

HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DURANTE LA PANDEMIA

Lic. Eunice Guadalupe Chávez Juárez
Dra. Silvia del Carmen Miramontes

Universidad Autónoma de Zacatecas

RESUMEN

La pandemia originada por COVID 19 nos ha obligado a mantenernos en confinamiento, lo que para los estudiantes de educación básica ha significado llevar la escuela a casa, esto les ha forzado a organizar sus actividades académicas de forma individual con un acompañamiento a distancia por parte de sus profesores. En este artículo se discute la importancia de los hábitos de estudio y su relevancia en el periodo de la pandemia, poniendo énfasis en el contexto donde éstos se desarrollan, el papel que juega la familia en ello y las ventajas que traen consigo su práctica especialmente durante la adolescencia. Finalmente, se hace una propuesta que permita fomentar el aprendizaje autorregulado en las clases en línea.

Palabras claves: hábitos de estudio, educación, adolescencia, COVID 19.

Eunice Guadalupe Chávez Juárez

Egresada de la Unidad Académica de Psicología de la Universidad Autónoma de Zacatecas. Cuenta con experiencia en la aplicación de pruebas psicométricas para crear un diagnóstico y en base a este intervenir, así mismo en el asesoramiento a profesores para ayudar a los estudiantes que presentan dificultades en el aprendizaje.

Correo: eunicechavez051@gmail.com

Silvia del Carmen Miramontes Zapata

Es Doctora en Comprensión Lectora: Procesos Cognitivos y aplicaciones instruccionales por la Universidad de Salamanca, España. Es Maestra en Psicología Educativa por la Universidad Autónoma de Querétaro. Es Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Zacatecas. Docente investigador de la Unidad Académica de Psicología de la Universidad Autónoma de Zacatecas del año 2000 a la fecha y de la Unidad de Docencia Superior de la misma universidad desde 2019.

Correo: silvia.miramontes@uaz.edu.mx



Recibido: 18 de octubre de 2021

Aceptado: 27 de noviembre de 2021

Cita recomendada

Chávez, E. y Miramontes, S. (2021). Hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria durante la pandemia. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 3(2), 40-44.

<https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.2.2021.410.40-44>



ANÁLISIS

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.2.2021.410.40-44>



Definición y desarrollo de hábitos de estudio

La adolescencia es el periodo posterior a la niñez y anterior a la edad adulta. Ésta consta de dos etapas: la adolescencia temprana, que va de los 10 a 14 años y la adolescencia tardía que es de los 15 a los 19 años (Gardi, Gonzalo & Medina (2019).

Durante la infancia y la adolescencia, la familia es muy importante para el desarrollo personal. Es la primera fuente de socialización de un individuo, pues es donde los adolescentes interactúan y se relacionan con otros desde el momento de su nacimiento; ésto permite la adquisición de la cultura y la historia de los contextos socioeconómicos en los que la familia participa, así como los valores, creencias, normas y formas de conducta que las personas se apropian (Gutiérrez, Díaz y Román, 2016); por ende, las actitudes y hábitos de una persona en cierta medida son acorde a la educación que su familia le brinda.

Los hábitos se refieren a comportamientos, costumbres y actitudes que se repiten en forma sistemática. Para que éstos puedan ser adquiridos es necesario repetir la conducta de manera constante, convirtiéndola en una rutina (Gardi et al., 2019). En la literatura, podemos encontrar referencia a hábitos sobretodo en aspectos relacionados con la alimentación, la educación y la salud, entre otros.

Los hábitos se desarrollan en situaciones de la vida cotidiana y forman “modelos de conducta y aprendizajes que son sostenibles en el tiempo y van a repercutir tanto [en forma] fa-

vorable como desfavorable” (Gardi et al., 2019, p. 27). Empiezan en la familia y continúan en otros contextos en los que se involucra el niño o adolescente.

En la vida escolar, un hábito sumamente importante son los hábitos de estudio. Para Catargena (2008) éstos son aquellos métodos que suelen utilizar los estudiantes para lograr comprender de manera idónea los contenidos escolares; es decir, para poder lograr un buen aprendizaje, favoreciendo así mismo que el estudiante aproveche el tiempo, evite distracciones y centre su atención en las actividades académicas.

