



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Comisión de Estudios de Postgrado
Área de Educación
Especialización en Educación. Mención Orientación

**El Asesoramiento Académico para el mejoramiento de los
Hábitos de Estudios en Estudiantes Universitarios**

Tutor
Pedro Celestino Rodríguez.

Autora
Lily Mar Prieto A.

Caracas, Marzo 2022.



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Comisión de Estudios de Postgrado
Área de Educación
Especialización en Educación Mención Orientación

**El Asesoramiento Académico para el mejoramiento de los
Hábitos de Estudios en Estudiantes Universitarios**
Trabajo que se presenta para optar al grado de Especialista en Educación
Mención Orientación

Caracas, Marzo 2022.

AGRADECIMIENTO

A mi Dios.

A Enly Gabriela, por enseñarme a ir por lo que quiero.

A mi Guillermo Enrique, por su nobleza y paciencia.

A mi Sabrina, por iluminar mi vida.

A mis hermanos, por siempre estar.

A Daniel y Andrés, por el apoyo incondicional.

A mi abuela, mi eterno amor.

A mis amigos y amigas, por creer en mí.

A mis profesores del postgrado, por compartir sus conocimientos.

A mis niñitos, por acompañarme.

Gracias.

DEDICATORIA

A Dios, sin el nada es posible. A mis hijos Enly Gabriela y Guillermo Enrique, a mi Sabrina, a mis hermanos que me apoyan en todo de manera incondicional. Los amo. A mis amigos y amigas académicos pues siempre están a mi lado apoyándome. A mi abue que, aunque no está, siempre está en cada enseñanza, en cada recuerdo. A los que ya no están pero que de alguna manera me apoyaron. A mis alumnos que tanto en el ámbito universitario como en el organizacional me enseñan cada día cosas nuevas.

Lily.

Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Comisión de Estudios de Postgrado
Área de Educación
Especialización en Educación. Mención Orientación

El Asesoramiento Académico para el mejoramiento de los Hábitos de Estudios en Estudiantes Universitarios

Tutor:
Pedro Celestino Rodríguez.

Autora:
Lily Mar Prieto A.

Resumen

Una de las debilidades manifiesta en los estudiantes que ingresan al nivel universitario es, carecer de hábitos de estudios eficaces para consolidar objetivos académicos, es por ello que, en la investigación se propuso Desarrollar un plan de asesoramiento académico para el mejoramiento de los hábitos de estudio de los estudiantes de una institución de Educación Universitaria. Como sustento teórico, se trabajó el tema de los hábitos de estudio conjuntamente con aspectos tales como: Estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso Enseñanza-Aprendizaje, Estrategias de Autoevaluación y Autorregulación. El estudio estuvo fundamentado por el paradigma Positivista. El enfoque fue el cuantitativo, fue una investigación de campo, correspondiéndose con un nivel descriptivo. La muestra estuvo constituida por 10 alumnas cursantes de la carrera de Educación Preescolar de una institución de educación superior. Las técnicas e instrumentos de recolección de datos fueron: la observación simple, la revisión de datos secundarios y el cuestionario auto administrado. Asimismo, el análisis de los datos se efectuó mediante la estadística descriptiva. Las principales conclusiones, fueron las siguientes: se comprobó que los objetivos previstos se cumplieron en su totalidad, se realizó el diagnóstico de necesidades, se diseñó e implementó el plan de asesoramiento y finalmente se realizó la evaluación de los resultados obtenidos en función del plan de intervención aplicado. Las alumnas participaron de manera activa y significativa en el estudio, asimismo, se cumplió el fin último: contribuir a mejorar la adquisición de los hábitos de estudio. El proceso investigativo, se fundamentó a la luz de los principios de la Orientación Educativa.

Descriptor: Orientación educativa, asesoramiento académico, hábitos de estudio, estudios a distancia.

Tabla de Contenido

AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
Resumen	v
Introducción.....	viii
Capítulo I.....	12
El problema de investigación	12
Planteamiento del Problema	12
Justificación e Importancia de la Investigación	17
Limitaciones de la Investigación	19
CAPÍTULO II.....	49
Marco Teórico y Referencial.....	21
Antecedentes de la Investigación.....	21
Referentes Teóricos	24
Bases Legales.....	45
Operacionalización de Variables	47
CAPÍTULO III	50
Marco Metodológico	50
Diseño de la Investigación.....	50
Tipo de Investigación.....	50
Nivel de la Investigación	51
Fases de la Investigación	51
Población y muestra.....	53
Descripción de las participantes.....	54
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	56
Validez y Confiabilidad del Instrumento	58
Procesamiento e Interpretación de los Datos	58
Limitaciones del proceso de Investigación.....	58
CAPÍTULO IV	60
Análisis e Interpretación de los Datos	60
Resultado del Diagnóstico	60
CAPÍTULO V	82
El Plan de Asesoramiento.....	82
Contexto de la Intervención	82
Análisis de Necesidades de Cambio	87
Audiencia	87
Metas.....	87

Objetivos	87
Contenidos	88
Estrategias	88
Recursos	89
Implementación	89
Evaluación de logros.....	90
Beneficios	90
Análisis de las sesiones	94
Discusión de los Resultados	101
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	110
REFERENCIAS	115
ANEXOS	121
Anexo A	122
Consentimiento Informado del Adulto: No Anónimo	122
Anexo B	126
Cuestionario Auto Administrado	126
Anexo C	129
Manual del Facilitador	129
Anexo D	148
Organigrama Centro Local Metropolitano.....	148

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Estadística de la asignatura Lengua y Comunicación (Código 115) 2017-1 y 2017-2</i>	14
Tabla 2 <i>Operacionalización de la Variable</i>	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3 <i>Participantes (muestra)</i>	56
Tabla 4 <i>Calendario de estudio</i>	61
Tabla 5 <i>Planificación de actividades</i>	62
Tabla 6 <i>Estrategias de priorización</i>	63
Tabla 7 <i>Sitio de estudio</i>	64
Tabla 8 <i>Recursos de aprendizaje</i>	65
Tabla 9 <i>Conocimiento de asesores</i>	66
Tabla 10 <i>Retroalimentación</i>	67
Tabla 11 <i>Plataformas tecnológicas</i>	68
Tabla 12 <i>Metas y objetivos de estudio</i>	69
Tabla 13 <i>Metas de aprendizaje</i>	70
Tabla 14 <i>Fortalezas y debilidades</i>	71
Tabla 15 <i>Cumplimiento de metas</i>	72
Tabla 16 <i>Grado de seguridad personal</i>	73
Tabla 17 <i>Causas de éxito o fracaso</i>	74
Tabla 18 <i>Factores personales</i>	75
Tabla 19 <i>Causas de aburrimiento o ansiedad</i>	76
Tabla 20 <i>Acciones correctivas</i>	77
Tabla 21 <i>Estereotipos</i>	78
Tabla 22 <i>Actitudes personales</i>	79
Tabla 23 <i>Guía de observación</i>	81
Tabla 24 <i>Sesiones</i>	90
Tabla 25 <i>Sesión 1. Objetivo General: Conocer el papel determinante que tienen los hábitos de estudio eficaces para el logro de las metas y objetivos académicos</i>	92

Tabla 26 Sesión 2. <i>Objetivo General: Conocer el papel determinante que tienen los hábitos de estudio eficaces para el logros de las metas objetivos académicos</i>	93
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Índice de Gráficos

<i>Gráfico 1. Calendario de estudio</i>	61
<i>Gráfico 2. Planificación de las actividades</i>	62
<i>Gráfico 3. Estrategias que permiten dar prioridad</i>	63
<i>Gráfico 4. Acondicionamiento</i>	64
<i>Gráfico 5. Recursos accesibles</i>	65
<i>Gráfico 6. Conocimiento de los profesores</i>	66
<i>Gráfico 7. Retroalimentación</i>	67
<i>Gráfico 8. Plataformas tecnológicas</i>	68
<i>Gráfico 9. Metas y objetivos</i>	69
<i>Gráfico 10. Metas de aprendizaje</i>	70
<i>Gráfico 11. Fortalezas y debilidades</i>	71
<i>Gráfico 12. Cumplimiento de metas educativas</i>	72
<i>Gráfico 13. Seguridad personal</i>	73
<i>Gráfico 14. Causas</i>	74
<i>Gráfico 15. Factores personales</i>	75
<i>Gráfico 16. Causas de ansiedad o aburrimiento</i>	76
<i>Gráfico 17. Acciones correctivas</i>	77
<i>Gráfico 18. Estereotipos</i>	78
<i>Gráfico 19. Actitudes personales</i>	79

Introducción

Cada día es más frecuente encontrar en los espacios de aprendizaje, ya sean estos presenciales o no a una gran cantidad de personas adultas las cuales acuden a estos espacios con la finalidad de adquirir conocimientos de toda índole. Es por ello que ha surgido la necesidad de saber ¿De qué manera aprenden los adultos? ¿Cuáles son las estrategias más efectivas a la hora de aprender? En fin, todo lo relativo al aprendizaje propio de las personas adultas, es aquí en donde la ciencia de la Andragogía, se convierte en una aliada infalible para conocer todo lo referente al aprendizaje de este grupo de personas. Partiendo de lo dicho anteriormente es importante desarrollar investigaciones sobre este tópico, a los fines de poder conocer las principales características de los estudiantes universitarios, cómo desarrollar el proceso orientativo en una institución cuya modalidad es a distancia.

