

Trabajo de Fin de Máster

Hábitos de Estudio del Alumnado de Secundaria del CPEIPS Escuelas Pías de Santa Cruz de Tenerife

Facultad de Educación

Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas.

Especialidad Orientación Educativa

Alumna: Verónica Betania Uzcátegui Méndez

Tutora: Elena Margarita Leal Hernández

Julio de 2022

Resumen

Los hábitos de estudio permiten integrar nuevos conocimientos a través de métodos, estrategias y planificaciones concretas, facilitando la adquisición de competencias. La presente investigación ha tenido como objetivo principal describir los hábitos y técnicas de estudio adquiridos en el alumnado de secundaria del centro educativo CPEIPS Escuelas Pías de Tenerife. Se contó con una muestra de 161 participantes, de entre 12 y 16 años. A través de una encuesta electrónica se recogieron datos sociodemográficos, datos sobre el conocimiento y la importancia de los hábitos de estudio y sobre el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), así como se administró la adaptación del Cuestionario sobre Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje (HEMA; Oñate, 2001). Los resultados reflejaron que el alumnado conoce y valora bastante los hábitos de estudio y posee ciertos hábitos, sin alcanzar niveles altos en su adquisición. Los más destacados fueron los relacionados con factores ambientales, mientras que las técnicas de estudio más comunes fueron el subrayado y el resumen. Además, se evidenció un alto uso de las TIC para estudiar. Finalmente, esta información puede servirle al centro como base para iniciar un plan de intervención, trabajando los hábitos y las técnicas de estudio durante tutorías, charlas, talleres, etc.

Palabras clave: estudiar, hábitos de estudio, técnicas de estudio.

Abstract

Study habits allow the integration of new knowledge through specific methods, strategies and plans, facilitating the acquisition of skills. The main objective of this research was to describe the study habits and techniques acquired in secondary school students at the CPEIPS Escuelas Pías de Tenerife. There was a sample of 161 participants, between 12 and 16 years old. Through an electronic survey, sociodemographic data, data on knowledge and the importance of study habits and on the use of information and communication technologies (ICT) were collected, as well as the adaptation of the Cuestionario sobre Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje (HEMA; Oñate, 2001). The results showed that the students know and highly value study habits and have certain habits, without reaching high levels in their acquisition. The most prominent were those related to environmental factors, while the most common study techniques were underlining and summarizing. In addition, a high use of ICT to study was evidenced. Finally, this information can serve as a basis for the center to initiate an intervention plan, working on study habits and techniques by mentoring, talks, workshops, etc.

Keywords: study, study habits, study techniques.

Tabla de Contenido

Marco Teórico.....	5
1.1. Los Hábitos de Estudio en la Educación Secundaria.....	5
Marco Legislativo.....	15
Método	17
3.1. Hipótesis de partida.....	17
3.2. Objetivos	17
3.3. Metodología	17
3.4. Participantes / Muestra.....	18
3.5. Instrumentos	18
3.6. Procedimiento de análisis de la información	21
3.7. Procedimiento de la investigación.....	21
Resultados.....	23
4.1. Entrevista Semiestructurada	23
4.2. Encuesta Electrónica.....	26
Discusión	42
Conclusión	47
Referencias Bibliográficas.....	50
Apéndice.....	55
8.1. Apéndice A.....	55

Nota. Al redactar este trabajo se ha tenido la intención de incluir por igual a hombres y mujeres. Aún así, en caso de existir menciones a personas, colectivos, cargos académicos, etc., cuyo género sea masculino, se estará haciendo referencia al género gramatical neutro, incluyendo, por tanto, la posibilidad de referirse tanto a mujeres como a hombres, en aplicación a la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

Marco Teórico

1.1. Los Hábitos de Estudio en la Educación Secundaria

Estudiar se puede interpretar como saber aprender, lo que implica que se utilicen adecuadamente las capacidades cognitivas y motoras con el fin de entender y obtener conocimientos (Guirao, 2013). Aún así, Thomas y Rohwer (1986) diferencian dos conceptos, el de aprender y el de estudiar, señalando que se puede aprender en cualquier lugar, pero es cuando se hace en un contexto académico que a esto se le llama estudiar. Atendiendo a dichos aspectos, se ha destacado que, entonces, estudiar se trata de un proceso complejo, que requiere de diversas estrategias y técnicas que permitan la obtención de conocimientos o el desarrollo de habilidades (Bedolla, 2018).

Esto se trata de una competencia que desarrolla el/la estudiante. Zabalza (2009) explica que una competencia es hacer algo bien, es decir, saber hacerlo y de la manera correcta o eficaz. Además, menciona que no se alude la palabra habilidad como sinónimo de competencia, ya que las habilidades se refieren propiamente a la parte de ejecución, mientras que las competencias incluyen también el conocimiento. Ser competente en una tarea, entonces, sería conocer acerca de la misma y realizarla con éxito. Por otro lado, hace hincapié en el desarrollo de la competencia, explicando que se empieza con la exploración de las propias capacidades y se progresa con el objetivo de alcanzar el nivel correspondiente. Así, menciona la importancia de la formación continua para lograr una gran experiencia.

Trujillo-Segoviano (2014), además, cita las palabras de Perrenoud, quien destaca que las competencias suponen la movilización e integración de recursos cognitivos, en función de la situación a la que una persona se esté enfrentando. Por lo tanto, se trata de una acción compleja, que requiere formación y práctica. Esto lo sintetiza en la idea de que se combinan saberes, informaciones, habilidades y actitudes, tomando en cuenta el contexto en el que se debe hacer uso de las diferencias competencias adquiridas.

Este proceso de aprendizaje necesita ciertas condiciones que favorezcan la adquisición de conocimientos. Serrate (citado en Ruiz y Tesouro, 2012) menciona que existen factores ambientales y psicofísicos que influyen en el estudio, es decir, que el sujeto debe encontrarse en un estado óptimo de salud,

relajación y descanso y en un ambiente con una temperatura adecuada, en un espacio en el que disponga de un mobiliario, iluminación y orden apropiado y con el material necesario para la actividad que vaya a realizar. A esto, Olcese (2010) le añade el tener una postura correcta y estar en un ambiente silencioso.

Como se puede percibir en las ideas previas de Bedolla (2018), estudiar requiere de la existencia de ciertas técnicas que deben ser aplicadas para aprender, pero luego se agregan condiciones del sujeto y su entorno, que deben coexistir con las técnicas aplicadas para que el resultado sea el mejor posible. Por lo tanto, estudiar exige, no solo aplicar las técnicas idóneas, sino tener hábitos de estudio que favorezcan esta situación.

Un hábito puede considerarse aquella conducta, más aprendida que innata, que se repite con cierta frecuencia e implica un escaso razonamiento (Gispert, 2010), ya que dichos actos se vuelven automáticos y no necesitan pensarse con detalle, lo que facilita la realización de las tareas, aportando rapidez, eficacia y precisión, y restando esfuerzo, tanto físico como mental (Gispert, 2010; Hernández y García 1991).

Ahora bien, siendo los hábitos actos que se repiten hasta formar parte del repertorio de conductas de la persona, se entiende que un hábito se puede adquirir en una gran diversidad de ámbitos. En esta ocasión, la temática se centra en los hábitos de estudio. Por eso, en primer lugar, se debe responder a la pregunta ¿qué los son hábitos de estudio?

Guzmán y Valdez (2021) señalan que los hábitos de estudio son conductas con las que el alumnado integra conocimientos novedosos en su estructura cognitiva y que no solo se adquieren conscientemente, sino que también surgen con autonomía cuando el/la estudiante los desarrolla y obtiene resultados positivos. En otros trabajos incluso se toman en cuenta otros elementos, ya que se explica que son la manera en la que el/la estudiante tiende a organizar su tiempo, espacio, sus técnicas y métodos para estudiar, para enfrentarse al quehacer educativo; son la práctica recurrente con la que busca aprender y por la cual se permite hacerlo (Belaunde, 1994; Cruz y Quiñones, 2011). Además, estos últimos autores mencionan que esta definición se deriva del cognoscitismo, el constructivismo y la teoría ecléctica de Gagné, perspectivas que se dedican al entendimiento del modo en que la persona

percibe, interpreta, almacena y recuerda la información, siendo esta una persona activa y capaz de intervenir en dichos procesos, lo cual coincide con la perspectiva que se tiene en el presente trabajo, en donde el/la estudiante se considera como un sujeto activo, capaz de manejar y controlar la forma en la que estudia (Cruz y Quiñones, 2011).

Cabe diferenciar, a efectos de este trabajo, lo que son hábitos de estudio de lo que son métodos y técnicas, ya que son términos que en ocasiones se utilizan con independencia y, en otras, se utilizan sin discriminar entre ellos. Los métodos de estudio son, entonces, pautas hasta cierto punto sistemáticas con las que se estudia y se hace uso de estrategias específicas (Hernández y García, 1991); planes que constan de pasos organizados y coherentes dirigidos al aprendizaje, mientras que las estrategias antes mencionadas son técnicas de estudio, es decir, estrategias orientadas al aprendizaje (Cruz y Quiñones, 2011). Así, Guzmán y Valdez (2021) también se refieren a las técnicas de estudio como herramientas lógicas y estratégicas que deben emplearse constantemente para aprender.

Por otro lado, se debe tener en cuenta que existen hábitos de estudio operativos y no operativos, lo que quiere decir que no todo lo que se aplique termina siendo funcional y óptimo para el aprendizaje. Contar con hábitos operativos será clave a la hora de que el sujeto pueda estudiar con autonomía y obtener aprendizajes a largo plazo (Tua, 2019); ejemplos de hábitos operativos son el establecimiento de horarios, de metodologías, contar con espacios adecuados, silencioso y cómodos, utilizar las técnicas apropiadas, entre otros (Graybiel y Kyle, 2014). Por el contrario, ejemplos de hábitos no operativos son la memorización, el estudio a última hora, un estado de cansancio o hambre, un ambiente con distracciones, etc. (Gispert, 2010).

Una vez definidos estos conceptos, se pretende entender en qué medida los/las estudiantes de secundaria conocen y tienen adquiridos correctamente estos hábitos de estudio, incluyendo las estrategias o técnicas que deben aplicar al momento de estudiar. Manrique y Estrada (2020) lo han estudiado y sus resultados arrojan que la mayoría de estudiantes de secundaria posee hábitos de estudio inadecuados, siendo un pequeño porcentaje de participantes, inferior al 1%, quienes los practican de forma correcta. En otra ocasión ha sido estudiado

con alumnado que empieza la universidad, cuya media de edad corresponde a 17 años, lo cual puede ser útil para conocer el estado de la cuestión al terminar la educación secundaria (Guzmán y Valdez, 2021). Se observa en este grupo que no consideran esenciales los hábitos de estudio para obtener resultados positivos, además de desconocer las estrategias a utilizar y no presentarse una reflexión sobre cómo estudian y aprenden, ni interés por adquirir hábitos de estudio que los puedan beneficiar.

Prada-Nuñez et al. (2020) también han analizado los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria. En este caso, encuentran que la mayoría de sus participantes se sitúa en la media o por encima en la práctica de los hábitos de estudio, sobre todo en el uso de técnicas de estudio, en la actitud hacia el estudio y en la elaboración de un plan de trabajo. Por otra parte, las dimensiones de estado físico y realización de trabajos se encuentran por debajo de la media. Cabe destacar que las técnicas más utilizadas por este alumnado son apuntar textualmente lo dicho en clase y memorizarlos, de lo que se puede concluir que no utilizan técnicas operativas que favorezcan el aprendizaje a largo plazo. Además, este estudio refleja que los/las estudiantes no relacionan los contenidos anteriores con los más recientes ni con la cotidianidad.

Asimismo, se ha realizado una investigación sobre el uso de estrategias o técnicas al momento de estudiar en una muestra de alumnado de secundaria (Castelló et al., 2012). Se obtuvo que los/las estudiantes conocen distintas estrategias, como las de adquisición de la información. Sin embargo, su utilización es escasa. Algunas son la lectura, la repetición, el subrayado y la copia. Es preciso señalar que el alumnado, a pesar de conocer las estrategias e incluso saber explicarlas, muestra dificultades al utilizarlas y al justificar su uso y elección. Los autores lo atribuyen a un proceso rutinario e inconsciente. Se evidenció que aquellos que supieron explicar la elección de estrategias, además de explicar la estrategia en sí misma, obtuvieron mejores resultados; aunque se destacó que la eligen eliminando una estrategia sobre otra, más que escogiendo la estrategia en cuestión. Otro resultado interesante, es que los/las estudiantes expresan interés por aprender, más que memorizar. Sin embargo, reflejan que no saben para qué estudian ni saben ajustarse a lo requerido en tareas complejas. También, se encontró que el uso de procedimientos puede depender

de la complejidad del objeto de estudio y del conocimiento previo, ya que ante tareas más complejas se utilizaron procedimientos más simples.