Muñoz y Azules (2014) indican que para crearlos es necesario planificar el tiempo. Esto permite que los estudiantes organicen de manera eficaz las actividades escolares permitiéndoles realizar su trabajo de manera positiva en el menor tiempo posible; también se requiere realizar un calendario o cronograma con fecha y hora de los trabajos académicos para que los alumnos realicen las tareas escolares en el tiempo y la forma que corresponden; igualmente es preciso determinar un lugar de estudio libre de distracciones, ordenado, con buena iluminación y ventilación, tenido Los hábitos de estudio traen consigo diversas ventajas o beneficios para los estudiantes; por ejemplo, les permiten tener un buen aprendizaje y por ende un mejor rendimiento académico; una mayor concentración y atención, además de que

los alumnos logren tener una autoestima alta con seguridad y confianza en sus habilidades y destrezas. Cabe señalar que también los hábitos de estudio se logran conseguir gracias a la disciplina, dedicación y responsabilidad; por lo tanto éstos tres también se fortalecen con los hábitos permitiendo que el estudiante logre tener un desarrollo integral (Muñoz & Azules, 2014).

Hábitos de estudio y COVID 19

A partir de la pandemia la sociedad entera tuvo que adaptar nuevas formas de vivir, puesto que diversas actividades como lo es el trabajo, la educación y el tiempo de ocio se tuvieron que realizar dentro del hogar para cuidar el bienestar de la sociedad. En la educación, se modificaron las herramientas de aprendizaje, las clases se tomaban dentro de los hogares y la tecnología fue de suma importancia para ello. Se llevó a cabo una Educación Remota de Emergencia con características diversas. En algunos casos, las clases fueron en forma sincrónica por medio de alguna plataforma de comunicación y en otros fueron asíncronas, en donde los docentes enviaban las actividades por medio de una red social o de comunicación, tales como WhatsApp, Facebook, o en alguna plataforma educativa como Classroom, entre otros.

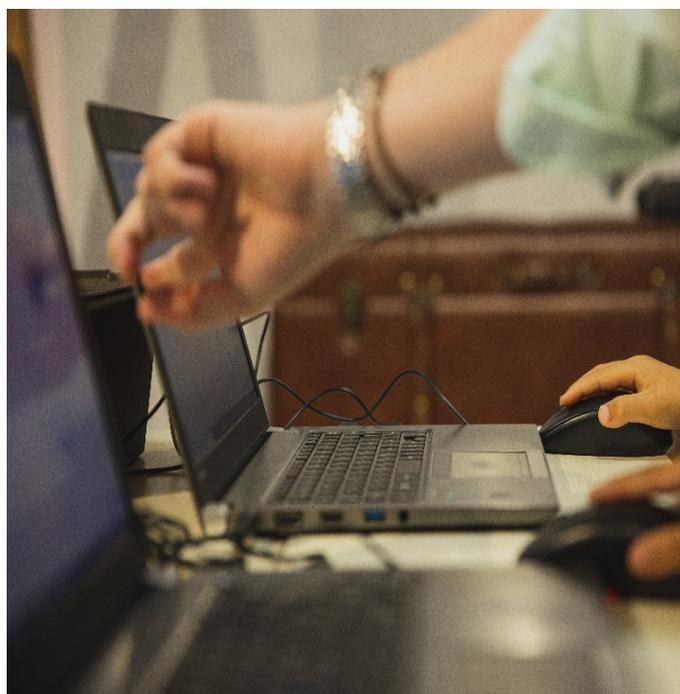
Durante este periodo, en los alumnos de educación básica pudieron notarse grandes diferencias con respecto a la brecha informática que había entre ellos, tanto en el acceso a dispositivos que les permitieran hacer frente a las tareas como a los conocimientos que tenían sobre ello.

En este contexto, en medio de tantas discrepancias, los hábitos de estudio cobraron mayor relevancia, sobretodo en educación

secundaria, periodo en el que muchos estudiantes al momento de hacer sus tareas escolares no recibían ayuda por parte de los padres, pares o profesores. Fue así que durante el periodo de contingencia solo contaban con la presencia del docente como un facilitador pasivo y no como ocurría en el interior de las aulas, por lo que tuvieron que tomar mano de su autodisciplina y responsabilidad.

Por ello, los estudiantes tuvieron que planificar, organizar y poner en práctica su horario, así como utilizar diversas estrategias o técnicas de estudio para lograr un mejor rendimiento académico, aunado a ello en algunas ocasiones los alumnos no solo realizaban las actividades escolares, sino que también colaboraban en los quehaceres del hogar.

Esta experiencia nos mostró la necesidad de contribuir en la formación de hábitos de estudio a temprana edad, y sobretodo fortalecerlos durante la adolescencia.



Propuesta para fomentar aprendizaje autorregulado

Es importante resaltar el hecho de que tener disciplina autorregulación y control, permitirá que el estudiante logre el éxito académico, pero ¿cómo pueden lograrse en la adolescencia si es durante esta etapa que las funciones ejecutivas están en pleno proceso de maduración y sobretodo en un contexto tan complejo como el aprendizaje en línea?