Cabe entonces considerar el abordaje de manera integral considerando, diversos enfoques y fundamentos que corrijan las situaciones negativas que se presentan a consecuencia de la no adquisición de hábitos efectivos de estudio que convergen dentro del entorno de la educación a distancia.

El trabajo que se presenta se propuso Desarrollar un plan de asesoramiento de los hábitos de estudio en estudiantes de una institución de educación universitaria. La estructura del mismo se detalla a continuación: Capítulo I contiene el planteamiento del problema, objetivos, justificación e importancia y las limitaciones de la investigación. Capítulo II el cual contiene, los antecedentes, el sustento teórico y el basamento legal. Capítulo III en donde se hace referencia al diseño, tipo y nivel de la investigación, así como al paradigma en el cual se basará el estudio. De la misma forma, se detallan las fases de la investigación, población y muestra

seleccionada. Se describen los participantes y se explican las técnicas e instrumentos recolección de datos que se utilizaron. De la misma manera se explica lo referente a la validez y confiabilidad del instrumento utilizado. Asimismo, en el Capítulo IV se explica cómo se realizó el procesamiento de los datos y posteriormente se realizó el análisis de los mismos. En el capítulo V, se explica todo lo referido al Plan de Intervención, se detallan los resultados de las sesiones y se dan las conclusiones y recomendaciones. Se finaliza con las referencias y los anexos de la investigación.

Capítulo I

El problema de investigación

En este apartado se presenta el planteamiento del problema, que según Ramírez (1999) sostiene: “Lo fundamental es tomar en cuenta el plantear de manera clara y precisa el problema que escogimos para investigar” (p.51).

Planteamiento del Problema

La necesidad de ayudar a personas y grupos, es lo que da origen a la Orientación como práctica que se realiza de manera organizada y sistematiza, atendiendo a la dinámica tanto cultural como social del contexto en la cual se da. Es así como al demarcar el trabajo del orientador dentro de este ámbito de acción, se le está otorgando un triple rol: consultor-asesor-investigador (Parras, Madrigal, Redondo, Vale y Navarro, 2008).

En este mismo orden de ideas, es válido recordar que el rol de consultor consiste en estimular el autodesarrollo en los individuos, en los grupos y en las instituciones educativas. Según la concepción de Casado (1987) los resultados de la práctica orientadora son “... desalentadores...y en parte también... por tener que tolerar la ambigüedad de trabajar en circunstancias adversas...” (p.15). El ejercicio de este rol incluye a adultos significativos, tales como: supervisores, directivos, docentes, padres y representantes, así como a los alumnos quienes resultan ser los beneficiarios principales de esta tarea. Es así como, al hablar del asesor-orientador, se hace referencia a un profesional que: “Está comprometido con la formación de estas personas que hacen vida en la institución... el orientador pasa a ser una agente de cambio, con habilidades en el manejo de grupos y empeñado en alcanzar la humanización de las instituciones formativas” (Casado, 1987, p. 101). Finalmente, el rol de investigador, le permite

conocer, indagar en el contexto organizacional en el cual esta adentrado, lo que resulta de vital importancia para el orientador porque le permite estar al tanto de todo lo que rodea la situación que se propone intervenir.

Ahora bien, contextualizando la situación problemática objeto de este estudio, la misma ocurre en la institución universitaria que desde hace más de cuatro décadas, se encarga de formar personas (principalmente adultos) en las siguientes áreas: Ingeniería, Contaduría Pública, Administración y Educación en pre y postgrado. Estas personas, acuden a esta casa de estudio en la búsqueda de obtener un título académico en una universidad que tienen una metodología distinta y que difiere de la educación presencial, ya que trabaja bajo los fundamentos de la educación abierta y a distancia. Esta forma de estudio contiene en sí mismo una serie de características que hacen que sea considerada como una “Modalidad Diferente” tal y como reza el slogan de la universidad.

Cabe destacar que los adultos que estudian en esta institución, proceden de diferentes regiones cercanas a la ciudad de Caracas, lugar en donde se realizó la investigación. Asimismo, existe una variedad significativa en cuanto a las edades y en el ámbito psicológico también en las distintas motivaciones con referencia a los estudios que realizan. Igualmente, se pueden constatar diferencias importantes en cuanto a los desiguales niveles cognitivos que presentan estos estudiantes, lo cual en ocasiones pudiera ser el responsable de que exista un alto índice de repitencia en materias puntuales como por ejemplo matemática, no obstante, es válido aclarar que este sería apenas una de las múltiples causas de la situación que acá se pretende abordar: El asesoramiento académico en el mejoramiento de los hábitos de estudio efectivos enfocados en la modalidad de estudios a distancia.

En los primeros semestres de la carrera, se tomó como ejemplo una asignatura de estudios generales como es Lengua y Comunicación código 115 (la codificación se corresponde a la manera como se identifica cada una de las materias en la institución de educación superior):

Tabla

1

Estadística de la asignatura Lengua y Comunicación (Código 115) 2017-1 y 2017-2

Asignatura	Período	Inscritos	Presentaron	Aprobados	Aplazados
Lengua y comunicación código 115	2017-1	1.086	579	178	401
	2017-2	869	165	39	126

Fuente: elaboración propia (2021).

Es importante mencionar que de acuerdo a lo expresado en la tabla anterior el número de aplazado es considerable y superando en más de un 35 por ciento la cantidad de reprobados en un periodo en una de las materias vitales para la carrera. Otro aspecto que vale la parte destacar, es el que tiene que ver con la autonomía del orientador, es limitada pues depende de lineamientos emanados desde los organismos del gobierno universitario (UNA, 1996). En concordancia por lo establecido en dicho documento las actividades que desarrollan los orientadores, son: proporcionar charlas de entrada a los estudiantes (no hay seguimiento), asesorar a los profesores en las áreas académicas (en casos puntuales), planificar actividades locales de orientación para dar a conocer la modalidad de estudio (solo se hace una vez a lo largo de la vida académica del estudiante).

En este mismo orden de ideas, se destaca, que será el orientador el profesional idóneo para realiza el acompañamiento pertinente para que los que cursan logren sus objetivos. Igualmente, hay que tomar en cuenta que los alumnos provienen de la modalidad presencial y esto trae como consecuencia que están acostumbrados a ser “dirigidos” en la educación, esperan que le den pautas o directrices a la hora de estudiar. No conocen suficientemente, lo referente a hábitos efectivos y eficaces para lograr metas a corto y mediano plazo en cuanto en su formación académica. Un ejemplo es que suelen usar la memorización de contenidos, metodología efectiva para casos puntuales, pero no para el estudio sostenido y continuo. De esta forma, se pudo constatar que una gran cantidad de estudiantes, al no contar con hábitos a la hora de estudiar fracasan y se frustran, lo que trae como consecuencia que repitan una y otra vez las materias y al final abandonan la universidad. Por otra parte, el apoyo a las áreas académicas debería ser una constante y no lo es. Al respecto la Coordinadora del centro local refirió:

Los orientadores deberían ocuparse del desarrollo humano de los alumnos, planear actividades que vaya orientadas a fomentar: la autoestima sana, el asertividad, la adquisición de hábitos funcionales para estudiar, fomentar la adquisición de hábitos y técnicas de estudios, el desarrollo de inteligencia emocional, fomentar el trabajo grupal pero no lo hacen en la actualidad por estar ocupados en otras actividades. Y. Cedeño (comunicación personal, abril 23, 2018)

En relación a las posibles actividades que se implementarían a los fines de solventar la situación de repitencia y abandono de las materias, lo primero que se hizo, fue escoger a un grupo de alumnas a las cuales se les aplicó un cuestionario para poder recoger información con

relación a hábitos de estudios. El tiempo para realizar este diagnóstico, fue de un semestre. Los indicadores principales que se tomaron en cuenta fueron: que los estudiantes estuvieran inscritos en la carrera Educación Preescolar, cursantes de los semestres iniciales de la carrera y que estuvieran dispuestos a dar su consentimiento para participar en la investigación. Se consideró que los obstáculos para el desarrollo de estas actividades, tenían su origen en dos vertientes: en primer lugar, por la estructura engorrosa, conservadora, tradicional y burocrática de la institución y en segundo lugar por las posibles resistencias que como persona pueda presentarlos alumnos: sistema de creencias limitantes, valores, juicios personales entre otras. Indudablemente, la información se recaudó a partir de fuentes primarias y secundarias, estos fueron: las alumnas en primer lugar, personas clave que dentro de la institución conozcan la problemática planteada y por otra parte se buscó conocer prácticas similares en contextos análogos para conocer de esas experiencias y quizás adaptar algunas acciones, comprensiblemente sin perder de vista la realidad propia del entorno en donde surge la problemática.