Ruiz y Tesouro (2012) han estudiado las técnicas de estudio en estudiantes de secundaria que asistían a clases extraescolares. En esta investigación se obtiene que casi todos estos estudiantes (un 96%) tienen noción del concepto y la función de las técnicas de estudio, incluso el 58% de la muestra tiene cierta formación al respecto, por medio de talleres o actividades relacionadas. Estos estudiantes consideran importantes estas estrategias y conocen sus beneficios sobre el aprendizaje, por lo que consideran que debe atenderse este aspecto en el ámbito educativo. Sin embargo, aunque las conocen y utilizan, el estudio reveló que este alumnado solo estudia correctamente en algunas ocasiones. Aún así, consideran que el uso de técnicas de estudio los beneficiaría a nivel académico. Es curioso que el alumnado conoce y utiliza las técnicas, pero no las aplica adecuadamente cada vez que estudia, sino de forma ocasional.

En cuanto a las técnicas de estudio, en este caso, las más conocidas son las de resumen, esquema y subrayado, mientras que las reglas nemotécnicas y el mapa conceptual son conocidas solo por la minoría. Asimismo, fueron el resumen, los apuntes y el subrayado las estrategias que consideraron más valoradas, seguida del esquema, y valorando menos las reglas nemotécnicas y el mapa mental y el conceptual. Añadido a esto, los/las estudiantes consideraron que es importante tener un lugar de estudio adecuado, así como el papel del profesor, la comprensión lectora y el horario. Y, entre los factores menos valorados, consideraron el trabajo en equipo (Ruiz y Tesouro, 2012).

Por otro lado, en esta investigación se preguntó de qué forma preferían aprender sobre técnicas de estudio, teniendo como opciones la tutoría, talleres, en actividad extraescolar, en las asignaturas o en una materia optativa, predominando notablemente la tutoría como la más elegida. Además, expresaron que prefieren otras metodologías distintas a los deberes y las preguntas para aprender, como son el debate, el aprendizaje basado en problemas, juegos y dinámicas grupales, entre otras. Aun así, en vistas de las demandas académicas, los contenidos que más solicitaron fueron la preparación de exámenes y la mejora de su estado durante el estudio (Ruiz y Tesouro, 2012).

Un resultado que debe añadirse a lo mencionado es que se ha observado que la adquisición de hábitos es mayor en lo que el alumnado va avanzando de curso, ya que se va dejando atrás la metodología de primaria en donde el alumnado tiende a ser más pasivo y estar más guiado por el profesorado, para dar paso a un aprendizaje más activo y autónomo, propio de secundaria. Esto se concluye tras una investigación sobre los hábitos y técnicas de estudio en la asignatura de historia (Guirao, 2013). Los resultados también reflejan que el alumnado desde el principio de la secundaria tiende a estudiar en el mismo lugar, lo que va aumentando en los siguientes años. Lo mismo sucede con el establecimiento de un horario fijo de estudio, esta práctica se va incrementando, aunque al principio haya una tendencia baja.

Sobre las técnicas, un dato al que atender es que el uso de estas en el primer curso es casi nulo, tienden a estudiar directamente de los apuntes o textos, no se utilizan esquemas, organigramas ni mapas conceptuales, mientras que en 4º aproximadamente la mitad del curso ya las ha implementado en sus hábitos. Sin embargo, sí se aplica constantemente el subrayado en ambos cursos. En cuanto a la elaboración de resúmenes, esto casi no se da en alumnos de 1º y, en 4º, siguen realizándolo más de forma ocasional que como un hábito fijo. Además, no tienden a ampliar la información dada para el estudio y acostumbran a estudiar memorizando la información, lo que no disminuye demasiado en 4º, y a que sigue siendo bastante común según los resultados obtenidos. Por último, curiosamente se observa que en 1º se comprende normalmente la información estudiada, sin embargo, en 4º esto parece ser algo más ocasional (Guirao, 2013).

Finalmente, es necesario aportar información que permita entender la importancia del tema. En diversas investigaciones se ha observado que un estudiante puede tener unas capacidades intelectuales más bajas que otros y tener un rendimiento similar que otros con mayor capacidad intelectual, comprobando que en esto influyen los hábitos de estudio (Aluja y Blanch, 2005). Se ha encontrado que estos hábitos repercuten en el rendimiento, sobre todo cuando han sido adquiridos desde que se inician los estudios y en el ámbito familiar (Choque y Zanga, 2011), además de encontrar que todos los/las estudiantes utilizan técnicas de estudio en mayor o menor medida, pero que el

grupo que presenta un mayor rendimiento académico es el grupo en donde se utilizan de manera más efectiva.

Directamente, se ha comprobado que existe una relación significativa de los hábitos de estudio con el éxito académico (Mondragón et al., 2017; Pineda y Alcántara, 2017), incluso implicando ventajas futuras en el mundo profesional (Siahi y Maiyo, 2015); así como se ha comentado que este tipo de conductas puede intervenir en la prevención del fracaso de los/las estudiantes (Gettinger y Seibert, 2002). En relación, Manrique y Estrada (2020) han estudiado los hábitos de estudio, vinculándolos con el rendimiento académico. En su estudio buscan determinar esta relación en estudiantes de secundaria, obteniendo que estas variables se correlacionan positiva y significativamente. Por lo tanto, concluyen que la práctica adecuada de hábitos de estudio puede influir positivamente en el rendimiento académico, coincidiendo con otras investigaciones (Capdevila y Bellmunt, 2016; Sánchez et al., 2016).

Por otro lado, cabe destacar que, con respecto a factores personales, se han encontrado ciertas diferencias según el género, observándose que las mujeres presentan mejores hábitos de estudio que los hombres (Aluja y Blanch, 2015); pudiendo estar esto relacionado con que tengan las mujeres mejores resultados académicos frente a los hombres (Lozano et al., 2001). De la misma manera, Santos et al. (2020) encontraron que las mujeres practican más los hábitos de estudio, tanto en el uso de estrategias concretas, como el subrayado, el esquema y los resúmenes, como en el uso de hábitos de organización y planificación, así como en las condiciones del lugar de estudio, ya que evitan en mayor grado las distracciones. También, lo confirma el estudio de Capdevila y Bellmunt (2016), en el que se encuentran diferencias significativas, mostrándose puntuaciones más altas en hábitos de estudio en el caso de las mujeres, así como en el rendimiento académico.

Otra relación que evidencia la importancia de los hábitos de estudio en los estudiantes es la que se señala sobre aspectos personales del estudiante, ya que se destaca que incluso afectan positivamente la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto, aumentan la motivación y las habilidades sociales y ayudan en la gestión emocional (Enríquez et al., 2015). En otras palabras, se evidencia que no solo tienen importancia en un contexto académico, sino que genera un

efecto en el bienestar de la persona. De la misma forma, se ha encontrado una asociación que indica que los/las estudiantes con mejores hábitos de estudio muestran un nivel de estrés menor (Dhanalakshmi y Murty, 2018, Zárate-Depraect et al., 2018).

Se debe tener en cuenta que hay factores internos y externos que influyen en la adquisición de estos, de modo que se puedan considerar a la hora de intervenir de la forma más adaptada a la situación de la persona en busca de mejorar sus hábitos de estudio. Como factores internos se pueden nombrar las emociones y sentimientos, la motivación por aprender, las capacidades intelectuales y las condiciones psicológicas del sujeto en cuestión (Pool-Cibrián et al., 2013), mientras que como factores externos se pueden mencionar los ambientales y relacionados al entorno en donde se lleva a cabo el estudio (Hernández et al., 2012), y factores económicos y socioculturales (Bajwe et al., 2011).

Por otro lado, con la incorporación de las TIC en el entorno académico, este es un factor que no se puede dejar de lado. Las TIC han sido definidas como medios tecnológicos o informáticos que sirven para el almacenamiento, el procesamiento y la difusión de información, que puede ser visual o digital, por ejemplo, y tienen diversos objetivos según el contexto en el que se usen, es decir, contextos como el familiar, el social o recreativos, así como de la educación (Pérez, 2008). Están presentes en todos los ámbitos hoy en día y esto no es una excepción para el ámbito académico. Tras una revisión sistemática sobre cómo han influido las TIC en la educación en España (Colás-Bravo et al., 2018), los autores destacan que ha sido beneficioso por el papel que han tenido en el proceso de enseñanza – aprendizaje, ya que han servido de dinamizador y han permitido cambios en el rol del profesorado y del alumnado, teniendo este último un papel más activo, ya que el profesorado utiliza un método más constructivista, que busca la autonomía del estudiante.

Cada vez más se introducen elementos tecnológicos en el aula, bien sea a través de dispositivos o de aplicaciones que faciliten el proceso de enseñanza – aprendizaje. Un ejemplo es el uso de dispositivos portátiles como ordenadores y tablets para tomar apuntes y hacer actividades, así como las pizarras interactivas con las que ahora se puede dar la clase. Además, antes de introducir

estos elementos en el aula, ya el alumnado realizaba fuera de la escuela tareas e investigaciones haciendo uso del ordenador y de internet; se utilizaban para la realización de trabajos escritos digitalmente, la creación de diapositivas para exposiciones, la búsqueda de información a través de vídeos, etc., lo que ahora se ve complementado con el uso de plataformas como *drive*, el *classroom*, aplicaciones para hacer esquemas, *flashcards*, mapas mentales... Debe resaltarse que el alumnado percibe de forma positiva el uso de TIC en la educación, influyendo sobre su motivación y las intervenciones que realizan durante las clases (Amores-Valencia y de-Casas-Moreno, 2019), es decir, la motivación aumenta cuando se utilizan este tipo de elementos para trabajar en el aula.

De la misma manera, cuando se trata de estudiar en casa, también se hace uso de diversos medios tecnológicos que ayudan a que esta tarea sea más interactiva y se complemente con elementos de distintos tipos (escritos, imágenes, audios), pudiendo incluso servir para la planificación y la gestión del tiempo de estudio. Se conocen datos que indican que en Canarias entre el 80 y 90% del alumnado posee algún dispositivo de tecnología digital en casa, por lo que se entiende que existe un alto grado de accesibilidad a las TIC (Area et al., 2018), pudiendo estudiar con las mismas. Además, dicho trabajo refleja que el alumnado escolarizado en las distintas etapas domina su uso, siendo acorde a su edad. Sin embargo, no puede olvidarse que existe el riesgo de caer en distracciones al utilizar las TIC, por lo que se destaca que debe hacerse un buen uso de las mismas, aprovechando las oportunidades que brindan y sus beneficios.

Respecto a lo mencionado, se ha observado que prácticamente todos los/las estudiantes universitarios de la muestra con acceso a las TIC las utilizan para hacer sus tareas (Ángel et al., 2015), concluyendo que, además, predominan las acciones aisladas sobre las estrategias de aprendizaje conscientes y planificadas y que tiene un gran peso para los/las estudiantes la facilidad, relacionando el término con la rapidez y la inmediatez. Asimismo, en esta investigación se señala la preferencia por el material audiovisual sobre el material de lectura, dejando ver mayor pragmatismo que reflexión, así como una

subutilización de las TIC, ya que muestran una falta de exploración sobre diversos recursos y tienden a utilizar los mismos.

También, se ha observado que el uso de las TIC se relaciona con el aprendizaje autónomo y permite utilizar diferentes métodos de aprendizaje, siendo una herramienta interactiva y que permite encontrar información de distintas fuentes y en distintos formatos, captando la atención del estudiante y favoreciendo su motivación. Se ha destacado que son una herramienta esencial y efectiva, siempre que sean bien utilizadas, ya que, de lo contrario, pueden ser perjudiciales, distraendo al alumnado (Mendoza et al., 2022).

En resumen, los hábitos de estudio son conductas con las que se adquieren conocimientos no solo de forma pasiva, sino también activamente, con autonomía y por los que se obtienen resultados positivos (Guzmán y Valdez, 2021). Han sido estudiados de diversas formas, en sí mismos y en relación con otras variables como el rendimiento académico y variables relacionadas con el bienestar psicológico (Capdevila y Bellmunt, 2016; Dhanalakshmi y Murty, 2018; Enríquez et al., 2015; Sánchez et al., 2016; Zárate-Depraect et al., 2018), lo que permite comprender la importancia que suponen para el alumnado. A esto se añade la realidad estudiantil actual, en la que se incluyen las TIC como parte importante del ámbito académico, lo que el alumnado valora de manera positiva (Amores-Valencia y de-Casas-Moreno, 2019) y que sirven para diversos aspectos, desde el organizacional hasta la práctica de técnicas concretas.

Marco Legislativo

Anteriormente, en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE 2/2006, de 3 de mayo), se tuvo en cuenta el planteamiento entre la Unión Europea y la UNESCO sobre la mejora de la calidad educativa y de la eficacia del sistema educativo, en donde se considera importante fomentar el aprendizaje no solo en las edades de mayor juventud, sino durante toda la vida. Este planteamiento establece la formación permanente basándose en competencias específicas, la capacidad de aprender a ser, aprender a saber, aprender a hacer y aprender a convivir. Esto se resume en fomentar la motivación para aprender y la capacidad de aprender de manera autónoma.

Asimismo, en la Ley Educativa actual, es decir, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE 3/2020, de 29 de diciembre), se estima como finalidad de la educación secundaria que más allá de adquirir conocimientos culturales, científicos, artísticos, etc., se desarrollen hábitos que fomenten la participación del alumnado en estudios posteriores. Estos pueden ser hábitos de vida saludables, pero también, la normativa incluye los hábitos de estudio y de trabajo, ya que el objetivo final también desemboca en dar la oportunidad de formar parte del mercado laboral. Para esto se debe saber estudiar, lo que es coherente con el saber hacer y el aprendizaje autónomo, como se mencionó antes.

