzales, L. (2007). Estrategias de aprendizaje y autorregulación. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 3 (2), 87-98. <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134112600006.pdf>

- Rivas, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Comunidad de Madrid consejería de educación. <http://www.depositum.com.ar/repo/publicaciones/A9R6652.pdf>
- Rodríguez, M. (2015). *Diseño de Estrategias Pedagógicas que Incentiven los Hábitos de Estudio para Mejorar el Rendimiento Académico de los Estudiantes del Grado Quinto del Colegio San Miguel Arcángel de la Ciudad de Neiva – Huila* (Tesis especialización). Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. <https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/18836/1/55.156.929.pdf>
- Román, M. (2013). Factores asociados al abandono y la deserción escolar en América Latina: una mirada en conjunto. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 11 (2), 33-59. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55127024002.pdf>
- Sebastián, A., Ballesteros, B & Sánchez, M. (2020). *Técnicas de estudio*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Centro de orientación, información y empleo (COIE). https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/3439/tecnicasdeestudio.pdf
- Secretaría de Educación Pública (2014). *Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en Planteles de Educación Media Superior*. 1-53. <https://www.gob.mx/sep/documentos/3-manual-para-impulsar-mejores-habitos-de-estudio-en-planteles-de-educacion-media-superior>
- Thiede, K & Anderson, C. (2003). Summarizing can improve metacomprehension accuracy. *Contemporary Educational Psychology*, 28, 129-160. [http://dx.doi.org/10.1016/S0361-476X\(02\)00011-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0361-476X(02)00011-5)

- Useche, V. (2012). *Métodos de estudio Herramientas para el asesor*. Universidad de la Sabana.
https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Direccion_De_Estudiantes/E.A._Metodo_de_estudio_OK.pdf
- Vásquez, D., Espeñeira, E & Lopez, V. (2017). Impacto del uso de estrategias metacognitivas en la enseñanza de las matemáticas. *Perfiles educativos*, 39 (158), 91-111.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982017000400091
- Villodres, L. (2010). El fracaso escolar en Educación Primaria. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1-12. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7200.pdf>
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México; Pearson Educacion.
<https://crecerpsi.files.wordpress.com/2014/03/libro-psicologia-educativa.pdf>
- Zárate, J. (2002). *El arte de la relación maestro alumno en el proceso enseñanza aprendizaje*. Instituto Politécnico Nacional. <https://docplayer.es/871653-El-arte-de-la-relacion-maestro-alumno-en-el-proceso-ensenanza-aprendizaje.html>
- Zimmerman, B. (1986). Becoming a Self-Regulated Learner: Which Are the Key Subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307-313.
[file:///D:/Downloads/zimmerman1986%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/zimmerman1986%20(1).pdf)
- Zimmerman, B. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. (2000). *Attaining Self- Regulation a social cognitive perspective*. Handbook of Self-Regulation, 13-39. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

Zimmerman, B. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45 (1), 166 –183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>