Es importante resaltar que recurriendo a las bondades que ofrece la educación a distancia en este momento coyuntural, ahora más que nunca los estudios a distancia cobran mayor relevancia por la situación de pandemia que se vive a nivel mundial a propósito de la aparición del Covid-19. En la actualidad la educación a distancia, surge como una alternativa viable, adecuada y pertinente dada las restricciones sanitarias que hay que tener para evitar el contagio y la propagación del virus Sars-Cov 2.

De acuerdo a lo antes planteado, surgen las siguientes interrogantes de la investigación: ¿Poseen las estudiantes universitarias hábitos de estudios efectivos y eficaces? ¿Cuáles son las necesidades de formación que tienen las estudiantes para mejorar sus hábitos de estudio?

Objetivos de la Investigación

Durante el desarrollo de la investigación se logró:

Objetivo general

Desarrollar un plan de asesoramiento para el mejoramiento de los hábitos de estudio de los estudiantes de una institución de Educación Universitaria.

Objetivos específicos

A lo largo del desarrollo de la investigación se logró:

1. Diagnosticar las necesidades de los estudiantes con relación a sus hábitos de estudio.
2. Caracterizar los hábitos de estudio que garanticen el éxito en el desarrollo de la carrera universitaria.
3. Diseñar un plan de asesoramiento para potenciar los hábitos de estudio diagnosticados en el estudiante.
4. Aplicar un plan asesoramiento de hábitos de estudio a los estudiantes seleccionados.
5. Evaluar los resultados obtenidos en función del plan de intervención sobre hábitos de estudio en la educación universitaria.

Justificación e Importancia de la Investigación

Cuando se habla de justificación se hace referencia a la expresión y fundamentación de los aportes que propone dejar el trabajo en el área en donde se desarrolló la investigación y las razones por las cuales se efectuó. Según exponen Hernández, Fernández y Baptista (2010): “La

justificación indica el porqué de la investigación exponiendo sus razones y debemos demostrar que el estudio es necesario e importante” (p.51).

El estudio es de relevancia porque es un aporte de tipo teórico que contiene una fundamentación consistente, que pudiera servir como base a investigaciones y estudios futuros sobre el tema de los hábitos de estudio, ya que pretendió englobar los aspectos teóricos que lo fundamentan como elemento principal para lograr conseguir el logro de objetivos académicos. De acuerdo a lo anterior la utilidad del estudio se enfocó en servir de apoyo para orientar los aspectos teóricos dirigidos a que los alumnos conozcan y adquieran hábitos de estudio realmente eficaces.

Es por ello que la presente investigación se justificó desde el punto de vista institucional ya que podría representar un aporte importante para el área de Orientación implemente planes alineados para que los alumnos conozcan y adquieran hábitos de estudio que les permitan lograr metas académicas en el corto y mediano plazo. Cabe destacar que los beneficiarios directos serán los estudiantes, pero también la propia institución e incluso otras instituciones universitarias que quisieran replicar el plan de asesoramiento en sus estudiantes.

Asimismo, dada la situación de pandemia que se vive a propósito del Covid 19, la ejecución del plan de asesoramiento representó además un reto, ya que se pusieron en práctica estrategias cónsonas con el momento que se vive (respetando el distanciamiento físico y tomando en cuenta todas las medidas de bioseguridad pertinentes). De la misma forma y dada la situación de pandemia que se vive, se podría realizar el plan de intervención adaptándolo y haciendo uso de las plataformas tecnológicas o implementar la modalidad mixta (presencial y online).

Por otra parte, desde el punto de vista personal para la investigadora representó un aporte importante ya que dio la oportunidad de compartir con las estudiantes estrategias para: el manejo de factores contextuales del proceso de enseñanza y aprendizaje, de autoevaluación y autoregularización y estrategias asociadas a procesos motivacionales y emocionales.

De la misma manera la investigación, logró darle a las participantes estrategias y herramientas para que pudieran conocer y adquirir de manera eficiente hábitos de estudios basados en sus propias fortalezas y potencialidades con lo cual se logren conseguir el mejoramiento en el logro de metas y objetivos académicos.

Finalmente, a la luz de la investigadora, el estudio se considera que aportó suficiente información la cual se aspira pueda servir como apoyo a futuras investigaciones que se realicen en la Especialización en Orientación Educativa, ya que se puede evidenciar que existen escasas investigaciones que se ocupen del tópico acá abordado.

Limitaciones de la Investigación

De acuerdo a cómo se realizó la investigación no se esperaban mayores limitaciones; no obstante, se presentaron algunos inconvenientes en referencia al número de participantes que inicialmente eran 15 y finalmente se pudo trabajar solo con 10. Esto motivado a problemas relacionados con: inconvenientes con el transporte público y con el manejo de dinero efectivo. Sin embargo, una investigación, conlleva el planteamiento de objetivos que se quieren lograr y es justo por ello que la investigadora tomó en cuenta todos los elementos que podrían afectar el logro de los objetivos a los cuales se aspiraba llegar.

De tal manera y en aras de minimizar, posibles situaciones que limitasen el desarrollo de la investigación y que podrían impactar a las participantes en referencia a sus convicciones morales

relativas a propia personalidad de ser percibidas como centro de investigación, se planteó el consentimiento informado (anónimo) en el cual se instituyeron los acuerdos y normas con los sujetos de investigación, y este (una vez leído y aceptado), fue firmado por las participantes como muestra de su aceptación.

CAPÍTULO II

Marco Teórico y Referencial

El marco teórico, según Hernández, Fernández y Baptista (2010): “Es un compendio escrito de artículos, libros y otros documentos que describen el estado pasado y actual del conocimiento sobre el problema de estudio” (p.64). A continuación, se presenta el marco teórico que comprende los antecedentes, los referentes teóricos, las bases legales y la operacionalización de la variable de esta investigación.

Antecedentes de la Investigación

De acuerdo a lo expuesto por Ramírez (1999): “Con los antecedentes, se busca dar al lector toda la información posible acerca de las investigaciones que se han realizado sobre el problema que se pretende investigar” (p.61). Seguidamente se presentan los antecedentes del presente estudio.

Bedolla (2018), publicó en la Revista Iberoamericana de Educación en ciudad de México, un estudio el cual tituló: “Plan Educativo de técnicas y hábitos de estudios para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes nuevo ingreso al nivel superior”. El objetivo general fue: Generar hábitos y técnicas de estudios a través de un plan educativo fundamentado en supuestos constructivistas para coadyuvar en aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingresos a la universidad. La metodología utilizada se fundamentó en una muestra de 10 estudiantes y se contemplaron tres etapas y en cada una se desarrollaron una serie de pasos. También se usó el test y se utilizó la técnica de la entrevista. Dentro de los resultados más relevante destacó el hecho de que las estudiantes, lograron adquirir aprendizajes sustentables.

El aporte del estudio descrito anteriormente, lo constituye el énfasis del plan educativo en la adquisición de hábitos de estudios en estudiantes que están en educación superior, al igual que los participantes de la presente investigación, pero además se logró que dichos estudiantes adquirieran aprendizajes sustentables.

En este orden de ideas, Domínguez (2018), realizó una tesis doctoral en Perú que tituló: Hábitos de estudios y rendimiento académico de la asignatura de Biología en estudiantes del segundo ciclo de Medicina de la Universidad particular de Trujillo. El objetivo general fue: Determinar la relación entre los hábitos de estudios y el rendimiento académico de los estudiantes de la asignatura de Biología del segundo ciclo de la Escuela de Medicina de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo. La investigación fue de corte descriptivo y respondió a un diseño correlacional. Se trabajó con un total de 92 estudiantes y para recoger los datos se utilizó un cuestionario formado por 53 ítems, dividido en cinco dimensiones. Los resultados arrojó que existe una correlación significativa entre hábitos de estudios y rendimiento académico.

La investigación mencionada, se considera relevante en relación a este trabajo ya que demostró la vinculación entre los hábitos de estudios y el rendimiento académico, que si bien es cierto no es el foco de este trabajo, se considera esta en concordancia con factores de tipo contextuales del proceso enseñanza aprendizaje los cuales se abordarán en la presente investigación.