Por lo tanto, la legislación vigente (LOMLOE 3/2020, de 29 de diciembre) otorga importancia a los hábitos de estudio dentro de los objetivos de la educación obligatoria, de forma que se termine la ESO teniendo adquiridas estas conductas que proporcionan autonomía para el aprendizaje. Es decir, en la legislación se considera que es parte de la educación secundaria lograr el desarrollo y la consolidación de los hábitos de estudio favoreciendo los estudios posteriores y la inserción laboral.

En consecuencia, en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) (Real Decreto 217/2022) se establece que el perfil de salida del alumnado de Educación Básica incluya el desarrollo de habilidades para continuar el aprendizaje. Por ejemplo, en este decreto también se

contemplan los hábitos de estudio dentro de la asignatura de Biología y Geología, además tomando en cuenta entre los saberes básicos hábitos saludables que indirectamente los incluyen los hábitos de estudio, ya que mencionan la higiene de sueño, hábitos posturales, el uso adecuado de las TIC, la práctica de ejercicio físico y la autorregulación emocional, que son factores que inciden en el aprendizaje.

Aún así, cabe destacar la idea de que el vivir en comunidad implica compartir la responsabilidad de la educación, colaborando todos para lograr el éxito escolar de las nuevas generaciones. Así, en esta se explica que el compromiso no solo recae en el alumnado, sino en cada integrante de la comunidad educativa, instituciones e, incluso, la sociedad en general. De esta forma, se comparte el trabajo que tiene como fin lograr la educación y la escolarización de todas las personas, asegurando la calidad en todo el proceso vigente (LOMLOE 3/2020, de 29 de diciembre).

Recapitulando, la educación actual exige el desarrollo de competencias entre las que se encuentra la de aprender a hacer (LOMLOE 3/2020, de 29 de diciembre). Atendiendo a este marco legal que se articula bajo el prisma de las competencias educativas y con especial interés en la importancia que puede tener la adquisición de correctos hábitos de estudio en la consolidación de las mismas, este estudio pretende profundizar en ello.

Método

3.1. Hipótesis de partida

- H1. La mayoría del alumnado no conocerá los hábitos de estudio.
- H2. La mayor parte del alumnado no considerará importantes los hábitos de estudio.
- H3. El alumnado tendrá escasos hábitos de estudio adquiridos.
- H4. Las técnicas de estudio más utilizadas serán el subrayado y el esquema, mientras que las menos utilizadas serán el mapa conceptual y el mapa mental.
- H5. Gran parte del alumnado utilizará las TIC para estudiar.

3.2. Objetivos

3.2.1. *Objetivo General*

- Describir los hábitos y técnicas de estudio adquiridos en el alumnado de secundaria del centro educativo CPEIPS Escuelas Pías de Tenerife.

3.2.2. *Objetivos específicos*

- O1. Analizar el conocimiento del alumnado sobre los hábitos de estudio.
- O2. Conocer la importancia que atribuyen a los hábitos de estudio en el proceso de aprendizaje.
- O3. Describir en qué medida tienen adquiridos los hábitos de estudio.
- O4. Detallar cuáles son las técnicas de estudio más y menos utilizadas por el alumnado.
- O5. Describir el uso de las TIC en lo relativo a los estudios.

3.3. Metodología

El diseño de este estudio se corresponde con una metodología mixta, ya que se recopiló información cualitativa y cuantitativa. La información cualitativa se recogió utilizando como herramienta la entrevista, para recoger datos iniciales del objeto de estudio y realizar un análisis de contenido de la misma; mientras que la información cuantitativa se recogió a través del método de la encuesta, generando un análisis descriptivo (N = 1) sobre la variable hábitos de estudio,

con el fin de describir la información recopilada y analizar el estado de la variable en una muestra específica.

3.4. Participantes / Muestra

La muestra estuvo conformada por 161 alumnos y alumnas de toda la etapa de la ESO del CPEIPS Escuelas Pías, que participaron de forma voluntaria y anónima. En total fueron 66 personas del género femenino (40,99 %), 92 del masculino (57,14 %) y 3 personas que decidieron no dar esta información (1,86 %). Las edades estaban comprendidas entre 12 y 16 años, siendo la media de edad 13,72 años y la desviación típica 1,15. Entre cursos, la distribución fue de 48 participantes de 1º (29,81 %), 46 de 2º (28,57 %), 43 de 3º (26,71 %) y 24 de 4º (14,91 %) (Tabla 1).

Tabla 1

Distribución de datos sociodemográficos

Variables	n	%
Género		
Femenino	66	40,99
Masculino	92	57,14
No contesta	3	1,86
Curso		
1º de ESO	48	29,81
2º de ESO	46	28,57
3º de ESO	43	26,71
4º de ESO	24	14,91

3.5. Instrumentos

En la presente investigación los instrumentos utilizados fueron la entrevista semiestructurada y la encuesta. La entrevista se llevó a cabo con el

orientador del centro, mientras que la encuesta fue aplicada a la muestra, el alumnado de secundaria.

3.5.1. Entrevista Semiestructurada

Para empezar, se realizó una entrevista semiestructurada con el orientador educativo del centro, con el fin de obtener información relativa a los hábitos de estudio observados en el alumnado, es decir, al grado de conocimiento y adquisición de los mismos. Se comentó la necesidad existente de explorar este tema para trabajarlo en el contexto educativo. Así, con las preguntas de la entrevista se analizaron las siguientes dimensiones:

- Detección de la necesidad. (¿En qué momentos o por qué se ha detectado que faltan hábitos de estudio en el alumnado?)
- Situación actual del alumnado respecto a los hábitos de estudio. (¿Crees que el alumnado conoce lo que son y les parecen importantes?)
- Antecedentes en el trabajo de los hábitos de estudio. (¿Se ha intentado trabajar en oportunidades anteriores? De ser así, ¿cómo y con quiénes? ¿Qué parte crees que tuvo éxito y qué parte crees que se debe cambiar o mejorar?)
- Alumnado objetivo. (¿Con qué alumnado urge más explorar este tema?)

3.5.2. Encuesta Electrónica (Apéndice A):

Con esta se buscó recoger información sobre datos sociodemográficos, hábitos de estudio y el uso de las TIC. Por lo tanto, se trató de una encuesta aplicada a través de internet, totalmente anónima y voluntaria, en la que se preguntaron datos sociodemográficos, se administró, de forma adaptada, el Cuestionario HEMA (Oñate, 2001) y se realizaron algunas preguntas relativas al uso de las TIC.

Datos Sociodemográficos. Para situar a la población de referencia, se preguntó por el género, la edad y el curso de los encuestados. Tratándose, la primera y la segunda, de una pregunta abierta y, la última, de una pregunta cerrada.

Datos sobre el Conocimiento y la Importancia de los Hábitos de Estudio. Para obtener esta información se presentaron dos preguntas, la

primera, relativa al conocimiento de los hábitos de estudio. Esta fue una pregunta cerrada con respuesta dicotómica (sí o no) en la que directamente se preguntó si conocían los hábitos de estudio. A continuación, se preguntó qué importancia consideran que tienen los mismos en el aprendizaje, siendo, nuevamente, una pregunta cerrada, pero con cuatro opciones de respuesta, desde nada importantes hasta muy importantes.

Cuestionario HEMA (Oñate, 2001) adaptado. Se administró el cuestionario previamente adaptado para esta investigación. Este instrumento, originalmente, fue diseñado para grupos universitarios. A raíz de esto, surgió la necesidad de adaptarlo al grupo objetivo de esta investigación, así como a la temática, ya que la variable motivación no se contempla en este trabajo.

La versión original se elaboró en el contexto de la acción tutorial, de mano de la profesora Oñate, con el fin de identificar qué deficiencias existían en su alumnado con respecto a los hábitos de estudio y la motivación. La distribución de las preguntas se dividió en 8 secciones: factores ambientales, salud física y emocional, aspectos sobre el método de estudio, organización de planes y horarios, realización de exámenes, búsqueda de información, comunicación académica escrita y oral y acerca de la motivación para aprender.

La adaptación se realizó contando con la figura del orientador educativo del centro. Se hizo eliminando las tres últimas secciones, por falta de relación con el objetivo de la investigación y por tratarse de preguntas no relacionadas con la realidad actual. También, en las demás secciones se redactaron, nuevamente, algunas preguntas para asegurar la comprensión del alumnado, sobre todo de los primeros cursos; y se eliminaron preguntas que no se consideraron pertinentes.

En las secciones de factores ambientales, salud física y emocional y realización de exámenes, el tipo de respuesta fue dicotómica, de sí o no; mientras que en las secciones de aspectos sobre el método de estudio y organización de planes y horarios se elaboró una escala tipo Likert de 5 opciones (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre). Aún así, una pregunta del área de método de estudio se separó de las demás (“¿dispones del material necesario complementario para estudiar?”), para ser respondida con las opciones sí o no y poder extender la respuesta en caso de contestar no (“si

respondiste que no en la pregunta anterior, comenta brevemente qué material te falta para estudiar”).

Datos sobre uso de las TIC. Para analizar en qué medida el alumnado utiliza las TIC en su aprendizaje, se elaboraron 5 preguntas sobre las preferencias del alumnado en cuanto a este aspecto y la frecuencia de uso. Fueron preguntas cerradas, algunas con la opción de extender abiertamente la respuesta.

3.6. Procedimiento de análisis de la información

Tras la aplicación de los instrumentos, se realizó un análisis de contenido en el caso de la entrevista y un análisis descriptivo en el caso de la encuesta, para lo que se registraron los datos en una hoja de Excel desde la encuesta electrónica, siendo tratados para analizarlos, extrayendo la frecuencia de respuesta para cada pregunta y describiendo la información resultante.

3.7. Procedimiento de la investigación

El diseño de la investigación constó de 4 fases, desde la elección de los instrumentos hasta el análisis de la información. Estas fueron la elección de los instrumentos, la elaboración y adaptación de los mismos, la recogida de la información y el análisis de la información.

3.7.1. Elección de instrumentos

Tras la búsqueda de información y la evaluación de distintos instrumentos existentes, se eligieron la entrevista semiestructurada y el Cuestionario HEMA (Oñate, 2001). El primero, por la información que se podía obtener de la misma, ya que serviría como punto de partida para conocer la percepción de centro sobre la realidad existente sobre los hábitos de estudio en el alumnado. El segundo, se eligió tomando en cuenta la información que proporciona su aplicación y la facilidad que supone su adaptación y administración.

3.7.2. Elaboración y adaptación de instrumentos

La entrevista se estructuró de manera que permitiera realizar preguntas concretas y dar paso a respuestas elaboradas y espontáneas, por lo tanto, se eligió la entrevista semiestructurada, ya que se tenía el objetivo de recopilar cierta información, pero admitiendo añadir otra información relevante.

Por otro lado, se realizó una encuesta, que se presentó con preguntas sobre variables sociodemográficas, con la adaptación del Cuestionario HEMA (Oñate, 2001) a la población y con preguntas sobre el uso de las TIC. La adaptación se elaboró para ajustarse al alumnado de secundaria, ya que la población del instrumento original era el alumnado universitario. Así, se reescribieron algunas preguntas y se eliminaron otras, adaptándolo a la muestra y a los objetivos de la investigación. Además, se añadieron otras preguntas para ampliar la información que proporciona el cuestionario en su versión inicial, como preguntas sobre el uso de las TIC, contemplando así este aspecto en el contexto y la cotidianidad que vive el alumnado en cuanto a sus estudios.

3.7.3. Recogida de información

La información se recopiló en dos momentos, uno para la entrevista semiestructurada y otro para la encuesta. La entrevista tuvo lugar en el centro, acudiendo a una reunión con el orientador finalizando el mes de abril, mientras que la aplicación de la encuesta se hizo a través de internet, durante los primeros días del mes de junio, contando con 15 minutos de las tutorías del alumnado para contestar la misma. Para esto, se contó con los dispositivos electrónicos de los que disponía el alumnado por exigencia del centro o para su uso personal (tablets y móviles).

3.7.4. Análisis de la información

Se tomaron los datos resultantes de la aplicación de los instrumentos y se analizaron de forma cualitativa, en el caso de la entrevista, y cuantitativa, en el caso de la encuesta, de forma de poder extraer las conclusiones oportunas de la información en su conjunto.

Resultados

En primer lugar, se analizó la información recogida en la entrevista semiestructurada, donde se comentó que no se había detectado un gran nivel de conocimiento y práctica de hábitos de estudio en el alumnado del centro. Luego, se analizó la información recogida en la encuesta electrónica. Esta constó de varias partes. La primera, la referida a los datos sociodemográficos recogidos en la Tabla 1. La segunda, fue la información sobre el conocimiento y la importancia de los hábitos, en donde se obtuvieron resultados que pueden considerarse positivos. Seguidamente, se obtuvieron los resultados relativos a los hábitos de estudio adquiridos por el grupo, los cuales evidenciaron la presencia de los mismos, pero sin encontrarse en niveles altos. Esto quiere decir que el alumnado expuso tener conocimiento al respecto y tener adquiridos ciertos hábitos, sobre todo, los referidos a factores ambientales, quedando por debajo las demás dimensiones. Por último, se obtuvieron resultados que evidencian el alto nivel de uso de las TIC para la realización de las tareas académicas. Estos resultados se presentan con mayor profundidad.

