

HÁBITOS DE ESTUDIO

Autores.

García – Gómez, Mercedes

Hipólito – Rayón, María Eugenia

II La acción tutorial en el IPN

Propósito: Contextualizar la acción tutorial retomando los principios rectores del Modelo Educativo Institucional.

- a) Tipos y modalidades de la Tutoría en el IPN.

Introducción. En el presente documento hacemos una breve revisión de los hábitos de estudio, las estrategias de aprendizaje comúnmente utilizadas por nuestros alumnos y, con base en la aplicación del cuestionario H.E.M.A. a veinte de nuestros alumnos tutorados, hacemos un examen diagnóstico que da margen a la propuesta de apoyar el desarrollo académico de los tutorados ejercitando métodos que faciliten el aprendizaje y con ello crear hábitos de estudio para un mejor aprovechamiento del tiempo y organización de los materiales y de la información, así como adquirir habilidad en el acopio de información, habilidad de análisis y síntesis.

En la primera parte de este documento se presentan los resultados globales obtenidos en el cuestionario H.E.M.A. sobre tres aspectos que

resultaron significativos por la frecuencia en las respuestas. Tales aspectos son: métodos de estudio, organización de planes y horarios y búsqueda de información.

Con base en lo anterior planteamos la propuesta de elaborar un programa que incluye actividades grupales, con alumnos tutorados (no mayor a 20 participantes), en ocho sesiones al semestre, con la finalidad de conducirlos en la búsqueda de información. Localización de las ideas centrales de un texto y la utilización o empleo de organizadores gráficos que faciliten la

explicación y/o exposición de ideas frente a grupo.

Concluidas las sesiones se llevará a cabo una autoevaluación que permitirá retroalimentar el

programa y/o rediseñarlo, contemplando los tiempos y movimientos en su conducción. La autoevaluación también contempla el grado de avance o cambio observado en cada participante.

Hábitos de estudio.

Para cumplir con los objetivos de aprendizaje y desarrollar habilidades es necesario adquirir hábitos de estudio que les permita a los estudiantes aprovechar su tiempo y comprender mejor la información necesaria para facilitar el aprendizaje hacerlo más fácil y efectivo.

En ocasiones los alumnos se encuentran en dificultades ante las actividades de aprendizaje debido a que no han desarrollado la disciplina, orden y constancia requerida y por no haber alcanzado la motivación para continuar.

Para desarrollar hábitos de estudio debemos poner atención a lo siguiente:

- a) Planificación del estudio.
- b) Lugar y ambiente de estudio.
- c) Método de estudio.
- d) La lectura.
- e) La memoria.
- f) La clase.
- g) Estrategias.

Así como objetivos claros y una actitud de responsabilidad hacia el estudio.

a) Planificación del estudio. Éste consiste, en primera instancia, en tener claro que conocimientos, habilidades, actitudes y valores tienes que adquirir para lograr, de

acuerdo al programa de estudio establecido, un óptimo aprovechamiento.

Organizar el tiempo de estudio elaborando un plan de acuerdo a las

necesidades personales, dedicando un número de horas al estudio y asignando un tiempo necesario a cada materia, proponerse un horario de manera constante con el fin de crear el hábito de estudio.

Se sugiere que ninguna sesión sobrepase a un periodo de 45 a 90 minutos, no estudiar de noche, ya que disminuyes horas de sueño. Elaborar un calendario semanal de todas las actividades, contribuye a la administración del tiempo y de recursos más importantes que podrán ayudar a organizar las actividades y el tiempo libre.

- b) Lugar de estudio. Podrá ser un lugar alejado de toda distracción como la televisión, radio, ipod, ruidos en general, olores fuertes y temperatura inadecuada, entre otros.

También hay que considerar un lugar de estudio una mesa, una silla cómoda, buena iluminación y una ventilación adecuada.

Antes de empezar a estudiar el alumno debe preparar lo que va a necesitar y tener listos los materiales: libros, lápices, apuntes, diccionarios para que posteriormente no pierda tiempo buscándolos.

- c) Método de estudio. Hay que plantear los objetivos alcanzables en cada sesión, dependiendo de las unidades de aprendizaje y los materiales con que se cuenta.

Es conveniente revisar los estudios anteriores, así como los apuntes relacionados con el tema a tratar y buscar el material bibliográfico. Después de estudiar compartir con tus compañeros y discutir los temas estudiados, es una manera de autoevaluar tu aprendizaje.