En este mismo orden de ideas, Cortés (2017), realizó una tesis de grado en Colombia, titulada “Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de estudiantes del V semestre de Contaduría Pública de la UPTC, seccional Chiquinquirá, periodo académico 2015-2016”. El

estudio se enfocó en conocer si existe influencia entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes. Fue un estudio descriptivo con un alcance correlacional con un diseño no experimental, basado en la metodología deductiva. La muestra estuvo constituida por 35 estudiantes los cuales fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional. Se realizaron pruebas de hipótesis de identificación Chi Cuadrado y la Correlación de Pearsons. El principal hallazgo fue que se pudo determinar que sí existe relación entre los hábitos de estudios y el rendimiento académico de los estudiantes.

El anterior referente se escogió, concretamente por los resultados obtenidos ya que se destacó la importancia y efectiva relación que existe entre los hábitos de estudios y el rendimiento académico y demostró la incidencia entre lo anterior y aspectos asociados tanto en lo motivacional como en lo emocional.

Por otra parte, Hereira (2017), realizó una tesis para optar al título de Magister en Educación, cuyo título fue: “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes al grado undécimo de dos colegios adventistas del norte de Colombia”. Se trató de una investigación cuantitativa, descriptiva, de campo y transversal. La muestra estuvo constituida por 67 estudiantes y se aplicaron dos encuestas. Los resultados evidenciaron que los hábitos de estudio y el rendimiento académico están relacionados significativamente. En cuanto al nivel de uso de hábitos de estudio, se observó que los estudiantes no los toman en cuenta, solo se pudo constatar que los usan en la materia de inglés, pues los profesores se ocupan de incentivar el uso de los hábitos de estudio y los alumnos se sienten motivados.

Se destaca la selección del anterior antecedente porque se fundamentó en el paradigma cuantitativo tal cual el presente estudio. De la misma manera, se hace pertinente ya que, en ese

trabajo, se consiguió que los alumnos que participaron lograran adquirir hábitos de estudios sostenibles.

Referentes Teóricos

Seguidamente se detalla la fundamentación teórica que sustenta el problema a abordar en el presente estudio. Al respecto Santalla (2012) sostiene: “Acá se detallan la o las teorías comprobadas con abundante evidencia empírica, y que es capaz de describir, explicar y predecir el fenómeno de estudio de forma lógica y coherente” (p.34).

Orientación Educativa

De acuerdo a Bisquerra (1998), el proceso orientativo, se concibe como: “un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (p. 43). Esta ayuda se realiza mediante planes de intervención psicopedagógica, basados en principios científicos y filosóficos. En todas las definiciones, aunque expresado de distinta forma, se aprecian algunos elementos comunes: (a) la consideración de la Orientación como una ciencia de la intervención psicopedagógica que tiene distintas fuentes disciplinares, (b) la concepción de la intervención orientadora como un proceso de ayuda que debe llegar a todas las personas y que no se encuentra delimitado en el espacio ni en el tiempo, (c) tiene una finalidad común: el desarrollo personal, social y profesional del individuo en su contexto, (d) la Orientación es un proceso que se desarrolla dentro y junto con el propio proceso educativo, profesional y vital del sujeto, y no como una intervención aislada, (e) la Orientación no es trabajo sólo del orientador u orientadora, sino que la totalidad de agentes educativos y sociales deben estar implicados, (f) predomina un modelo sistémico de intervención psicopedagógica, es decir, la intervención por planes comprensivos e

integrados en el currículo o, en su caso, en el plan de desarrollo comunitario, (g) los principios de prevención, desarrollo e intervención social son los que caracterizan al proceso de Orientación. Es así como la concepción actual de la Orientación Educativa determina que su función principal es la prevención.

La Orientación Educativa y los Hábitos de Estudio, tienen aspectos complementarios y muy necesarios para las personas. Si se recuerda que el proceso de ayuda busca llegar a las personas con la finalidad de apoyar el desarrollo personal y parte de este es formarse desde el punto de visto educativo, los hábitos de estudio pasan a ocupar un rol determinante para el logro de metas académicas.

Principios de la Orientación Educativa

La acción de guiar se concibe como una respuesta amplia, que tenga en cuenta los cambios sociales, culturales y económicos y, por tanto, los nuevos protagonistas y los nuevos escenarios en los que debe intervenir. Siguiendo esta línea, se expone la descripción realizada por Hervás Avilés (citado en Parras et. al., 2008), en la que hace una revisión de los principios que tradicionalmente se han propuesto en la Orientación psicopedagógica, a partir de las aportaciones de Álvarez, 1994; Rodríguez, 1993; Repetto, Rus y Puig; 1994 y Martínez Clares (2002): principio de prevención, principio de desarrollo, principio de intervención social y principio de fortalecimiento personal.

Seguidamente está el principio de Prevención. Este principio está basado en la necesidad de preparar a las personas para la superación de las diferentes crisis de desarrollo. Su objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales. El objetivo sería desarrollar la

competencia funcional y social de la persona, su capacidad para afrontar situaciones y su fortalecimiento interior.

Principio de desarrollo, en el marco de este principio, la intervención supone un proceso mediante el que se acompaña al individuo durante su desarrollo, con la finalidad de lograr el máximo marco histórico-conceptual en el crecimiento de sus potencialidades (Rodríguez Espinar, citado en Parras et. al., 2008).

También está el principio de Intervención Social se enfoca desde una perspectiva holístico-sistémica, según la cual, se deben incluir en toda intervención orientadora las condiciones ambientales y contextuales del individuo, ya que estas condiciones influyen en su toma de decisiones y en su desarrollo personal. Se considera el contexto como un elemento de referencia imprescindible de la acción orientadora. Para Rodríguez Espinar (citado en Parras et. al., 2008), asumir el principio de la Intervención Social supone que: a) La intervención orientadora debe estar dirigida tanto a modificar aspectos relativos a la organización y funcionamiento del centro educativo (organización de grupos, sistemas de evaluación, metodología, etc.) como del contexto social del alumno o alumna (becas, ayudas, asistencia social, etc.), b) hay que sensibilizar a la persona que recibe la orientación acerca de la necesidad de actuar sobre los factores ambientales que están impidiendo el logro de sus objetivos personales.

Principio de fortalecimiento personal. Según Hervás Avilés (citado en Parras et.at, 2008), el empowerment (fortalecimiento personal), es un término que se ha incorporado con fuerza a diferentes disciplinas: Educación, Medicina, Trabajo Social, Psicología entre otras y que recientemente se relaciona con los principios de prevención, desarrollo e intervención social. Desde una concepción ecológica de la Psicología comunitaria, Rappaport (citado en Parras et.at,

2008), lo describe como el proceso mediante el cual las personas, las organizaciones o las comunidades adquieren un dominio sobre los asuntos de interés que le son propios. McWhriter (citado en Parras et.at, 2008), afirma que el empowerment, es un proceso en el que las personas, las organizaciones o los grupos que no tienen fortaleza, que no se sienten competentes o que se encuentran marginados, llegan a conocer las dinámicas de poder que actúan en su contexto vital, desarrollan las habilidades y capacidades para tomar el control de sus propias vidas sin interferir en los derechos de otras personas, y apoyan y refuerzan el fortalecimiento personal de los demás componentes de su grupo o comunidad. En este mismo orden de ideas, destaca el modelo de las “5 Cs” en el que propone las condiciones para favorecer el fortalecimiento personal: a) colaboración para aislar los problemas y establecer un plan de actuación; b) contexto, reconocimiento de los elementos del contexto que impiden el fortalecimiento personal (pobreza, marginación, sexismo, racismo, etc.) que dificultan la superación de los problemas; c) conocimiento crítico, que permite definir un problema, organizar y clasificar de manera eficaz la información relevante para su solución; d) competencia necesaria para la resolución de los problemas; e) comunidad, refiriéndose a la unión de quienes comparten unos mismos objetivos y participan de una identidad común apoyándose en el fortalecimiento personal de todos y cada uno de los miembros de la comunidad. Bajo el enfoque de este principio el profesional de la orientación adquiere un rol activo como agente social y desde una perspectiva crítica ejerce lo que McWhriter (1998citado en Parras et.at, 2008), denomina activismo social.

Es así como, sólo se producirá una orientación para el fortalecimiento personal cuando exista un compromiso del orientador u orientadora para cambiar las estructuras y sistemas que están impidiendo el desarrollo de los menos favorecidos. Se puede establecer un cierto paralelismo

entre el significado de *empowerment* en el contexto de la empresa y en el contexto escolar, entendido éste como una institución que tiende hacia la calidad y la excelencia. Rodríguez Espinar (1998) defiende este planteamiento con respecto a la participación del alumnado en los centros educativos, su propuesta es que cuando se implica a los estudiantes en el funcionamiento y transformación de los mismos, mejora tanto cultura como su convivencia. En el caso contrario: “Cuando los estudiantes carecen de posibilidades para poder influir en su propio contexto de aprendizaje, adoptan un rol pasivo en el que esperan instrucciones en lugar de tomar decisiones, ejecutan en lugar de proponer, su actitud tiene un carácter reactivo” (Rodríguez Espinar, citado en Parras et. al., 2008, p.39).