4.1. Entrevista Semiestructurada

La entrevista se realizó con el orientador educativo, partiendo de ciertas preguntas, resumidas en las 4 dimensiones mencionadas, las cuales se reflejan a continuación (Tabla 2), seguidas de las conclusiones pertinentes.

Tabla 2

Dimensiones de la entrevista y comentarios del participante

Dimensiones	Citas textuales
Detección de la necesidad	<p>“A veces, trabajas con ellos y te das cuenta de que si tienen que subrayar algo subrayan toda la hoja”</p> <p>“Parece que no saben diferenciar la idea principal de la secundaria”</p> <p>“... parece que no saben hacer esquemas...”</p> <p>“algunos alumnos suspenden, en parte, porque no saben estudiar ni organizarse”</p>

Situación actual del alumnado respecto a los hábitos de estudio	<p>“No tienen claro cómo estudiar ni qué hábitos son importantes”</p> <p>“A los chicos no se les ha enseñado a estudiar”</p> <p>“... no he visto interés en un mayor grupo de alumnos”</p> <p>“Redacté e hice el trabajo de crear material, pero tampoco veía que los chicos lo utilizaran...”</p>
Antecedentes en el trabajo de los hábitos de estudio	<p>“Redacté e hice el trabajo de crear material, pero tampoco veía que los chicos lo utilizaran. Me di cuenta de que cuando lo trabajas individualmente tiene otro efecto”.</p> <p>“Lo he trabajado individualmente con alumnos que me lo han pedido..., pero no ha podido hacerse con constancia”</p> <p>“Se ha estudiado hacerse algo más, aparte de un documento, darle importancia dentro del Plan de Acción Tutorial (PAT) y ver cómo funciona ... habrá grupos que lo reciban mejor y profesorado que lo haga más atractivo que otro”</p>
Alumnado objetivo	<p>“Tendría que explorarse en secundaria, porque desde 1º ya empiezan con exámenes y se observa que tienen dificultades ..., que algunos no tienen la capacidad para estudiar de manera adecuada, pero porque tampoco se les ha enseñado”</p> <p>“Es importante abordarlo cuanto antes, porque parece que se alejan de carreras para evitar estudiar ciertas asignaturas”</p>

En cuanto a la detección de la necesidad, a partir de las preguntas realizadas se conoció que la necesidad de trabajar esta temática fue detectada, principalmente, en el alumnado que no lograba superar una o varias asignaturas, observándose en el mismo hábitos no operativos de estudio. En general, se percibió que el alumnado presentaba deficiencias en el saber estudiar. Esto se complementaba con que, en ocasiones, un número reducido de alumnado había acudido al Departamento de Orientación en busca de ayuda para organizarse y gestionarse académicamente.

Sobre la situación actual del alumnado respecto a los hábitos de estudio, en la entrevista se comentó que desde el centro consideraban que el alumnado no conoce bien los hábitos de estudio, pero también que existía falta de interés en ellos en gran medida, ya que no hay una búsqueda activa para adquirirlos, más allá de los pocos alumnos y alumnas que habían acudido al departamento.

En relación con los antecedentes en el trabajo de los hábitos de estudio por parte del centro, se comentó que, en cursos anteriores, el departamento puso a disposición del alumnado un documento tipo diapositivas en donde se recopilaban conceptos, recomendaciones y ejemplos, sobre prácticas adecuadas para beneficiar el aprendizaje. En este, se mencionaban hábitos de vida saludable, técnicas de estudio, ejemplos y ejercicios sencillos. La difusión de este material había sido realizada a través del entorno virtual del centro, pero no había sido trabajado en los grupos de clase, más allá de comentar algunos aspectos o practicar alguna técnica en alguna clase. Sin embargo, no se ha trabajado de manera organizada e intencionada, lo que haría falta actualmente. El orientador cree que han sido pocos quienes lo han analizado con detenimiento y que lo han intentado aplicar en su vida diaria. También, se había trabajado de forma individual con quienes lo habían solicitado. Con este grupo se trabajó la planificación de horarios y rutinas y se les dieron a conocer algunas técnicas de estudio, aunque sin practicarlo en mayor profundidad ni con regularidad.

En cuanto al alumnado objetivo, se concluyó, sin lugar a dudas, que la etapa en la que más había observado esta necesidad era la de secundaria, debido a las demandas características de la ESO, que incluyen el aumento de conocimientos y de evaluaciones, en comparación con la etapa de primaria. Por

lo tanto, se concluyó que el alumnado de secundaria debía ser el objeto de estudio, para conocer qué puntos son los que más atención requieren.

Además, se concluyó que parte de la preocupación del equipo del centro con respecto a esto, se trata de poder evitar situaciones de fracaso escolar, malas elecciones para estudios posteriores, etc., ya que piensan que un/a alumno/a que no sabe estudiar adecuadamente o no sabe cuáles son las condiciones que benefician su aprendizaje puede elegir el camino equivocado, bien sea una profesión que considera más fácil, un ciclo o grado en concreto para evitar ciertas asignaturas, o, incluso, abandonar los estudios, entre otras posibles situaciones. Por eso, el Departamento de Orientación del centro pretendía atender este aspecto cuanto antes, empezando por conocer cuál es la situación actual de su alumnado.

En conclusión, desde el centro se consideraba importante y necesario explorar los hábitos de estudio presentes en su alumnado de ESO, ya que lo han considerado un aspecto pendiente de trabajar, por lo que les convendría conocer qué puntos presentan mayores debilidades y fortalezas.

4.2. Encuesta Electrónica

A continuación, se describen detalladamente los resultados sobre el conocimiento y la importancia de los hábitos de estudio, del Cuestionario HEMA y de las preguntas sobre el uso de las TIC.

4.2.1. Conocimiento e Importancia de los Hábitos de Estudio

En primer lugar, se analizan las preguntas sobre el conocimiento y la importancia de los hábitos de estudio, los cuales se distribuyeron de la siguiente manera (Tabla 3).

Tabla 3

Resultados sobre el conocimiento y la importancia de los hábitos de estudio

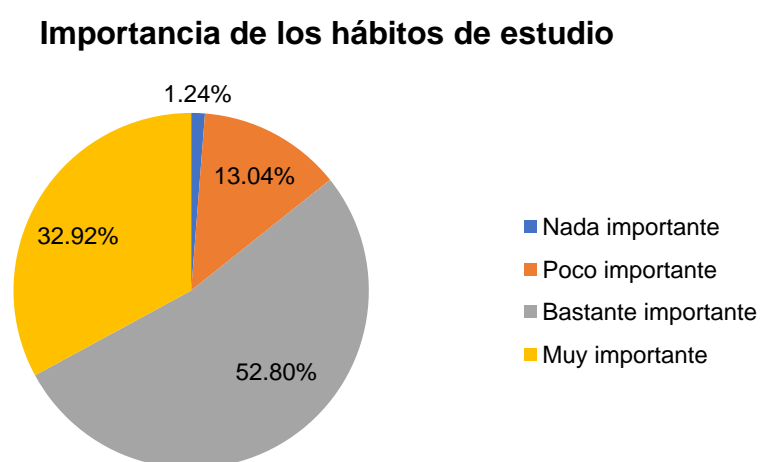
Variables	n	%
Conocimiento		
Sí	131	81,37

No	30	18,63
Importancia		
Nada importante	2	1,24
Poco importante	21	13,04
Bastante importante	85	52,80
Muy importante	53	32,92

El alumnado, en gran medida, reportó conocer lo que son los hábitos de estudio (81,37 %). Asimismo, los consideraron bastante importantes (52,80 %), mostrando gran noción sobre la magnitud que tienen los hábitos de estudio en el proceso de aprendizaje. Esto también se apoya en que fueron pocas las personas que no los consideraron importantes (1,24 %) o los consideraron poco importantes (13,04 %), frente a quienes los consideraron muy importantes (32,92 %) (Figura 1).

Figura 1

Porcentaje de respuestas sobre la importancia de los hábitos de estudio



4.2.2. Cuestionario HEMA (Oñate, 2001) adaptado.

Factores Ambientales. El primer aspecto evaluado es el de factores ambientales. Los resultados sobre estos se muestran a continuación (Tabla 4).

Tabla 4*Resultados sobre factores ambientales*

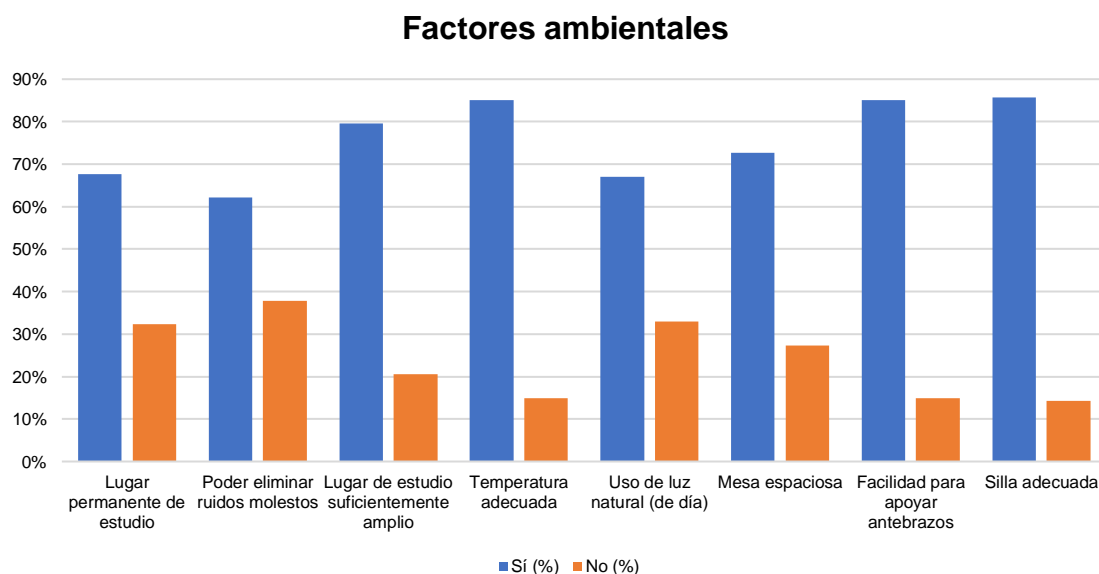
Factores ambientales	Sí		No	
	n	%	n	%
Lugar permanente de estudio	109	67,70	52	32,30
Poder eliminar ruidos molestos	100	62,11	61	37,89
Lugar de estudio suficientemente amplio	128	79,50	33	20,50
Temperatura adecuada	137	85,09	24	14,91
Uso de luz natural (de día)	108	67,08	53	32,92
Mesa espaciosa	117	72,67	44	27,33
Facilidad para apoyar antebrazos	137	85,09	24	14,91
Silla adecuada	138	85,71	23	14,29

Como se puede observar, se encontró que la mayoría de la muestra tenía un lugar permanente de estudio (67,70 %) y podía controlar los ruidos de este sitio (62,11 %). Además, este lugar era considerado amplio en la mayoría de los casos (79,50 %), con una temperatura adecuada (85,09 %) y con una mesa espaciosa (72,67 %), que permitía apoyar los antebrazos (85,09 %), así como una silla apropiada (85,71 %). También, el alumnado reflejó el uso de la luz natural sobre la artificial al estudiar de día (67,08 %).

Lo relativo con el mobiliario y la temperatura fue lo más reportado como adecuado. De la misma forma, se puede destacar que, a pesar de tener la mayoría un lugar permanente de estudios, este no fue un dato que alcanzó grandes valores, ya que alrededor de un tercio de la muestra no lo tiene (32,30 %). También, se debe destacar que el factor en el que se dieron más respuestas negativas fue el de la capacidad para eliminar ruidos molestos del lugar de estudios, el 38 % de la muestra contestó no tener la capacidad para controlarlos. Lo mismo se puede observar con mayor claridad en la Figura 2.

Figura 2

Porcentaje de respuestas sobre factores ambientales



Salud Física y Emocional. Sobre el estado físico y emocional el alumnado obtuvo resultados que indicaron que este es un aspecto que se debe mejorar (Tabla 5).