- d) La lectura. Es la base del estudio, leer mucho y bien es una de las metas más importantes de un estudiante. Por lo que es muy importante que los alumnos adquieran habilidades para interpretar, discriminar y juzgar la información recibida para desarrollar su pensamiento crítico y analítico. Así como poder señalar el asunto central, poner ejemplos diferentes, reconocer cuando se está hablando de un mismo asunto, poder aplicar la información a distintos problemas, formular un principio opuesto, hacer una apreciación valorativa del texto y reflexionar sobre los hechos y conceptos más importantes. Pansza y Hernández (2005).

- e) La memoria Es el almacenamiento de un conocimiento o habilidad y la atención es el proceso por el cual nos damos cuenta de los estímulos

que nos rodean por lo que la memoria y la atención son importantes para la información que queremos aprender. Existen tres tipos de memoria; memoria sensorial, consiste en la percepción de los estímulos del medio ambiente; memoria a corto plazo permite que se almacene la información durante el tiempo suficiente para poder utilizarla en forma inmediata; y memoria a largo plazo permite recuperar el pasado y utilizar esa información combinándola con el presente

- f) La clase consiste en las buenas condiciones del espacio físico

además de considerar el estado físico y psicológico del alumno tales como buena salud, visión, descanso y buena alimentación y los aspectos psicológicos involucran concentración, buena voluntad, tranquilidad programación de metas. Si estas condiciones no se dan cuando están dentro del aula, difícilmente podrán aprovechar el tiempo.

- g) La estrategia son herramientas y recursos con que cuentan los pedagogos así como técnicas auxiliares y la manera como se organiza la información que vamos a manejar.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Estrategias para fomentar hábitos y métodos de estudio encaminadas a la optimización del tiempo con el empleo de organizadores gráficos.

Se propone un programa de ocho sesiones mediante las cuales se realizarán actividades grupales con los alumnos tutorados. Las actividades contenidas en el programa se llevarán a cabo semanalmente y con los temas que se describen a continuación:

SESIONES:

<p><u>I. Evaluación diagnóstica de los participantes</u></p> <p><i>Objetivo Particular</i></p> <p>El participante deberá realizar un análisis y reflexionar respecto a la organización de sus horarios y hábitos de estudio más frecuentes a través de un cuestionario elaborado para ese fin y cuyas preguntas están basadas en los aspectos III, IV y VI del cuestionario H.E.M.A. (anexo)</p>	<p><u>II. Detección de necesidades</u></p> <p><i>Objetivo Particular</i></p> <p>Que los alumnos participantes observen los factores que deterioran o fomentan los buenos hábitos de estudio, su factibilidad y su aplicación para un estudio óptimo.</p>
<p><u>III. Detección de factores que motiven al estudio</u></p> <p><i>Objetivo Particular</i></p> <p>Los alumnos participantes propondrán estrategias que los motiven a abatir la resistencia al estudio y los encaminen a aprovechar el tiempo en forma organizada.</p>	<p><u>IV. Programación de actividades</u></p> <p><i>Objetivo Particular</i></p> <p>El alumno tutorado elaborará una agenda de actividades a fin de cubrir todas las necesidades de estudio anteriormente detectadas y ajustar su tiempo estableciendo prioridades.</p>
<p><u>V. Organizar lecturas</u></p> <p><i>Objetivo Particular</i></p> <p>Que los participantes adquieran habilidades para establecer prioridades de abordaje respecto a las tareas que tienen pendientes y sobre la lectura, desarrollar la habilidad para detectar las ideas centrales de un texto.</p>	<p><u>VI. Elección de organizadores gráficos</u></p> <p><i>Objetivo Particular</i></p> <p>Que los participantes desarrollen habilidades para seleccionar los organizadores gráficos más convenientes de acuerdo a la información que tienen y a las necesidades de comunicación particulares.</p>
<p><u>VII. exposición del tema con la técnica elegida</u></p> <p><i>Objetivo Particular</i></p> <p>Que el participante desarrolle habilidades para la comunicación y el manejo de la información de manera que a él mismo le resulte claro el aprendizaje y caiga en la cuenta que puede explicarlo con facilidad, después de haberlo organizado y graficado.</p>	<p><u>VIII. autoevaluación</u></p> <p><i>Objetivo Particular</i></p> <p>Los participantes analizarán los elementos que deben reforzar para la adquisición de métodos y hábitos de estudio que los conduzcan a un exitoso empleo del tiempo.</p>

Conclusión

El constructivismo en su teoría promueve el aprendizaje significativo que ayuda al alumno a la formación de competencias necesarias para desarrollar habilidades, valores y actitudes, para su formación profesional y con ayuda de estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio crear estudiantes autónomos, que se involucren en los procesos de cambio social.