Ahora bien, en relación con las funciones de la Orientación Educativa, Bisquerra (1998) propone las siguientes:

1. Organización y planificación de la orientación: planes de intervención, sesiones de orientación grupal, material disponible.
2. Diagnóstico psicopedagógico: análisis del desarrollo del alumno o la alumna, conocimiento e identificación.
3. Planes de intervención: en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de orientación vocacional y de prevención.
4. Consulta: en relación con el alumnado, con el profesorado, con el centro y con la familia.
5. Evaluación: de la acción orientadora e intervenciones concretas, de los planes y autoevaluación.
6. Investigación sobre los estudios realizados y generación de investigaciones propias.

El tema de estudio que se planteó en la investigación, está completamente alineado con los principios de la Orientación Educativa. Dado que la orientación también se enfoca en preparar a las personas para que tengan conductas saludables y logren desarrollar competencias que les permitan llevar una vida satisfactoria, es preciso destacar que para lograr establecer conductas es vital poseer hábitos saludables y consolidados. En este sentido, los hábitos que se corresponden con la formación académica son vitales para el logro de metas y el desarrollo personal.

Teoría Conductista

De acuerdo a lo dicho en párrafos anteriores y destacando que los hábitos son considerados como una cadena de conductas, se hace pertinente abordar aspectos de la Teoría Conductista. Según Hernández (1991), este se define como aquel que se encarga de estudiar las conductas en términos observables u operacionalizables (medibles y cuantificables). Los fines del conductismo operante son: la investigación y análisis de las relaciones y los principios que rigen los sucesos ambientales y las conductas (esquema E-R) para que una vez identificados, se logre objetivamente la descripción y el control de los comportamientos. Según la teoría conductista, los estímulos o respuestas son equivalentes, es decir, cualquier clase de estímulos puede ser asociada con la misma facilidad a cualquier otra clase de estímulos o respuestas. En el esquema del condicionamiento operante, las conductas que más interesan son las llamadas operantes o instrumentales, las cuales no son evocadas en forma automática por los estímulos antecedentes, sino que tienen la facultad de ocurrir de un modo deliberado. Para los proponentes de este paradigma existen una serie de principios dentro de los cuales figura el llamado Principio de Reforzamiento.

De acuerdo a este principio una conducta incrementa su frecuencia de ocurrencia si está influida por las consecuencias positivas que produce. Si la aparición o retirada de un estímulo consecuente fortalece la probabilidad de ocurrencia de una respuesta, a dicho estímulo se le denomina reforzador. Los reforzadores pueden ser de dos tipos: positivos (ER+) o negativos (ER-) ambos tienen la facultad de incrementar la ocurrencia de las conductas que los anteceden. El reforzador positivo (ER+), es un estímulo que produce una alta probabilidad de ocurrencia en la conducta que lo antecede. Mientras que el (ER-) es un estímulo aversivo que disminuye la frecuencia de ocurrencia de la conducta que lo antecede. Los reforzadores también pueden ser primarios o secundarios. Otro procedimiento relacionado con el no reforzamiento es la extinción, que consiste en dejar de presentar el estímulo reforzante positivo como consecuencia de una determinada conducta, lo cual producirá que disminuya la ocurrencia de dicha conducta. El castigo, consiste en la presentación de un estímulo aversivo posterior a una conducta (Hernández, 1991).

En este mismo orden de ideas se encuentra el Principio de Control de Estímulos que considera que cada reforzamiento, además de incrementar la ocurrencia de una conducta a la cual sigue, también contribuye a que sea operante este bajo el control de estímulos que están presentes cuando la operante es reforzada. Por lo tanto, estos estímulos, llamados Discriminativos (ED), pueden controlar la conducta toda vez que se cumplan las condiciones antes mencionadas, según Reynolds (citado en Hernández, 1991).

Es importante destacar que el reforzamiento debe darse a partir de un plan estructurado, en donde se sigue a un patrón de arreglo determinado en el cual se proporcionan los estímulos reforzadores a las conductas (Hernández, 1991). En concordancia con lo dicho anteriormente,

todas las conductas son producto del encadenamiento de respuestas y existen lineamientos precisos para enseñar conductas (Principio de Complejidad Acumulativa), además del reforzamiento positivo, que es el proceso central de todas las demás conductas, existen otros procedimientos: a) moldeamiento: partiendo de la conducta inicial que el sujeto realiza espontáneamente, se van reforzando de manera diferencial las conductas que más se acerquen o se aproximen a la conducta-meta, hasta que, finalmente, esta queda establecida; b) encadenamiento: este procedimiento sirve para instaurar conductas más complejas. Se trata de ir estableciendo vínculos de respuestas o conductas simples, hasta formar la conducta compleja (conducta-meta) que es el más común; c) modelamiento: consiste en establecer una serie de conductas (simples o complejas) por medio de la observación de un modelo; d) principio de Premack: en primer lugar, se deben identificar las conductas que en el sujeto tienen un mayor nivel de ocurrencia o son más frecuentes. Hecho esto, si se quiere que determinada conducta poco frecuente mejore su nivel de ocurrencia, es necesario asociarla contingentemente con otra conducta (previamente identificada) por que el sujeto realice muy a menudo; e) economía de fichas: suele usarse para lograr el mantenimiento de conductas ya establecidas. Se trata de realizar canje de reforzadores secundarios por reforzadores primarios.

De acuerdo con los teóricos del conductismo, las conductas también se pueden extinguir y en concordancia con lo dicho en párrafos anteriores existen procedimientos que ayudan a que estas conductas no deseadas desaparezcan. Los procedimientos que se usan con mayor frecuencia, son los siguientes: a) costo de respuesta: Se emplea cuando se ha establecido una economía de fichas. Se trata de poner un “costo” a la realización de ciertas conductas que se desea evitar; se pide al sujeto que cambie un número determinado de fichas (reforzadores

secundarios), que él ya ha adquirido o ganado con la realización de otras conductas deseables; b) tiempo fuera: Consiste en la exclusión contingente del sujeto de una determinada situación reforzante, por haber emitido una conducta (generalmente no deseada); c) desvanecimiento: Consiste en transferir el control de una serie de estímulos (indeseables)lograda sobre una conducta determinada, a otra serie de estímulos (deseables); d) sociedad: Es la presentación masiva de reforzadores para que dejen de tener el poder reforzante. Como consecuencia de ello, la conducta inadecuada se presentará con menos frecuencia; e) reforzamiento de conductas alternativas; Consiste en fortalecer, por medio de reforzamiento, una serie de conductas alternativas a la conducta indeseable que se desea decrementar y f) sobre corrección: Se considera que esta técnica es una forma de “castigo benigno” que sirve para disminuir conductas perturbadoras o disruptivas.

Este enfoque hace énfasis en llevar un proceso de aprendizaje acompañado en estímulos y refuerzos para así obtener respuestas positivas por parte del estudiante. Dichas respuestas se traducirán en el logro de objetivos académicos lo cual se reflejará en el rendimiento de las alumnas. De acuerdo a la investigación que se planteó es perfectamente congruente con la finalidad última del mismo que fue lograr el mejoramiento de los hábitos de estudio.

Enfoque de la Orientación Educativa

En este sentido, se logra realizar una integración de conceptos y principios procedentes de las teorías conductuales y cognoscitivas del aprendizaje y por otra parte incorpora conceptos correspondientes a la posición evolutiva de Piaget y la Teoría del aprendizaje Social de Bandura. El enfoque ecléctico, extrae lo verdaderamente funcional de cada uno de las otras teorías y de los diferentes enfoques: constructivista, aprendizaje significativo, procesamiento de la

información, conductismo, cognitivo-conductual, programación neurolingüística, inteligencia emocional, análisis transaccional, entre otros, todas aquellas que permitan establecer una práctica de la orientación funcional, respetuosa, sana y enfocada siempre en un proceso ganar-ganar, que garantice el desarrollo de las potencialidades de la persona (Parras et. al., 2008).

El orientador estará dispuesto a cambiar de enfoque en cualquier momento, durante esta etapa existe la posibilidad de confirmar, modificar o rechazar cualquier manera de proceder. Así se ve que resulta evidente la concepción de los principios y postura que favorece al eclecticismo. Se considera que: a) no existen dos circunstancias semejantes, b) las situaciones que ameritan la intervención del orientador pocas veces pertenecen a un único campo específico. Gilmore (1980), precisa que el contenido de la orientación se refiere al trabajo, la relación social y el desarrollo personal. Por su parte, Carkhuff (1987) pretende con su modelo de ayuda el desarrollo preventivo de la total potencialidad humana, tanto en la dimensión individual, comunitaria y social; y la Psico síntesis, su concepto clave es el “Yo transpersonal “... entendido como fuerza unificadora de aspecto físico, emocional, mental y espiritual de la existencia. Asimismo, tomando en cuenta los fundamentos presentes en la Orientación, a saber: Metateóricos, contextuales y teóricos es importante mencionar la relación directa entre estos y el abordaje de la problemática planteada. Es así como, desde los fundamentos Metateóricos, se aduce a la toma de posición (sobre todo desde lo filosófico) de acuerdo a conceptos tales como la concepción del hombre de acuerdo a su naturaleza humana, cómo se concibe a los alumnos con respecto a su ámbito relacional desde lo social, con referencia a aspectos sociales y culturales. En cuanto a lo contextual, se debe poner énfasis en los aprendices que vivencian un conjunto de situaciones y experiencias reales que viven en el aquí y el ahora.