Una propuesta útil para coadyuvar con esta situación, podría ser lo sugerido por Zambrano (2016) quien propone un programa de aprendizaje activo y autoregulado. En él se aconseja que al inicio del curso se otorgue al estudiante un formato en el que se le invite a que reflexione acerca de que sabe sobre cada asignatura, que quiere aprender y que está dispuesto a hacer para ello. Deberá hacer una tabla para cada asignatura con esa información. Al final de cada clase, el estudiante deberá reflexionar y escribir acerca de lo que ha aprendido durante esa sesión. Con ello, el estudiante pone en marcha dos mecanismos importantes asociados con la autorregulación: la evaluación (darse cuenta si ha entendido y qué ha aprendido) y la regulación (buscar estrategias para corregir en caso de que la evaluación resulte insatisfactoria) (Mazzintelli, Maturana y Macías, 2007). Estas actividades podrían ser reforzadas en casa con el apoyo de los padres.

En el hogar es posible contribuir en ello a partir de la creación de reglas sobre los horarios, generar rutinas, pedir a los adolescentes que preparen y ordenen los materiales escolares que requieren con antelación, mantener en orden el espacio en donde van a realizar la tarea o trabajos escolares, fomentar la lectura, entre otras cosas.

Los adolescentes pueden realizar un cronograma personal a mediano, largo y corto plazo en el que se abarquen las actividades que deben realizar durante el curso. Éste debe considerar los tiempos de descanso, los de repaso y aquellos para elaborar trabajos y tareas. Dicho cronograma debe ser realista con respecto al tiempo que el alumno tarde en realizar cada actividad. Los padres de familia pueden apoyar en la elaboración de esa planeación y en su cumplimiento (para más detalles véase Secretaría de Educación Pública, 2014).

El docente también puede contribuir considerando el nivel de dificultad de las tareas que solicita a sus estudiantes: empezar con dificultad media, después alta y finalmente baja; así como los tiempos de descanso que ofrece a sus estudiantes: no deber ser ni demasiado largos ni demasiado cortos para evitar la generación de estrés (SEP, 2014).

Cabe destacar que ni disciplina, ni la autorregulación, ni el control de los adolescentes se consiguen en forma automática, sino que se requiere la constancia y el apoyo de los padres y profesores para lograrlo.

REFERENCIAS

Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en el rendimiento académico en alumnos de secundaria. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Cali-*

- dad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3), 59-99.
- Gardi, P.K., Gonzalo, L. y Medina, J.J. (2019). *Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Educación. Lima- Perú. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3833/TESIS%20-%20GARDI%20LUQUILLAS%20-%20GONZALO%20BUSTAMANTE%20-%20MEDINA%20D%C3%8DAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gutiérrez, R., Díaz, K. Y. y Román, R. P. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 23(3), 219..28. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10448076002>
- López, M. (2017). *Incidencia de los hábitos de estudio y las estrategias de evaluación que implementan los docentes, en el rendimiento académico de los estudiantes de III y IV año de la carrera de Educación Comercial, en las asignaturas de Cálculo Mercantil I y Cálculo Mercantil II, en la Facultad de Educación e Idiomas de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN-Managua), durante el primer semestre del año 2016*. (Tesis de master). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. <https://repositorio.unan.edu.ni/4651/1/96829.pdf>
- Mazzintelli, C.A., Maturana, C.I, y Macías, A. (2007). Estrategias de monitoreo de la comprensión en la lectura de textos de ciencias con dificultades. *Enseñanza de las ciencias*, (25) 2, 217- 228.
- Muñoz, J. E. y Anzules, K. A. (2014). Influencia de hábitos de estudio como herramienta del aprendizaje de Lengua y Literatura de los estudiantes de octavo año de educación básica del Colegio Francisco Huerta Rendón del año 2014- 2015. (Tesis de licenciatura). Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redirect/16599>
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. (Tesis del grado académico de maestro en educación). 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.
- Secretaría de Educación Pública. (2014). *Yo no abandono 3. Manual para Impulsar Mejores Hábitos de Estudio en Planteles de Educación Media Superior*. Secretaría de Educación Pública. México. http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/yna_manual_3.pdf
- Zambrano, C. (2015). Autoeficacia, Prácticas de Aprendizaje Autorregulado y Docencia para fomentar el Aprendizaje Autorregulado en un Curso de Ingeniería de Software. *Formación Universitaria*, (9) 3, 51-60. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v9n3/art07.pdf>