Tabla 5

Resultados sobre la salud física y emocional

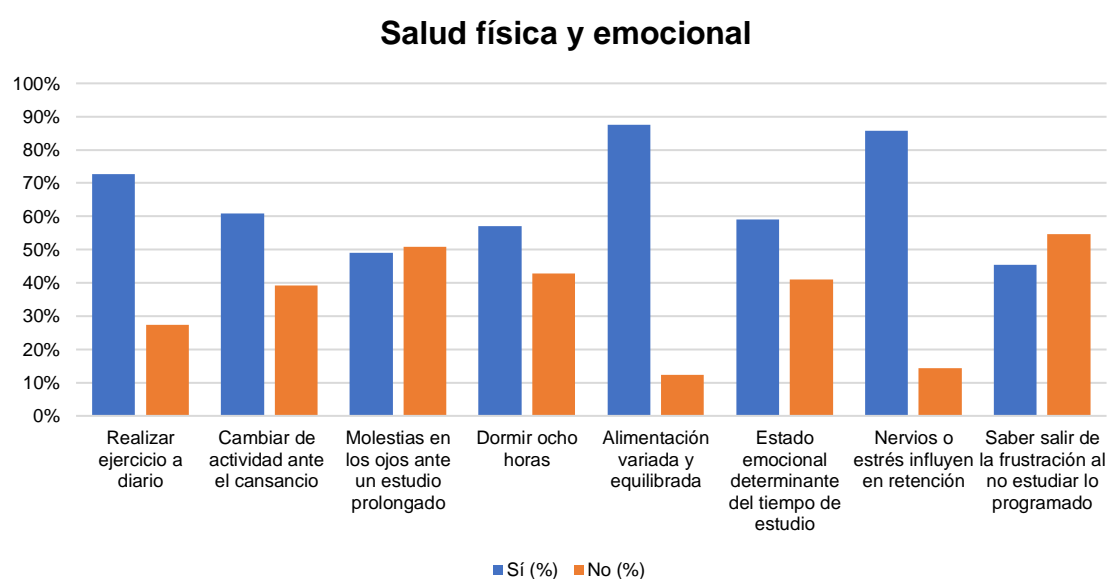
Factores de salud física y emocional	Sí		No	
	n	%	n	%
Realizar ejercicio a diario	117	72,67	44	27,33
Cambiar de actividad ante el cansancio	98	60,87	63	39,13
Molestias en los ojos ante un estudio prolongado	79	49,07	82	50,93
Dormir ocho horas	92	57,14	69	42,86
Alimentación variada y equilibrada	141	87,58	20	12,42

Estado emocional determinante del tiempo de estudio	95	59,01	66	40,99
Nervios o estrés influyen en retención	138	85,71	23	14,29
Saber salir de la frustración al no estudiar lo programado	73	45,34	88	54,66

La mayoría indicó realizar ejercicio físico a diario (72,67 %) y tener una alimentación adecuada (87,58 %). Sin embargo, poco más de la mitad afirmó que solía dormir 8 horas diarias (57,14 %). Por otra parte, en general, el alumnado tenía la capacidad para cambiar de actividad tras sentirse cansado (60,87 %), aún cuando casi la mitad solía sentir molestias en los ojos al estudiar durante un tiempo prolongado (49,07 %). Con respecto a lo emocional, consideraban que su estado anímico influía en el tiempo dedicado a estudiar (59,01 %). Asimismo, una gran parte de la muestra consideraba que al sentir nervios o estrés su capacidad de retención se veía afectada (85,71 %). Por último, cerca de la mitad de la muestra indicó no saber salir de la frustración al no conseguir los objetivos de estudio programados (45,34 %) (Figura 3).

Figura 3

Porcentaje de respuestas sobre la salud física y emocional



En la Figura 3, se puede observar que en la pregunta sobre salir de la frustración al no cumplir las metas de estudio las respuestas negativas superaron a las positivas. Además, una de las preguntas con más respuestas positivas fue la relativa a la influencia del estrés en los estudios. Estos podrían ser elementos que deben estudiarse en mayor profundidad. Además, se debe atender al dato relativo a las horas de sueño, ya que se acercó a la mitad de la muestra el valor de quienes contestaron no dormir 8 horas diarias.

Aspectos sobre el Método de Estudio. Para analizar estos resultados se tomaron en cuenta las respuestas formando 3 categorías, la primera conformada por las respuestas correspondientes a las opciones de “nunca” y “casi nunca”; la segunda, con las respuestas a la opción “a veces”; y, la tercera, con las respuestas de las opciones “casi siempre” y “siempre”. Los resultados fueron los observados en la Tabla 6. Resultó que la mayor parte del alumnado tendía a comenzar con una lectura rápida de lo que estudiaba (50,93 %), solía comprender el contenido (55,90 %) y distinguía lo más importante del tema (65,84 %). Sobre la utilización de técnicas concretas para estudiar, el alumnado utilizaba en mayor medida el resumen (60,87 %) y el subrayado (60,25 %), mientras que las menos utilizadas eran el mapa conceptual (21,12 %) y el mapa mental (16,77 %), quedando en medio el esquema (33,54 %). Por otro lado, la mayoría se encargaba de tener al día sus apuntes (52,80 %).

Tabla 6

Respuestas sobre el método de estudio

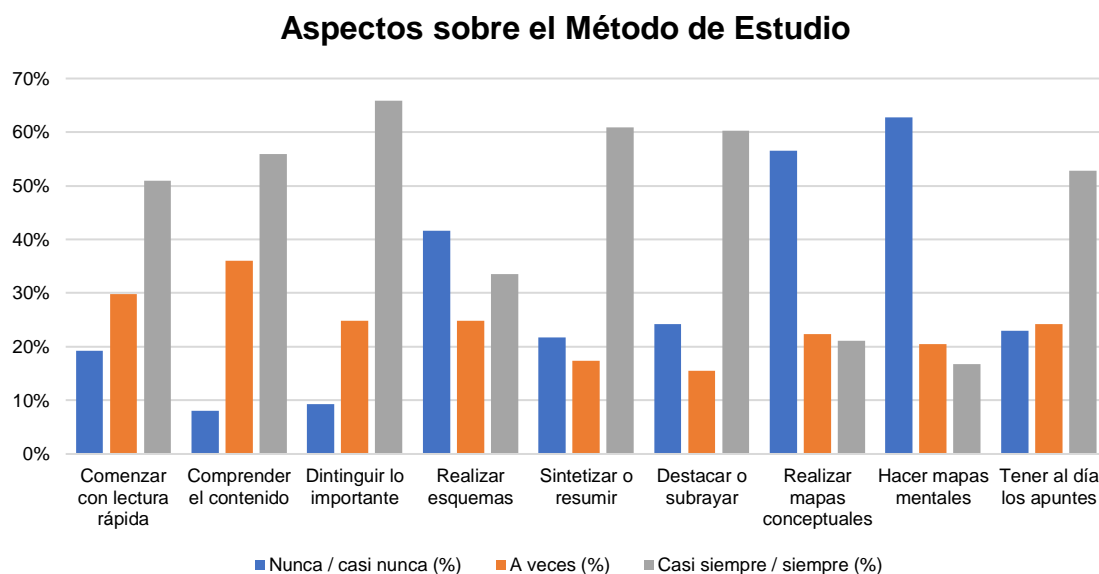
Aspectos sobre el método de estudio	Nunca / casi nunca		A veces		Casi siempre / siempre	
	n	%	n	%	n	%
Comenzar con lectura rápida	31	19,25	48	29,81	82	50,93
Comprender el contenido	13	8,07	58	36,02	90	55,90
Distinguir lo importante	15	9,32	40	24,84	106	65,84
Realizar esquemas	67	41,61	40	24,84	54	33,54

Sintetizar o resumir	35	21,74	28	17,39	98	60,87
Destacar o subrayar	39	24,22	25	15,53	97	60,25
Realizar mapas conceptuales	91	56,52	36	22,36	34	21,12
Hacer mapas mentales	101	62,73	33	20,50	27	16,77
Tener al día los apuntes	37	22,98	39	24,22	85	52,80

Se observa que el alumnado tendía a utilizar las técnicas más simples, partiendo de reconocer lo principal para luego subrayar y hacer resúmenes. Sin embargo, las técnicas más complejas fueron las que parecieron quedarse sin utilizar, ya que menos de la mitad de la muestra realizaba tan si quiera esquemas. Estos resultados indicaron que el uso de técnicas de estudio era escaso y se debe trabajar (Figura 4).

Figura 4

Porcentaje de respuestas sobre el método de estudio



Además, se preguntó si disponían del material necesario para estudiar y en caso de que no, que comentaran qué les falta. Las respuestas indicaron que la mayoría tenía lo necesario (96,27 %) y solo una pequeña parte del alumnado indicó que le falta material (3,73 %). En relación a qué elementos carecían, las respuestas indicaron que útiles escolares básicos como lápices, bolígrafo rojo,

goma de borrar, subrayadores y corrector líquido; el libro de inglés; mobiliario como silla y mesa, además de una lámpara; y una tablet. Por otro lado, un par de personas respondieron que, a pesar de tener los materiales, requieren aspectos relacionados con los factores ambientales: un ventilador para adecuar la temperatura y un espacio sin ruidos.

Organización de planes y horarios. En este aspecto, también se formaron las 3 categorías del apartado anterior, “nunca / casi nunca”, “a veces” y “casi siempre / siempre”. Las respuestas fueron las siguientes (Tabla 7). En relación a la organización, el alumnado respondió que solía tener un horario habitual de estudio (50,93 %), así como distribuía su tiempo a lo largo de la semana, aunque en menor medida (43,48 %). Además, al momento de estudiar lo hacía con intención de aprovechar el tiempo (57,14 %), estableciendo un orden por prioridades (72,05 %) y realizando los descansos pertinentes cuando el tiempo de estudio aumenta (56,52 %). En general, el alumnado conseguía resultados satisfactorios (57,76 %) y tenía la capacidad para mantenerse estudiando a pesar de no concentrarse en un primer momento (58,39 %). Sin embargo, muestra resultados más bajos en lo relativo a centrarse fácilmente (37,27 %) y concentrarse al poco tiempo de empezar (37,89 %)

Tabla 7

Respuestas sobre la organización de planes y horarios

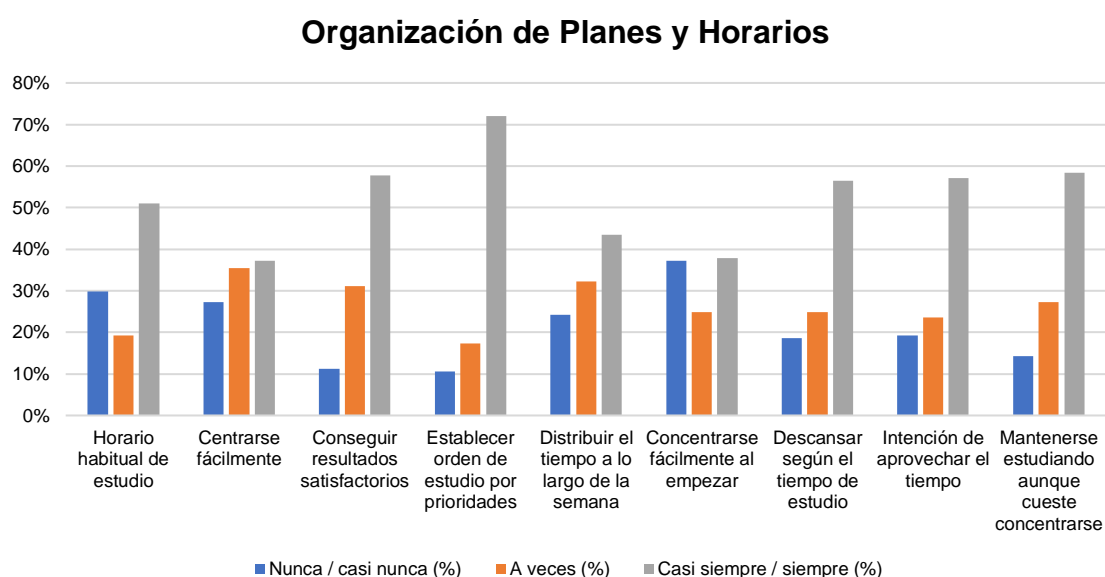
Aspectos sobre la organización de planes y horarios	Nunca / casi nunca		A veces		Casi siempre / siempre	
	n	%	n	%	n	%
Horario habitual de estudio	48	29,81	31	19,25	82	50,93
Centrarse fácilmente	44	27,33	57	35,40	60	37,27
Conseguir resultados satisfactorios	18	11,18	50	31,06	93	57,76
Establecer orden de estudio por prioridades	17	10,56	28	17,39	116	72,05

Distribuir el tiempo a lo largo de la semana	39	24,22	52	32,30	70	43,48
Concentrarse fácilmente al empezar	60	37,27	40	24,84	61	37,89
Descansar según el tiempo de estudio	30	18,63	40	24,84	91	56,52
Intención de aprovechar el tiempo	31	19,25	38	23,60	92	57,14
Mantenerse estudiando, aunque cueste concentrarse	23	14,29	44	27,33	94	58,39

Al analizar los resultados, se puede observar que no son grandes mayorías las que indicaron la organización de planes y horarios, apenas superan la mitad de la muestra. Aún así, cabe destacar que lo que más dificultad parecía suponer para el alumnado era lo relacionado con la concentración (Figura 5).

Figura 5

Porcentaje de respuestas sobre la organización de planes y horarios



Realización de exámenes. Por último, sobre la forma de enfrentarse a los exámenes, el alumnado respondió lo que se observa a continuación, mostrando cierto dominio al respecto (Tabla 8).