Ahora bien, en relación a lo teórico, se deben tomar en cuenta los conocimientos organizados que se construyen alrededor del fenómeno (formación de hábitos de estudio) con miras a producir acciones verdaderamente efectivas (Casado, 1998). Otro aspecto a tomar en cuenta es la motivación, la cual viene a ser el proceso por el cual una necesidad insatisfecha mueve a una persona en una cierta dirección para lograr un objetivo que satisface dicha necesidad. Es un impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento, hasta alcanzar la meta u objetivo deseado (Romero, 1999).

De acuerdo con estas definiciones, se pueden distinguir tres elementos en la motivación: a) en el interior, un deseo o necesidad, b) en el exterior, una meta u objetivo que debe ser logrado, c) una estrategia para lograr el objetivo. Para Romero (ob.cit), la motivación de logro es: “una red de conexiones cognitivas-afectivas relacionadas con el desarrollo personal implicando un uso exigente de capacidades y destrezas para el beneficio personal y colectivo” (p.41). Las personas con alta motivación de logro buscan mejorar constantemente en las cosas que hacen. Quieren asumir la responsabilidad para resolver problemas, establecen metas con un grado moderado de dificultad, dan un alto valor a la retroalimentación oportuna sobre su actuación, la autonomía y la variedad, mientras que los individuos con poca motivación de logro buscan el éxito fortuito, la estabilidad y la seguridad. Es por ello que cuando un individuo tiene motivación al logro, significa que la persona aprende a responsabilizarse por la conducta propia, aprende a establecer metas y a exigirse resultados satisfactorios en las acciones que emprende, aprende a buscar el éxito y a evitar el fracaso (Mc Clelland, 1958).

Además, Romero (ob.cit), señala que tiene que ver con la propia capacidad de instrumentar conductas de búsqueda del éxito, la utilización máxima de las potencialidades, la fijación de

metas realistas y el establecimiento de niveles de exigencia cada vez más altos sobre la base de un patrón de pensamientos y sensaciones asociados con la planificación y el propio esfuerzo hacia la búsqueda de la excelencia. Se determina entonces que la motivación al logro contempla las siguientes demandas que exigen al individuo: “Experticia referida a conocimientos profundos sobre tópicos o haceres específicos y la eficiencia que tiene que ver con el uso productivo de habilidades, recursos y tiempo y la excelencia o resultados óptimos”. (p.31). De la misma manera Romero (ob.cit) define que: “La motivación al logro en su dimensión interior se expresa en la imaginaria de ejecuciones las cuales la persona demuestra maestría sobre la tarea (experticia), o rendimientos rápidos y económicos (eficiencia), o resultados de calidad superior (excelencia)” (p.43). Para los efectos de la investigación que se realizó se tomó en cuenta solamente la eficiencia y esta se refiere a: “...hacer la “tarea con un máximo de economía en recursos y tiempo” (p. 44). Según lo expresa Romero (ob.cit), menciona que: (a) el individuo eficiente se traza metas y cuestiona el logro de la misma, (b) diseña estrategias, (c) obtiene resultados y (d) requiere concentración. En conclusión, pensar en términos de eficiencia es pensar en el uso de los recursos y darle el valor que estos realmente tienen.

Cabe destacar que el estudio que se desarrolló estuvo sustentado por el enfoque ecléctico de la Orientación. Dicha escogencia se debió porque a través de este, se pudo extraer los aspectos más apropiados y ajustados al tema del mejoramiento de los hábitos de estudio en estudiantes universitarios. Es así como partiendo de otros enfoques tales como: constructivismo, conductismo, aprendizaje significativo, inteligencia emocional, programación neurolingüística entre otros.

Hábitos de Estudio

De acuerdo con Navarro (2006), comenta que la base para la formación de los hábitos, recompensas y castigos pueden condicionar de una manera eficaz al actuar como reforzadores, esta modalidad resulta muy adecuada cuando se refiere a destrezas físicas, de igual manera el ensayo y error es una modalidad donde quedan enmarcados los primeros descubrimientos del niño, el ensayo-error desempeña un importante papel en todas las actividades nuevas.

En este mismo orden de ideas, se define, que un hábito es un conjunto de actos complejos que, al repetirse en forma sistemática, se interioriza y pasa a ejecutarse de forma precisa y automática. Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico. Con unos efectivos hábitos mejorará la calidad de aprendizaje y eso se apreciará en el resultado académico, pero además algo tan valioso que lo anterior la satisfacción del trabajo bien hecho y la alegría de sentirte controlado la situación. Por otra parte, Negrete (2009), establece que los hábitos de estudio forman parte de la estructura humana, son aquellas actividades o experiencias que se realizan constantemente para un mayor provecho en la actividad estudiantil, ante todo el aprendizaje es un proceso de formación, ya sea realizar un estudio cualquiera también lo es, para la superación de todos los obstáculos cognitivos, externos e internos, para realizar la tarea es necesario de contar con el hábito de estudio.

Los hábitos de estudio en el marco de la vida académica, son el más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia y de memoria; lo que determina el buen desempeño académico es el tiempo y la dedicación que se imprime en el trabajo. El estudiante, al iniciar la universidad, se ve abruptamente encontrado con distintos contextos, pero así mismo los contenidos y niveles de exigencia son mayores, porque los entornos son diferentes

(personal, familiar y/o institucional); el aprendizaje es más autónomo y exige más responsabilidad y compromiso del estudiante. Entonces es preciso que al ingresar a la educación superior se reevalúen las estrategias que predicen el desempeño académico. Por lo anterior se consideró vital para el trabajo que se desarrolló, considerar la variable hábitos de estudios en esta investigación.

Asesoramiento Académico

De acuerdo a lo planteado por el reglamento de la Ley de Universidades de la República Bolivariana de Venezuela (1999), el asesoramiento académico, es un procedimiento cuyo propósito principal es contribuir al desarrollo integral del alumno en lo que respecta a su formación académica, personal, ética y profesional. Se enfoca en potenciar la excelencia académica mediante la optimización del rendimiento estudiantil. De la misma forma se destaca la importancia vital de la comunicación interpersonal y la ayuda mutua como medios de crecimiento personal e institucional dentro del proceso educativo (Reglamento de asesoría académica, 1999).

También, a través del proceso de asesoramiento académico, se pretende que el alumno logre su desarrollo personal y profesional a través del aprovechamiento óptimo de su vocación y talento. Igualmente busca apoyar al estudiante en su adaptación al sistema de aprendizaje característico del currículo y apoya al estudiante en la proporción de estrategias de aprendizaje y herramientas de estudio eficientes y adecuadas (Reglamento de asesoría académica, 1999).

El asesoramiento, tiene como objetivo estimular a las personas para que evalúe, elija, acepte y actúe según su elección. Es por ello que el asesorar a los estudiantes ayuda a que estos aprendan lo que necesita para luego realizar sus propias elecciones. De acuerdo a lo

anteriormente dicho, se consideró pertinente incluir en la investigación el asesoramiento con la finalidad de elevar al máximo posible la eficiencia de las participantes.

Andragogía

Se define la Andragogía, según Fernández (citado en Castro, 2017) como: “La ciencia y el arte que siendo parte de la Antropología y estando inmersa en la educación permanente, que se desarrolla a través de una praxis fundamentada en los principios de participación y horizontalidad...” (p.1). Al hablar de educación de adultos y de su aprendizaje dentro de las distintas instituciones educativas, se ha referencia a que estos estarían enfocados en realizar actividades que enfaticen actitudes y comportamientos en pro de obtener actualizaciones que les sean de actualidad para su desempeño profesional y personal.