Con base en esta teoría surgen los programas de tutorías, como una forma de acompañamiento y guía que desempeña el docente con respecto a los alumnos que tiene la finalidad de evitar la deserción, elevar los índices de aprovechamiento y/o mantener los niveles de eficiencia terminal a fin de tener egresados más competitivos y solicitados en el mercado laboral.

Por todo esto es que el Instituto Politécnico Nacional recomienda en las asesorías o cursos de capacitación dirigidos a los tutores, que con los alumnos se debe cuidar el vínculo de comunicación, ya que la confianza que mostremos les dará seguridad, habrá mayor apertura, acercamiento y retroalimentación, contribuyendo de esta manera a una formación integral.

Por la experiencia como docentes y tutores hemos podido detectar algunas

carencias en cuanto a la adopción de hábitos de estudio y organización o programación de actividades en los alumnos que recibimos. La aplicación del cuestionario H.E.M.A en alumnos tutorados del ciclo 2011-2 en la ESCA Santo Tomás nos proporcionó datos más fieles, que pudimos retomar para proponer una estrategia de intervención. La importancia de este trabajo radica en adoptar una metodología para que los tutores puedan facilitar el aprendizaje de los alumnos, logrando disminuir los índices de deserción de los estudiantes, a través de incentivar el trabajo colaborativo, organizar y planear sus actividades y utilizar organizadores gráficos para facilitar el manejo de conceptos clave en la comunicación, lo que evitará sentirse desmotivado y/o reprobado las unidades de aprendizaje.

La propuesta que estamos presentando deberá ser validada por un grupo de expertos y por otro lado es necesario someterla a una prueba piloto para verificar su viabilidad en el manejo de tiempos y movimientos, así como poder comprobar su eficacia.

A través de esta estrategia se considera que se estaría abordando un área de oportunidad que compete al trabajo integral de las tutorías, tal vez una limitación consiste en convencer a los alumnos tutorados para la participación en esta propuesta, ya que estaríamos ocupando parte de su tiempo.

Bibliografía.

ANUIES, 1999, La educación superior en el siglo XXI, México.

ANUIES, 2000, Programa Institucional de tutorías, Serie Investigaciones, México.

ANUIES, 2000, La incorporación de los programas institucionales de tutoría en las Instituciones de Educación Superior en México.

Bednar y Levie, en Díaz-Barriga Arceo. Frida. V G. Hernández Rojas, 2002 Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista, México, Mc. Graw Hill.

Bixio, C. 2002. Enseñar a aprender. México. Homo Sapiens.

Chapa Reséndez Eva de los Ángeles 2005, Implantación del Programa Institucional de Tutorías en el IPN
<http://148.213.1.36/saestuc2/Encuentro/PDF/158.pdf>.

Díaz Barriga F; Hernández, G. 2002. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México, Mc.Graw Hill.

Escuela Superior de Comercio y Administración 2004 Guía del Maestro Tutor, México, ESCA.

García Huidobro, B. Cecilia; Gutiérrez G. María Cristina y Condemarín G. Eliana. 2000 A estudiar se aprende, Editorial Alfaomega, México, cuarta edición.

Giry, Marcel. 2006, Aprender a razonar aprender a pensar, Edit. Siglo XXI, México, cuarta edición.

Instituto Politécnico Nacional, 2003 b Plan de Acción Tutorial. México, IPN.

Instituto Politécnico Nacional, 2003 a Programa Institucional de Tutorías, México, IPN.

López, Cecilia. 2006 los hábitos de estudio y la motivación Para el aprendizaje ¹ (el cuestionario H.E.M.A.).

López Vázquez, V. M. 2005. Consideraciones en torno a las actitudes de los Tutorados y su relación con la acción tutorial. Pimer Encuentro Institucional de Tutoría, IPN. México.

Monereo, C. 2002. Estrategias de aprendizaje. México. A. Machado libros, S. A.

Pansza, Margarita y Hernández, Sergio. 2005, El estudiante técnicas de estudio y aprendizaje, Edit. Trillas, México, novena reimpresión.

Quezada, R. 2003. Cómo planear la enseñanza estratégica. México. Limusa.

Zambrano, Jazmín. 2008, El placer de aprender a aprender. Superaprendizaje para todos, Edit. Alfaomega, México, quinta reimpresión.