Tabla 8

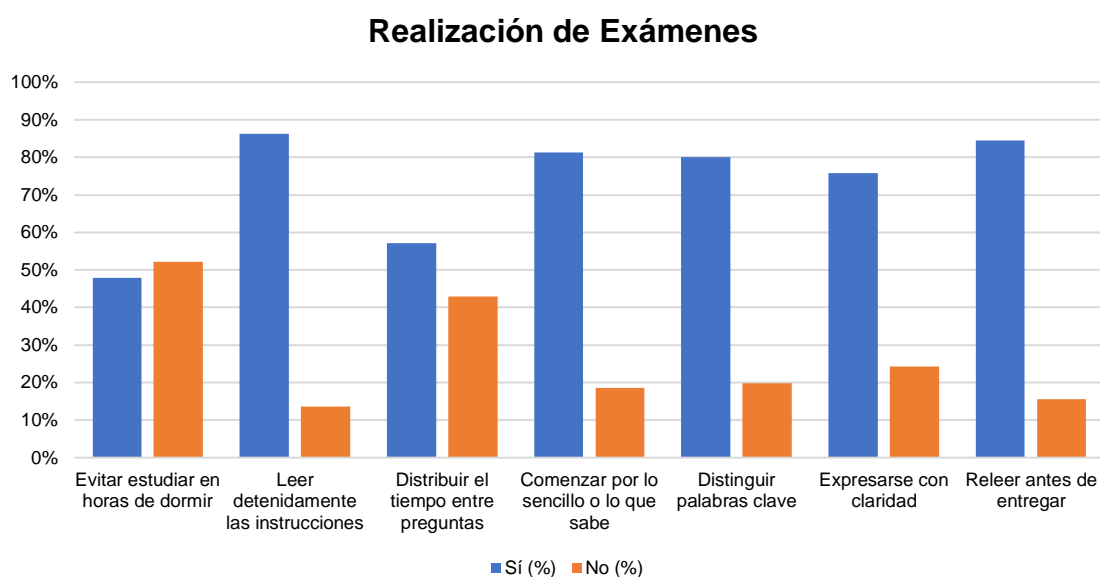
Respuestas sobre la realización de exámenes

Aspectos sobre la realización de exámenes	Sí		No	
	n	%	n	%
Evitar estudiar en horas de dormir	77	47,83	84	52,17
Leer detenidamente las instrucciones	139	86,34	22	13,66
Distribuir el tiempo entre preguntas	92	57,14	69	42,86
Comenzar por lo sencillo o lo que sabe	131	81,37	30	18,63
Distinguir palabras clave	129	80,12	32	19,88
Expresarse con claridad	122	75,78	39	24,22
Releer antes de entregar	136	84,47	25	15,53

Se encontró que el alumnado leía detenidamente las instrucciones (86,34 %) y distribuía su tiempo entre las preguntas (57,14%), empezando por las cuestiones más sencillas o que se sabe (81,37 %). También, indicó que distinguía las palabras clave en las preguntas (80,12 %) y que consideraba expresarse con claridad (75,78 %). Asimismo, presentaban la costumbre de releer el examen antes de entregarlo (84,47 %). Sin embargo, se observó que la mayoría no respetaba las horas de sueño la noche antes del examen, dedicándose a estudiar en las mismas (52,17 %) (Figura 6).

Figura 6

Porcentaje de respuestas sobre la realización de exámenes



Estos resultados mostraron que el alumnado dominaba los hábitos sobre la realización de exámenes, ya que las respuestas positivas fueron más que las negativas, excepto en la pregunta sobre el sueño. Nuevamente, se observa que el alumnado no respetaba las horas de descanso, en este caso para dedicarlas al estudio.

4.2.3. Datos sobre uso de las TIC

Por otro lado, explorando las preferencias y los hábitos relativos a las TIC, resultó que el alumnado prefería estudiar del material en papel (70,19 %) que desde una pantalla (29,81 %) (Tabla 9).

Tabla 9

Respuestas sobre la preferencia entre material impreso o en digital para estudiar

Opciones	n	%
Estudiar desde dispositivos electrónicos	48	29,81
Estudiar del material impreso o escrito en papel	113	70,19

Aún así, reportaron que estudiaban de las pantallas frecuentemente, es decir, casi siempre (34,16 %), lo que se desarrolla en la Tabla 10.

Tabla 10

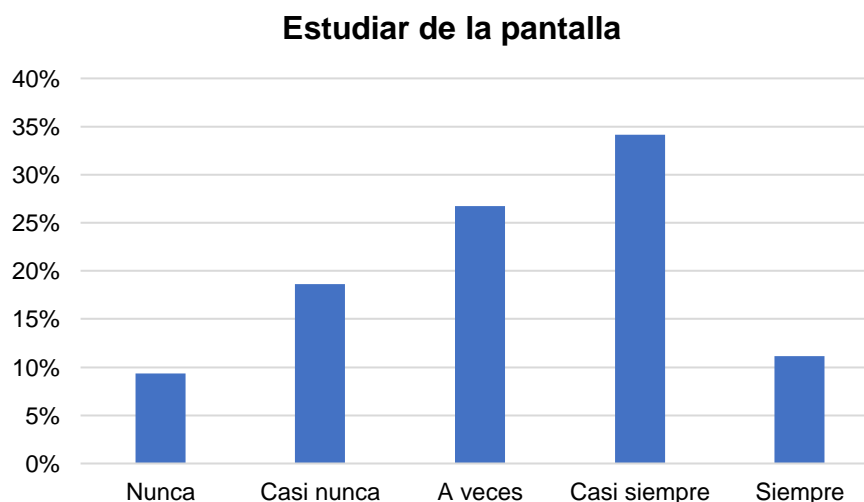
Respuestas sobre la frecuencia de estudio desde una pantalla

Frecuencia	n	%
Nunca	15	9,32
Casi nunca	30	18,63
A veces	43	26,71
Casi siempre	55	34,16
Siempre	18	11,18

Observando la Figura 7 se puede observar cómo se agrupan las respuestas entre “a veces” y “casi siempre”, denotando un alto uso de las TIC.

Figura 7

Porcentaje de respuestas sobre frecuencia de estudio desde pantallas

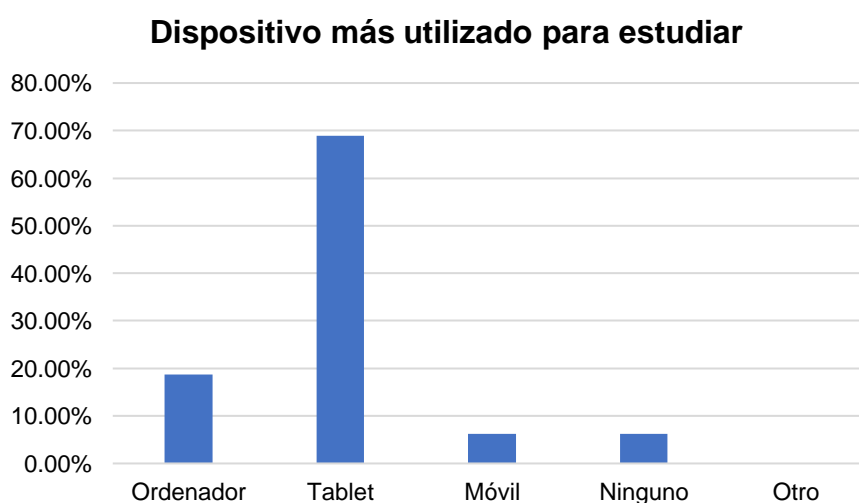


Además, entre los dispositivos, se buscó saber cuál era el más utilizado para sus labores académicas, teniendo entre las opciones el ordenador, la tablet y el móvil, aunque también podían mencionar algún otro o exponer que no usaban ninguno. Los resultados fueron los siguientes (Tabla 11).

Tabla 11*Respuestas sobre el dispositivo más utilizado para estudiar*

Dispositivo	n	%
Ordenador	30	18,63
Tablet	111	68,94
Móvil	10	6,21
Ninguno	10	6,21
Otro	0	0

Así, se observó que el dispositivo reportado como más utilizado, notablemente, fue la tablet (68,94 %), seguido del ordenador (18,63 %) y del móvil (6,21 %) (Figura 8). Solo un 6,21 % de la muestra reportó no utilizar ningún dispositivo electrónico para estudiar. Esto no concuerda con la pregunta anterior, sobre la frecuencia con la que estudiaban de las pantallas, ya que un 9,32% respondió que nunca lo hacen. Finalmente, nadie reportó usar otro dispositivo.

Figura 8*Porcentaje de respuestas sobre el dispositivo más utilizado para estudiar*

Por otro lado, se pidió que contestaran acerca de la organización de sus estudios con el apoyo de recursos digitales, pudiendo marcar el uso de uno, varios o ninguno. A continuación, se presenta la distribución de las respuestas (Tabla 12). Para organizarse, el alumnado contestó que utiliza recursos digitales como agendas digitales (9,69 %), calendarios digitales (15,82 %), recordatorios del mismo tipo (18,88 %) y otros (2,55 %), siendo estos notas digitales (1,53 %), listas de tareas (0,51 %) y la aplicación Trello (0,51 %) (Figura 9).

Tabla 12

Respuestas sobre el uso de recursos digitales para la organización

Recurso	n	%
Agenda digital	19	9,69
Calendario digital	31	15,82
Recordatorio digital	37	18,88
Ninguno	104	53,06
Otro	5	2,55

Figura 9

Porcentaje de respuestas sobre el uso de recursos digitales para la organización



Se evidenció que la mayor parte de la muestra no utiliza las TIC para la organización de sus estudios, mostrándose una gran mayoría frente a las otras opciones.

Además, se preguntó por el uso de técnicas de estudio mediante recursos digitales, para lo que el alumnado indicó que sí se apoyaba en estas herramientas para aplicar dichas técnicas (Tabla 13).

Tabla 13

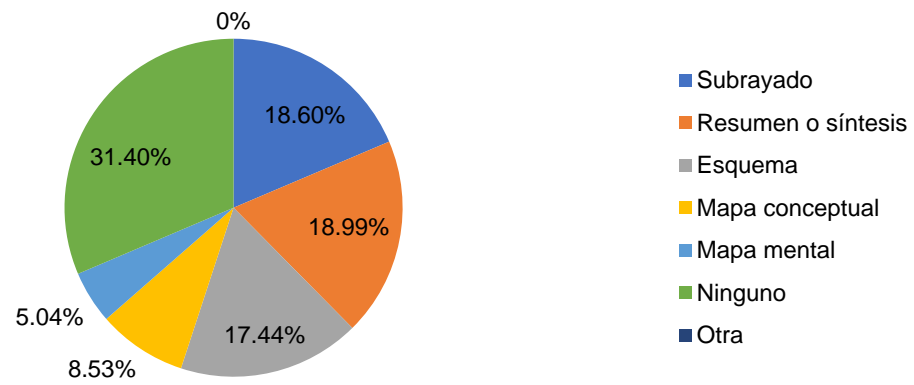
Respuestas sobre uso de recursos digitales para técnicas de estudio

Técnica	n	%
Subrayado	48	18,60
Resumen o síntesis	49	18,99
Esquema	45	17,44
Mapa conceptual	22	8,53
Mapa mental	13	5,04
Ninguna	81	31,40
Otra	0	0

De esta forma, el alumnado menciona que utilizaba recursos digitales para la práctica de técnicas de estudio, principalmente, para el resumen y/o la síntesis (18,99 %), el subrayado (18,60 %) y el esquema (17,44 %), mientras que lo utilizaban en poca proporción para realizar mapas conceptuales (8,53 %) y mapas mentales (5,04 %). Aún así, el 31,40% del alumnado no utilizaba recursos digitales para ello. Por último, nadie reporta utilizarlos para otra técnica que no haya sido mencionada entre las opciones (Figura 10).

Figura 10

Porcentaje de respuestas sobre uso de recursos digitales para técnicas de estudio

Uso de recursos digitales para las técnicas de estudio

Discusión

En este estudio se exploraron los hábitos de estudio en una muestra de 161 participantes voluntarios y anónimos, de entre 12 y 16 años, correspondientes al nivel de secundaria del CPEIPS Escuelas Pías. En general, se encontró que los hábitos de estudio eran conocidos y valorados como bastante importantes. El alumnado mostró poseer hábitos en cierta medida, sin estar adquiridos en grandes niveles. Entre ellos, predominaron los relacionados con los factores ambientales, sobre todo lo relacionado con tener el mobiliario apropiado. Al tratarse de un centro en el que gran parte de la comunidad educativa posee un nivel socioeconómico que permite cubrir y superar las necesidades básicas, cabía esperar que los hábitos relacionados con factor ambientales estuviesen adquiridos, ya que podrían controlar en mayor medida su contexto. Es decir, parte importante de este alumnado, pertenece a clases sociales privilegiadas en este sentido, contando en sus hogares con el mobiliario adecuado y habitaciones adaptadas para el estudio.

Por otro lado, sobre la salud física y emocional, se observó que el alumnado notaba que este factor podía intervenir en sus estudios, especialmente los nervios y la frustración. El alumnado parece ser consciente de que esto repercute en sus estudios, pero sería interesante conocer qué medidas toman en esos momentos de conflicto emocional, cómo manejan sus emociones y hasta qué punto les afectan académicamente, sea de forma positiva o negativa, según las emociones que se presenten. También, se observó que, aunque presentaron hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico, no dedicaban las horas necesarias a descansar por la noche. Lo mismo se evidenció en el factor relacionado con la realización de exámenes, ya que volvió a observarse que el alumnado no respetaba las horas de descanso nocturno, porque se quedaba estudiando por las noches del día antes del examen. Esta es una de las razones por las que los hábitos de estudio son importantes, ya que un factor es la planificación y el alumnado podría organizarse de una forma más apropiada, que le permita llegar a las horas de descanso sin tareas ni repasos pendientes, además de formar un hábito de sueño adecuado.