En concordancia con lo anterior, es claro que el aprendiz adulto tiene una serie de características que les son propias: a) posee recursos fundamentales para lograr su conocimiento según sus preferencias; b) busca lograr objetivos funcionales en su accionar educativo; c) es poseedor de una autoimagen, muy reservada; d) tiene algunas limitaciones para hablar de sí mismo, de lo que le interesa, de lo que le inquieta, de lo que siente; f) con frecuencia, trae al presente experiencias de aprendizaje pasadas que pueden potenciar o entorpecer su aprendizaje actual; g) tiene una percepción retadora de su nueva experiencia de aprendizaje; h) suele realizar varias actividades a la vez lo cual hace que posea un manejo del tiempo muy prudente y adaptado a sus necesidades. Es así como otros autores como Maslow, Rogers, Allport están de acuerdo en destacar que, un estado de dependencia en los adultos da paso a la autonomía, la subjetividad da paso a lo objetivo, la necesidad de certeza se enfila hacia la tolerancia, lo

impulsivo a la racionalidad, el auto rechazo a la auto aceptación estos y otros indicadores dan cuenta del grado de madurez que posee o no una persona adulta (Castro, 2017).

Ahora bien, resulta básico tomar en cuenta que existen una serie de elementos de índole psicológicos y sociales que influyen en las relaciones interpersonales y en lo intrapersonal de cada uno de los adultos en situación de aprendizaje. Estos se dividen en categorías: a) los procesos de defensa con respecto al contenido; b) los procesos de integración con respecto al contenido de la actividad educativa. En lo que se refiere a los primeros el adulto que aprende podría racionalizar cuando haciendo uso de su diálogo interior “justifica” y “razona todo”. También es válido enfatizar que en los adultos el elemento perceptivo es de suma importancia pues ellos aprenden a través de su percepción, pero también aprende los procesos tales como: el resolutivo y el innovador. Estos procesos se refieren a la manera como las personas, perciben reconocen y abordan una determinada situación y esto va en concordancia a su experiencia y a el entorno en el cual este se desenvuelve. De esta manera, es importante tomar en cuenta lo referente a la “Formación a la medida”, esto se trata de adecuar lo que se enseña a las características de los aprendices adultos. Existen cuatro postulados: a) Todo adulto está en situación de actuar, b) El adulto, como su propio agente de su cambio, puede dirigir su proceso, c) Un aprendizaje es completo cuando se aplica y d) Cualquier situación de aprendizaje es colectiva, siempre. De la misma manera todos los anteriores deberán poseer: coherencia, realidad y participación.

Cabe además destacar que los adultos están más prestos a aprender si lo que se les enseña tiene sentido y responde a sus expectativas, si es significativo. También la motivación jugar un papel importantísimo en el aprendizaje andragógico. Romero (citado en Capitillo, 2017),

resaltan dos aspectos: a) el primero referido al hecho de poder reforzar conductas; b) el segundo en donde la motivación dirige y selecciona las acciones a seguir. En el adulto que aprende está presente la auto motivación (motivación al logro) y está ligada a la obtención de metas o no pero más allá de este hecho el facilitador está llamado a recompensar conductas deseadas con acciones que resulten gratificantes y placenteras para el aprendiz. Es importante recordar que la motivación se divide en intrínseca (al logro) y externa, esta última depende de factores externos tales como: elogios, reconocimientos, éxito etc. también puede ser clasificada como negativo o positiva (Matos citado en Capitillo, 2017).

En este sentido, destaca un aspecto que aparece como un eje transversal el todo proceso de aprendizaje y es lo relativo a lo afectivo, a lo emocional. Según Therer (citado en Capitillo, 2017): “Se hace necesario articular el proceso de aprendizaje, las emociones de los adultos...con sus estilos de aprendizaje” (p.15), de no hacerlo se corre el riesgo de convertirse en fuente de conflicto tensión y malos entendidos. De la misma forma, el olvidarse de este aspecto de lo emocional, se verá reflejado en el no cumplimiento de metas lo que genera frustración y baja motivación en el adulto que aprende.

El tópico andragogía ofrece los principios fundamentales que permiten el diseño y conducción de procesos docentes más eficaces, en el sentido que se remite a las características de la situación de aprendizaje y por tanto es aplicable a diversos contextos de enseñanza de adultos. Tomando en cuenta anteriormente dicho, se consideró pertinente integrar a la investigación realizada lo relacionado a la andragogía, dado que las participantes del estudio son adultas y están insertadas en una modalidad de educativa a distancia.

Educación a Distancia

La Educación a distancia es una modalidad educativa que también se puede considerar como una estrategia educativa que permite que los factores espacio y tiempo, ocupación o nivel de los participantes no condicionen el proceso de enseñanza aprendizaje (García, 1999).

De acuerdo a Fainholc (citado en García, 1999), es importante destacar que el término interactividad, pues muchas veces se confunde con el término interacción. Este último se refiere a un proceso comunicativo entre las personas mientras que el primero se refiere a la interactividad a procesos que ocurren en el contexto educativo, que incorporan la mediación pedagógica como una intencionalidad, y los refiere a las acciones o intervenciones, recursos y materiales didácticos que se plantean para la realización de un curso a distancia.

La investigación desarrollada, se realizó en una institución de educación superior que tiene la modalidad a distancia desde hace más de cuatro décadas por lo que integrar este apartado, se consideró vital por la pertinencia además con las otras variables que aborda el estudio: Hábitos de estudio y asesoramiento. Por otra parte, estudiar acerca de cómo se desarrolla la educación a distancia permitió comprender a la investigadora mejor como se da el aprendizaje en este contexto.

Procrastinación

La acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables, es lo que técnicamente se conoce con el término de Procrastinar, del latín *Procrastinare*: diferir, aplazar, posponer. Se aplica a la sensación de ansiedad generada ante una tarea pendiente de concluir, la cual suele percibirse como abrumadora, desafiante, inquietante, peligrosa, aburrida o difícil (Román, 2002).

Es así como, la tendencia de demorar las tareas o no completarlas, así como el malestar subjetivo que conlleva el aplazamiento, genera en el individuo un conflicto entre lo que debería y lo que quiere hacer. Tal y como lo plantea Román (ob. cit), la conducta procrastinadora es un comportamiento de evitación que se encuentra estrechamente relacionado con las consecuencias del entorno y las esperadas por la persona, en tal sentido, la procrastinación va a incidir directamente en el grado de satisfacción personal y en la valoración propia, considerando la congruencia entre las aspiraciones y los logros alcanzados.

También, se considera un constructo multidimensional que ocupa diferentes esferas de acción del ser humano, se trata de una problemática habitual que el común de las personas ha experimentado alguna vez, pero mientras para algunos no deja de ser un problema menor, para otros puede suponer un obstáculo frente a su desarrollo que, de acuerdo con Guzmán (2013), interfiere significativamente en el bienestar tanto físico como psicológico, emocional y social. Otros autores también han evaluado el impacto de la procrastinación en el funcionamiento de las sociedades industrializadas, determinando que su presencia es negativa para el desarrollo económico de la sociedad (Steel, 2007) llegando a considerarlo un mal moderno que acarrea consecuencias negativas para la vida y la organización de los seres humanos.

En este orden de ideas, Guzmán (2013) indica que el estilo de vida y las altas exigencias laborales en la sociedad actual tienden a marginar y culpabilizar al que no se adapte y rinda como es debido, lo cual le endosa a la procrastinación un problema de carácter moral, del que una persona madura y responsable debe ser capaz de salir por sí mismo. El fenómeno de la procrastinación es universal, afecta a diversos grupos humanos en distintos niveles Balkis y Duru (2015) sostienen que se presenta en ámbitos diversos como el laboral, el académico, la

salud, la familia, la pareja, el desarrollo y la capacitación profesional e incluso en el uso del tiempo libre; los costos tanto individuales como sociales son muy amplios en tiempo y dinero. Diferentes investigaciones y estudios sistemáticos señalan, que un significativo número de personas manifiestan problemas en distintas áreas vinculados con algún tipo o nivel de procrastinación, como el llevado a cabo por Sánchez en el 2010 (citado en Álvarez, 2010) en contextos no latinoamericanos y donde se aprecia que 20% de la población adulta admite que procrastina y 25% reporta que procrastinar es un problema significativo en sus vidas y que dicha conducta es responsable del 40% de las pérdidas financieras y organizacionales.

Asimismo, estudios llevados a cabo en la sociedad norteamericana indican que el 40% de las personas han experimentado problemas en diferentes contextos de su vida a causa de la procrastinación, 25% manifiesta procrastinación crónica y hay evidencia de que alrededor del 40% de la población universitaria manifiesta en mayor o menor grado conductas asociadas a la procrastinación (Steel, 2007). Se le vincula además con otros fenómenos como ansiedad, depresión, baja-autoestima, culpa, estrés, desorganización, perfeccionismo, déficit de autoconfianza, déficit de autocontrol, auto-regulación y bajo rendimiento académico entre otros Román (ob.cit).

Hasta el momento, el tema de la procrastinación no ha sido agotado por el contrario Contreras (citado en Álvarez, 2010), destaca que sigue siendo una de las debilidades humanas menos comprendida y algunos autores como Ramírez (2012) y Guzmán (2013) sostienen incluso que, a pesar de haberse generado a la fecha un cuerpo de conocimiento amplio en lo que respecta a la descripción, funcionamiento y desarrollo del problema, el mismo se muestra poco conectado o estructurado (Klingsieck, 2013), si bien reconocen que en años recientes, particularmente

desde la década de los noventa, se han incrementado la cantidad de estudios científicos y ha aumentado el interés por el estudio de la procrastinación, aún existen muchas incógnitas.