Sobre el aspecto de exámenes, además, se obtuvo que el alumnado supera la mayoría de los elementos, su forma de enfrentarse a este tipo tan

común de evaluación se podría considerar adecuada. Una posible causa, pensando en el nivel socioeconómico de las familias, sería que el alumnado esté rodeado familiares o tutores/as con un nivel de estudios de secundaria y superior, que se hayan dedicado a preparar con el alumnado las tareas y los exámenes. Ya se había comentado que los hábitos de estudio adquiridos junto con la familia tenían un efecto positivo en el rendimiento académico (Choque y Zanga, 2011). A pesar de esto, aunque reportaron utilizar técnicas de estudio, como el subrayado y el resumen, el nivel de uso de las estrategias en general no fue alto. Esto podría deberse al uso de hábitos no operativos, como la memorización y el estudio a última hora (Gispert, 2010), ya que popularmente se conocen como hábitos comunes en el alumnado. Habría que hacer un análisis más exhaustivo que permita saber más sobre el método de estudio, de forma más amplia, ya que en esta investigación se buscó conocer qué hábitos operativos tienen adquiridos, sin incluir hábitos no operativos o inadecuados.

Lo mismo sucede con la organización, ya que la mayoría de aspectos están adquiridos apenas en poco más del 50% de la muestra. Y este factor también reveló dificultades para concentrarse. Sería fácil pensar que parte de las distracciones se deban, en parte, a las TIC, que son muy utilizadas por los adolescentes y que se integraron con lo académico, existiendo el riesgo de que se comparta su uso para el estudio y para el juego, la navegación por internet, las redes sociales, etc., en el tiempo que deberían utilizarse para el aprendizaje académico. Por otro lado, tendría que conocerse si la dificultad para concentrarse se deba a falta de interés o motivación, a problemas emocionales o a factores ambientales y familiares, por ejemplo, a estudiar junto con hermanos/as, compartir el área de estudios, etc. Gispert (2010) también comenta los ambientes con distracciones como algo común los/las estudiantes.

Retomando el uso de las TIC, en la muestra se obtuvo que las utilizaban constantemente en sus estudios, fundamentalmente usando la tablet, aún cuando reflejaron su preferencia por estudiar del material impreso o en papel que de las pantallas. Sin embargo, este alto uso de las TIC para lo académico, no se reflejó en la utilización de recursos digitales para la organización y las técnicas de estudio. Esto quiere decir que el uso se puede potenciar mucho más, aprovecharse de manera más amplia, por lo que se tendría que enseñar al

alumnado cómo hacerlo y desarrollar el interés por descubrir herramientas que apoyen su aprendizaje. Cabe comentar en este punto, que el alumnado dispone de las herramientas tecnológicas en el hogar, teniendo dispositivos propios en muchos casos, por lo que no se puede perder de vista la realidad de la muestra, que se trata de familias con una situación socioeconómica favorable.

Una vez que se han comentado los resultados, se pueden analizar estos con relación a las hipótesis planteadas, de forma que se cubran los objetivos de la investigación. El primer objetivo fue analizar el conocimiento del alumnado sobre los hábitos de estudio. Para este se planteó una primera hipótesis, que la mayoría no los conocería. Los resultados arrojaron que el alumnado conocía los hábitos de estudio (81,37 %), por lo que se rechaza la hipótesis en cuestión. De la misma forma, se planteó como segundo objetivo conocer la importancia que le atribuyen a dichos hábitos. La hipótesis establecida fue que la mayoría de la muestra no los consideraría importantes. Sin embargo, se demostró que sí los consideraron importantes, el alumnado indicó que los valoraba como bastante importantes (52,80 %), lo lleva a rechazar la segunda hipótesis. Estos resultados concuerdan con Ruiz y Tesouro (2012), quienes encontraron en su investigación que el alumnado conocía los conceptos y los beneficios de las técnicas de estudio, que son parte de los hábitos, así como se valoraba positivamente tener un lugar de estudio adecuado y un horario, entre otros factores.

El siguiente y tercer objetivo fue describir en qué medida el alumnado tenía adquiridos hábitos de estudio, esperando que fueran escasos, la que sería la tercera hipótesis. Con relación a esta, se observó que, en general, sí cuentan con hábitos adquiridos. Sin embargo, habría que diferenciar aquellos que se encuentran más incorporados de los que no. En cuanto a factores ambientales, la mayoría de valores se encuentran por encima del 70 %, siendo esta la categoría que se observa en mejor posición. A esta la sigue la de realización de exámenes, ya que el alumnado demostró conocer elementos clave para realizarlos adecuadamente. Por su parte, se evidenció que el método de estudio debe mejorarse, al igual que la organización, ya que los datos obtenidos apenas superan el 50 % en cada aspecto. Por lo tanto, se rechaza la tercera hipótesis, sin dejar de destacar que los valores se podrían ubicar tan solo en un nivel medio.

Ruiz y Tesouro (2012) también obtuvieron resultados similares, en los que el alumnado reportó conocer los hábitos, pero no tenerlos adquiridos, ya que se encontró que solo estudiaba de forma adecuada algunas veces, lo que concuerda con esta investigación. Los resultados de Prada-Núñez et al. (2020) fueron más optimistas, pero también similares en algunas cuestiones con este trabajo. Encontraron que los participantes se situaban en la media o por encima de ella en la práctica de hábitos. Asimismo, Manrique y Estrada (2020), al contrario de esta investigación, encontraban que menos del 1% de su muestra practicaban sus hábitos de estudio adecuadamente.

El cuarto objetivo fue detallar cuáles eran las técnicas de estudio que más acostumbraban a usar y cuáles eran las que se usaban en menos ocasiones. Se esperaba que las más utilizadas fueran el subrayado y el esquema y que las usaban en menor medida fueran el mapa conceptual y el mapa mental. Así, se encontró que las técnicas más utilizadas fueron el resumen y el subrayado, mientras que las menos utilizadas fueron el mapa conceptual y el mapa mental, lo que confirma parcialmente la cuarta hipótesis, ya que se comprueba el nivel de uso de tres de las cuatro técnicas mencionadas, porque el esquema fue la tercera más utilizada y con un porcentaje ligeramente bajo (33,54 %). Ciertamente, cabe destacar que el resumen y el subrayado se utilizan en la misma medida, lo que sucede de forma similar con ambos tipos de mapa, cuyos valores se separan por poco.

Este aspecto fue uno de los que Prada-Núñez et al. (2020) encontraron en mayor medida en su trabajo, al contrario de este caso, con el que concuerda (Castelló et al., 2012). Estos autores obtuvieron que existía una utilización escasa más allá del subrayado, la lectura y la repetición. Ruiz y Tesouro (2012) también coinciden con este trabajo, ya que se podría decir que el alumnado, al usar solo las técnicas más simples, solo estudia algunas veces de forma apropiada. En su caso, se encontró que las técnicas más populares fueron el resumen, esquema y subrayado, siendo una de las menos populares el mapa conceptual, coincidiendo con este trabajo. Por su parte, al contrario, se encontró poco uso del resumen en la muestra de Guirao (2013), aunque sí fue común el subrayado.

Con respecto al último objetivo, describir el uso de las TIC en lo relativo a los estudios, se esperaba que el alumnado mostrara un gran uso de las mismas. Se encontró que, a pesar de no ser el elemento favorito para estudiar, la mayoría acude a las pantallas, confirmando la quinta y última hipótesis. El uso de dispositivos electrónicos es frecuente. Incluso, en ocasiones se utilizan para organizarse y para practicar las diferentes técnicas de estudio. Esto puede deberse a las demandas de la vida actual, que exigen que el alumnado se acerque más a las TIC, como es el caso. Incluso, se ha ido incorporando como material básico en la enseñanza. De hecho, en el centro se solicita el uso de la tablet en 1º y 2º de la ESO, lo que pudo ser motivo de las altas puntuaciones resultantes en cuanto al uso de este dispositivo, además de la popularidad del mismo desde edades tempranas.

Esto es coherente con la valoración positiva que se le da a las TIC (Amores-Valencia y de-Casas-Moreno, 2019) y con los datos sobre la posesión de dispositivos en el hogar (Area et al., 2018). Ya se encontraba que la mayoría utiliza las TIC para realizar sus tareas (Ángel et al., 2015), como es este caso, en el que el alumnado estudia con los dispositivos electrónicos de los que dispone.

Conclusión

Finalmente, los resultados permiten concluir que se deben trabajar en el contexto educativo los hábitos de estudio, preparando a cada estudiante para su labor académica, enseñándole a crear las condiciones propicias, manejando los factores ambientales y de salud que estén dentro de su control, así como favoreciendo los aspectos de organización y planificación. Además, es importante que dentro del centro educativo trabajen las diferentes estrategias o técnicas de estudio, permitiendo que aprendan a utilizar unas sobre otras según la materia que deben estudiar.

Lo comentado en el párrafo anterior es, además, un objetivo contemplado en la legislación, como ya se ha comentado (LOMLOE 3/2020, de 29 de diciembre), y es la etapa de secundaria en donde se deben desarrollar y consolidar los hábitos de estudio. Indudablemente, se deben trabajar con el alumnado. Seguir estudiando contenidos sin que se enseñe cuál es la mejor manera de hacerlo conlleva un gran riesgo de hacerlo mal o no hacerlo de la mejor forma posible, ya que quizás no se conoce y no se han generado las condiciones y las oportunidades para ello.

Según esta investigación, esto no se ha conseguido en el centro; desde el mismo se comentó que no se trabajan de manera adecuada, por lo que el CPEIPS Escuelas Pías beneficiaría a su alumnado con una propuesta de intervención para fomentar los hábitos de estudio. Esto se pueden trabajar dentro del PAT o durante las horas que brinda el centro para estudiar en el aula en los días de exámenes. Lo ideal sería que el alumnado no deba acudir individualmente a pedir ayuda en el Departamento de Orientación para que se le enseñe a estudiar, ni que los/as estudiantes tengan la sensación de que es una enseñanza que no se les da en el colegio. Se ha mencionado una investigación (Ruiz y Tesouro, 2012) en la que el alumnado indicaba que prefería, entre varias opciones, que se le enseñara sobre técnicas de estudio en el contexto de las tutorías, por lo que puede ser esta una opción acertada.

Sería preciso empezar cuanto antes. El centro podría dedicar sesiones a conocer diferentes aspectos, de organización, ambiente, estrategias, herramientas, etc., trabajando individualmente y de forma grupal. Por ejemplo, se podrían preparar exámenes o proyectos en grupo, aprendiendo

colaborativamente con la práctica de diferentes técnicas, como esquemas, mapas conceptuales o mapas mentales, en diferentes tamaños y con diferentes materiales, con medios físicos o digitales. Y no se debe dejar de lado el aprendizaje transversal, trabajando la consolidación de estos hábitos de forma integrada en todo el proceso educativo y a través de las diferentes asignaturas.

Además, eventualmente, se podrían realizar charlas y talleres tanto para el alumnado como para las familias, que se dediquen a aprender a estudiar, a desarrollar la competencia de saber aprender y fomentar la autonomía hacia el conocimiento. Esto tomando en cuenta todas las etapas educativas, pero haciendo hincapié desde primaria, etapa en la que el alumnado empieza a enfrentarse al aprendizaje cada vez de forma más autónoma y crítica. De esta manera, se aseguraría que empiecen la secundaria con noción o dominio de los hábitos de estudio, obteniendo los beneficios comentados, como son la influencia positiva en el rendimiento (Capdevila y Bellmunt, 2016; Manrique y Estrada, 2020; Sánchez et al., 2016) y en el éxito académico (Mondragón et al., 2017; Pineda y Alcántara, 2017), así como los efectos en el bienestar personal, en la autoestima, la motivación, la gestión emocional (Enríquez et al., 2015) y la disminución del nivel de estrés (Dhanalakshmi y Murty, 2018; Zárate-Depraect et al., 2018). Además, se debe recordar que uno de los motivos de preocupación del centro era evitar el fracaso escolar, para lo que también se han encontrado resultados favorecedores, ya que los hábitos de estudio pueden intervenir en prevenirlo (Gettinger y Seibert, 2002).

Por otro lado, al encontrarse en otros estudios diferencias según el género (Aluja y Blanch, 2015; Capdevila y Bellmunt, 2016), puede aprovecharse esto para unir, en vez de separar, estudiando, de ser así, qué factores intervienen en que las mujeres puntúen mejor y qué hacen distinto a los hombres, pudiendo generar un aprendizaje colaborativo entre ambas partes, que cause un beneficio común, descubriendo y aprovechando las fortalezas de todos/as.

Para terminar, se comentan brevemente las limitaciones percibidas en el estudio y las propuestas de mejora. Entre las limitaciones, se puede mencionar la falta de instrumentos estandarizados, por no poseer el centro herramientas para este objetivo. También, en cuanto a la muestra, esta fue voluntaria, quedando fuera parte del alumnado, sobre todo del último curso de secundaria.

Por lo tanto, no se contó con una muestra equitativa entre cursos, teniendo unos más representación que otros. Aún así, no era objeto de estudio diferenciar resultados entre los mismos. Añadido a esto, una limitación importante es que no se pueden generalizar los resultados, por tratarse de una muestra específica con una realidad concreta. Habría que analizar esto mismo con otras muestras para conocer la situación más ampliamente en la isla, pudiendo comparar, incluso, el trabajo de los hábitos de estudio en los diferentes tipos de centros o en diferentes realidades sociales.

Por otro lado, se destaca que se trató de un estudio descriptivo, por lo que los datos obtenidos no dan información acerca de relaciones o correlaciones entre diferentes variables, como la existencia de diferencias significativas entre cursos, la relación entre los diferentes factores, etc. Este estudio puede considerarse inicial, dando pie a una investigación más profunda y experimental. Además, puede ser ampliado con un plan o programa de intervención dedicado a esta temática, en el que se desarrollen sesiones dedicadas a conocer y practicar los hábitos y técnicas de estudio, enfocado al alumnado o a toda la comunidad educativa, haciendo énfasis en la corresponsabilidad de la educación.

Referencias Bibliográficas

- Aluja, A. y Blanch, A. (2015). Socialized personality, scholastic aptitudes, study habits, and academic achievement: exploring the link. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(3), 157-165. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.20.3.157>
- Amores-Valencia, A. y de-Casas-Moreno, P. (2019). El uso de las TIC como herramienta de motivación para alumnos de enseñanza secundaria obligatoria. Estudio de caso español. *Revista Cuatrimestral de Divulgación Científica*, 6(3), 37-49. <http://dx.doi.org/10.21503/hamu.v6i3.1845>
- Ángel, I., Vallejo, M. y Zambrano, J. (2015). Las TIC en las prácticas de estudio: en la búsqueda de estrategias. *Revista Q*, 9(18), 1-20. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/6862>
- Area, M., Cepeda, O. y Feliciano, L. (2018). El uso escolar de las TIC desde la visión del alumnado de Educación Primaria, ESO y Bachillerato. *Educatio Siglo XXI*, 36(2), 229-276. <https://doi.org/10.6018/j/333071>
- Bajwe, N., Ahmed, A, Shaheen, G. y Ramzan, M. (2011). A comparative study of the study habits of students from formal and distance systems of education in Pakistan. *International Journal of Business & Social Science*, 2(14), 2-12. <http://ijbssnet.com/journals/Vol. 2 No. 14; July 2011/20.pdf>
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana De Educación*, 76(2), 73-94. <https://doi.org/10.35362/rie7622959>
- Belaunde, I. (1994). Hábitos de estudio. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 2(2), 14 – 21.
- Capdevila, A. y Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, 34(1), 157-172. <https://doi.org/10.6018/j/253261>
- Castelló, M., Liesa, E. y Monereo, C. (2012). El conocimiento estratégico durante el estudio de textos en la enseñanza secundaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 125-141. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058010.pdf>

- Choque, E. y Zanga, M. (2011). Técnicas de estudio y rendimiento académico. *Scientia Revista de Investigación*, 1(1), 5-26. <https://investigacion.uab.edu.bo/pdf/1.1.pdf>
- Colás-Bravo, P., Reyes-de-Cózar, S. y Conde-Jiménez, J. (2018). Los usos de las TIC en las aulas como factor predictivo del estado emocional de los estudiantes. *Revista Currículum*, 31, 9-30. <http://doi.org/10.25145/j.qurricul.2018.31.001>
- Dhanalakshmi, K. y Murty, K. (2018). Relationship between study habits and academic stress of B. Ed trainees. *Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language*, 6(28), 785q-7856.
- Enríquez, M., Fajardo M. y Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497551992015>
- Gettinger, M. y Seibert, J. (2002). Contributions of study skills to academic competence. *School Psychology Review*, 31, 350-365. <https://doi.org/10.1080/02796015.2002.12086160>
- Gispert, C. (2010) *Psicopedagogía*. Ediciones Océano.
- Graybiel, M. y Kyle S. (2014). Psicobiología de los hábitos. *Investigación y Ciencia*, (455), 16-21.
- Guirao, P. (2013). Técnicas y hábitos de estudio de la asignatura de historia en secundaria y bachillerato. *GeoGraphos*, 4(42), 238-263. <http://dx.doi.org/10.14198/GEOGRA2013.4.42>
- Guzmán, A., y Valdez, M. (2021). Métodos de aprendizaje en estudiantes de nuevo ingreso de la licenciatura en diseño gráfico de la UA de C. *Zincografía*, (9), 78-95. <https://doi.org/10.32870/zcr.v0i9.91>
- Hernández, C., Rodríguez, N. y Vargas, Á. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de Ingeniería, *Revista de la Educación Superior*, 51(3), 67-87. <http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v41n163/v41n163a3.pdf>
- Hernández, P. y García, L. (1991). *Psicología y enseñanza del estudio. Teorías y técnicas para potenciar las habilidades intelectuales*. Pirámide.

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 04 de mayo de 2006, 1-113. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Lozano, L., González-Pienda, J., Núñez, J., Lozano, L. y Álvarez, L. (2001). Estrategias de aprendizaje, género y rendimiento académico. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 7, 203-216. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6894/RGP_7-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Manrique, S. y Estrada, E. (2020). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario. *Ciencia y Desarrollo*, 23(2), 65-72. <http://dx.doi.org/10.21503/cyd.v23i2.2093>
- Mendoza, L., Velásquez, G., Llantoy, B., Carrasco, N., Cruz, J., Arteaga, J. y Minchola, A. (2022). Las Tics como soporte en el aprendizaje autónomo en estudiantes de nivel secundario: retos a alcanzar en la educación digital. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 1379-1406. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1960
- Mondragón, C., Cardoso, D. y 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 para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 1-25. <http://dx.doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Olcese, A. (2010). *Cómo estudiar con éxito*. Amat.
- Pérez, V. (2008). El uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) como herramienta didáctica en la escuela. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 2. www.eumed.net/rev/cccss/02/vsp.htm

- Pineda, O. y Alcántara, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare*, 6(2), 19-34. <https://doi.org/10.5377/innovare.v6i2.5569>
- Pool-Cibrián, W. y Martínez-Guerrero, J. (2013). Autoeficacia y uso de estrategias para el aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista Investigación Educativa*, 15(3), 21-37. <https://www.redalyc.org/pdf/155/15529662002.pdf>
- Prada-Nuñez, R., Gamboa-Suárez, A. y Avendaño-Castro, W. (2020). Hábitos de estudio y ambiente escolar: determinantes del rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Espacios*, 41(35), 160-169. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n35/20413513.html>
- Quiñones, A, y Cruz, F. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3),1-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44722178008>
- Ruiz, R. y Tesouro, M. (2012). Técnicas de estudio en estudiantes de secundaria que asisten a clases extraescolares en la provincia de Girona. *Aula Abierta* 2012, 40(3), 125-136. <https://duqi-doc.udg.edu/handle/10256/9787>
- Sánchez, R., Flores, B. y Flores, F. (2016). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana. *Latin-American Journal of Physics Education*, 10(1), 1-7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5517258>
- Santos, M., Lorenzo, M., Priegue, D. y Torrado, J. (2020). Variaciones en los hábitos de estudio en función del género y origen étnico- cultural del alumnado y su relación con el rendimiento escolar. *Revista Complutense de Educación*, 31(2), 163-171. <https://dx.doi.org/10.5209/rced.62000>
- Siahi, E. A. y Maiyo, J. K. (2015). Study of the relationship between study habits and academic achievement of students: a case of spicer higher secondary school, India. *International Journal of Educational Administration and Policy Studies*, 7(7), 134-141. <https://doi.org/10.5897/IJEAPS2015.0404>

- Thomas, J. W., y Rohwer, W. D. (1986). Academic studying: the role of learning strategies. *Educational Psychologist*, 21(1-2), 19–41. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2101&2_2
- Trujillo-Segoviano, J. (2014). El enfoque en competencias y la mejora de la educación. *Revista Ra Ximhai*, 10(5), 307-322. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46132134026>
- Tua, A. (2019). Uso de las TIC y los hábitos de estudio en adolescentes cursantes de educación media general. *Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación*, 13(2), 161-173. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/eduweb/v13n2/art04.pdf>
- Zabalza, M. (2009). Retos de la escuela del siglo XXI: desarrollo del trabajo por competencias. *Revista HISTEDBR On-Line*, 9(34), 3-18. <http://dx.doi.org/10.20396/rho.v9i34.8639576>
- Zárate-Depraect, N., Soto-Decuir, M., Martínez-Aguirre, E., Castro-Castro, M., García-Jau, R. y López-Leyva, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>

Apéndice

8.1. Apéndice A

8.1.1. Preguntas de la encuesta electrónica

Sección 1 – Datos Personales

- Género _____
- ¿Qué edad tienes? _____
- ¿En qué curso estás?
 - 1º ESO
 - 2º ESO
 - 3º ESO
 - 4º ESO

Sección 2 – Importancia de los Hábitos de Estudio

- ¿Conoces qué son los hábitos de estudio? Sí / no.
- ¿Qué tan útiles e importantes consideras que son los hábitos de estudio en tu proceso de aprendizaje?
 - Nada importantes.
 - Poco importantes.
 - Bastante importantes.
 - Muy importantes.

Sección 3 – Factores Ambientales

Contesta las siguientes preguntas	Sí	No
¿Tienes un lugar permanente de estudio?		
¿Puedes eliminar fácilmente los ruidos molestos de tu lugar de estudio?		

¿Es tu lugar de estudio suficientemente amplio?		
¿Estudias a una temperatura adecuada (evitando temperaturas muy altas y muy bajas)?		
De día, ¿utilizas la luz natural sobre la artificial?		
¿Tu mesa es espaciosa?		
¿Puedes apoyar con facilidad los antebrazos?		
¿La silla es de relativa dureza y con respaldo?		

Sección 4 – Salud Física y Emocional

Contesta las siguientes preguntas	Sí	No
¿Haces ejercicio diariamente?		
¿Cambias de actividad cuando te sientes cansado?		
¿Puedes dedicarte varias horas seguidas a estudiar sin sentir molestias en los ojos?		
¿Duermes generalmente ocho horas diarias?		
¿Te alimentas de forma variada y equilibrada?		
¿Consideras que tu estado emocional determina el tiempo que dedicas a estudiar?		
Cuando sientes nervios o estrés ¿notas que afecta a tu capacidad para retener información?		
¿Sabes controlar la frustración que te produce el no conseguir estudiar lo programado?		

Sección 5 – Aspectos sobre el Método de Estudio

Contesta las siguientes preguntas	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
¿Comienzas con una lectura rápida de todo lo que tienes que estudiar?					
¿Puedes comprender con claridad el contenido de lo que estudias?					
¿Distingues los puntos fundamentales y lo principal en cada tema?					
¿Haces esquemas de cada unidad de contenido?					
¿Sintetizas o resumes para facilitarte los repasos?					
¿Destacas de alguna manera el contenido principal en lo que estudias (subrayando)?					
¿Realizas mapas conceptuales para estudiar?					
¿Elaboras mapas mentales sobre la materia?					
¿Llevas los apuntes al día y los completas si es preciso?					

- ¿Dispones del material necesario para estudiar? Sí / no
- Si respondiste que no en la pregunta anterior, comenta brevemente qué material consideras que te falta para estudiar

Sección 6 – Organización de Planes y Horarios

Contesta las siguientes preguntas	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
¿Acostumbras a tener un horario más o menos habitual de estudio?					
¿Te centras fácilmente en el estudio?					
¿Consigues resultados satisfactorios cuando te pones a estudiar?					
Cuando te dedicas a estudiar ¿estableces un orden de estudio (por materias), según las prioridades?					
¿Distribuyes generalmente tu tiempo de estudio a lo largo de la semana?					
¿Te concentras con facilidad al poco tiempo de empezar a estudiar?					

¿Acostumbras a hacer pequeños descansos, cada vez más frecuentes, cuando aumenta el tiempo de tu dedicación al estudio?					
¿Te pones a estudiar con intención de aprovechar el tiempo?					
¿Te mantienes al menos algún tiempo estudiando, aunque de momento no te concentres?					

Sección 7 – Realización de Exámenes

Contesta las siguientes preguntas	Sí	No
La noche antes del examen ¿evitar estudiar en las horas que deberías dormir?		
¿Lees detenidamente las instrucciones del examen?		
¿Distribuyes el tiempo que tienes entre las preguntas que has de contestar?		
¿Comienzas por las cuestiones más sencillas y/o que ya sabes?		
¿Distingues con claridad las palabras que te indican lo que realmente se te pide?		
A la hora de responder las preguntas, ¿consideras que te expresas o explicas con claridad?		
¿Re lees el ejercicio antes de entregarlo?		

Sección 8 – Uso de las TIC

- **Marca cuál de las siguientes opciones prefieres:**
 - Estudiar del material impreso o escrito en papel.
 - Estudiar desde dispositivos electrónicos, mirando una pantalla.
- **¿Con qué frecuencia estudias directamente con una pantalla (ordenador / tablet / móvil / otro)?**
 - Nunca.
 - Casi nunca.
 - A veces.
 - Casi siempre.
 - Siempre.
- **De los siguientes dispositivos electrónicos, selecciona cuál utilizas más para estudiar (marca 1):**
 - Ordenador.
 - Tablet.
 - Móvil.
 - Otro _____
- **Marca si utilizas los siguientes recursos digitales para planificar tus estudios:**
 - Agenda digital.
 - Calendario digital.
 - Recordatorios digitales.
 - Ninguno.
 - Otro _____
- **Marca si utilizas recursos digitales (como aplicaciones) para las siguientes técnicas de estudio:**
 - Subrayado.
 - Resumen o síntesis.

- Esquemas.
- Mapas conceptuales.
- Mapas mentales.
- Ninguno.
- Otra _____