La procrastinación académica se define como la conducta de casi siempre o siempre postergar el inicio o la conclusión de las tareas académicas y casi siempre o siempre experimentar niveles problemáticos de ansiedad asociada con tal postergación (García-Ayala, 2009). La estadística en esta materia señala que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios procrastina en ocasiones, de éstos el 70% se considera a sí mismo un procrastinador y casi el 50% procrastina de manera consistente y problemática, estimando que la procrastinación consume aproximadamente un tercio del tiempo del que disponen en su vida diaria (Guzmán, 2013).

En el contexto nacional, autores como Valarino (1987) han investigado los efectos de la no conclusión de tareas académicas asociadas con el diferimiento en la elaboración del trabajo de grado al que denomina “Todo Menos Tesis” (TMT), también conocido en el contexto anglosajón como “Allbutdesertation” (ABD), y la postergación como problema en el ámbito universitario. El síndrome TMT, ha sido identificado mediante distintas investigaciones nacionales e internacionales y se refiere a la dificultad que confronta el individuo para culminar su trabajo final de grado una vez finalizada la carga académica, acarreando consecuencias negativas tanto para el individuo como para la sociedad, representa un tipo de procrastinación académica específica centrada en la tarea.

Considerando que la procrastinación es el hábito de posponer irracionalmente y de manera injustificada la realización de una tarea considerada como importante por otra actividad

irrelevante, y que a su vez esta postergación genera un malestar emocional subjetivo, se consideró pertinente abordar este aspecto ya que está directamente relacionada con el tema de los hábitos de estudio. En la investigación efectuada se incorporó dada la importancia que reviste el manejo efectivo del tiempo para la actividad académica de las participantes.

Bases Legales

Las bases legales que dieron soporte a la investigación, se encuentran contenidos en aquellos instrumentos de carácter tanto internacional como nacionales. A continuación, se presenta una breve descripción de las principales referencias de índole legal que apoyaron esta investigación. Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948).

De acuerdo a esta declaración de carácter internacional, se establece en su artículo 1, lo siguiente:

Toda persona tiene derecho a la educación (...) la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de la Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

En la Carta Magna del país, se establece el derecho que tienen los ciudadanos a tener una educación integral y sin limitaciones, estableciéndose de esta forma, la educación como un derecho fundamental lo cual endosa una obligación por parte del Estado.

El artículo 103, establece lo siguiente:

Toda persona tiene derecho a una educación integral, de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones. La Educación es obligatoria en todos sus niveles, desde el maternal hasta el medio diversificado. La impartida en las instituciones del Estado es gratuita hasta el pregrado universitario.

En este mismo orden de ideas, la Federación de Asociaciones Venezolanas de Orientadores (FAVO), establece en su artículo 11, lo siguiente: “La Orientación debe propiciar el desarrollo integral de las personas y además puede ser preventiva y/o asistencial remedial” (2001, p. 5)

Art. 13., destaca:

La Orientación es el conjunto de funciones y técnicas cuyo propósito es generar el desarrollo de las potencialidades de las personas en cualquier campo de acción y guiarlas en su proceso de adaptación psicosocial entre los cambios evolutivos y eventos imprevistos...

Operacionalización de Variables

Tabla 2
Operacionalización de la Variable

<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Sub dimensión</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Fuente</i>	<i>Instrumento</i>	<i>Ítem</i>
Hábitos de Estudio.	Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico. Con unos efectivos hábitos mejorará la calidad de aprendizajes y eso se apreciará en el resultado académico, pero además algo tan valioso que lo anterior la satisfacción del trabajo bien hecho y la alegría de sentirte controlado la situación. (Navarro, 2006)	Estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso Enseñanza-aprendizaje.	-Estrategias para la administración del tiempo.	-Definir estrategias en la realización de actividades por su grado de prioridad. -Elaborar agendas. -Elaborar calendarios. -Planeación de actividades día con día. -Planeación de actividades por ciclo escolar.	Alumnas	Cuestionario Auto administrado.	1 2 3
			-Estrategias para el acondicionamiento del medio ambiente físico de aprendizaje.	-Selección del sitio de estudio en condiciones de: ventilación, iluminación, sin ruidos, sin distracciones. -Distribución de recursos de aprendizaje de manera accesible.			4 5
			-Estrategias para aprovechar el apoyo de los docentes.	-Identificar las funciones de cada docente en caso de necesitar apoyo. -Solicitar retroalimentación del profesor de la materia. -Prever actividades a realizarse en las plataformas tecnológicas.			6 7 8
			-Estrategias de planeación.	-Define metas y objetivos educativos.			9

<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Sub dimensión</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Fuente</i>	<i>Instrumento</i>	<i>Ítem</i>
		Estrategias de autoevaluación y autorregulación.		-Propone metas de aprendizaje apropiadas para el logro de las metas planteadas.			10 11
			Estrategias de supervisión.	-Revisa el grado de comprensión de los contenidos de aprendizaje y/o actividades desarrolladas al realizar una tarea. -Identifica fortalezas y debilidades propias del proceso de aprendizaje. -Evalúa el grado de cumplimiento de las metas educativas.			12 13
		Estrategias asociadas a procesos motivacionales y emocionales.	-Estrategias asociadas a esperanzas de éxito o fracaso.	-Verificar el grado de seguridad personal que se tiene para aprender una materia. -Establecer causas posibles (internas o externas) de éxito o fracaso. -Identificar aquellos factores personales que ayudan a aumentar las probabilidades de éxito en el proceso de aprendizaje.	Alumnas	Cuestionario Auto administrado.	14 15
			-Estrategias asociadas a factores emocionales.	-Identifica causas de aburrimiento o ansiedad al estudiar. -Señala acciones correctivas para evitar el aburrimiento y la ansiedad.			16 17

<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Sub dimensión</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Fuente</i>	<i>Instrumento</i>	<i>Ítem</i>
			-Estrategias asociadas a factores actitudinales.	-Identifica estereotipos asociados respecto al estudio y el aprendizaje. -Identifica acerca de actitudes personales que se debe tener para estudiar y aprender.			18 19

Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO III

Marco Metodológico

En este capítulo, se detallan los aspectos relacionados a la metodología que se desarrolló para efectuar la investigación. Para Santalla (2012): “En esta parte se debe describir como se realizó la investigación, lo cual permitirá que el lector pueda evaluar la adecuación del método utilizado, y la fiabilidad y validez de los resultados obtenidos en la investigación” (p.48).

Diseño de la Investigación

Según Rojas (2010), el paradigma positivista: “Se caracteriza por estar orientado a la búsqueda objetiva del saber científica a través de métodos cuantitativos” (p.23). En este sentido la investigación se correspondió con este paradigma, pues se fundamenta en evidencias objetivas sin dar espacio a supuestos subjetivos.

En lo concerniente al enfoque, este estudio se abordó desde lo cuantitativo que según Hernández, Fernández y Baptista (2010): “Usa la recolección de datos para comprobar hipótesis, creencias o interrogantes planteadas antes de comenzar la investigación, con base en la medición numérica, para establecer patrones de comportamiento y comprobar teorías” (p.5).

Tipo de Investigación

Según expone Noguera (1992), este estudio se correspondió con la investigación de tipo fáctico porque los datos pretenden ser recogidos de manera directa; hetero-observacional ya que la propia investigadora los observó, de tipo grupal dado que el tamaño de la muestra será mayor

a un individuo. De acuerdo a la taxonomía propuesta por el autor antes mencionado, la investigación puede definirse, según los criterios, como del tipo de investigación de campo.

Nivel de la Investigación

El nivel de investigación se refiere al grado de profundidad con se aborda un objeto o fenómeno (Arias, 2007). En consecuencia, considerando las características del presente estudio, se trató de una investigación descriptiva, la cual es definida por Arias (2007) como aquella: "... que consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento" (p.24).

Fases de la Investigación

A los fines de poder lograr una investigación cónsona con los objetivos que se alcanzaron, se detallan las siguientes fases. Basadas en lo propuesto por Hernández, Fernández y Baptista (2010):

Fase 1: Se partió de una idea que se fue delimitando. Seguidamente, se realizó la revisión de la literatura detallada y pormenorizada, esta búsqueda abordó tanto lo bibliográfico como lo digital, se recolectó toda la información necesaria para posteriormente realizar la selección de aquella que en realidad se consideró pertinente para la investigación. Se dio mayor relevancia a trabajos de corte académico, aquellos publicados por organismos multilaterales y en realidad a todos aquellos que se destaquen por su seriedad y credibilidad comprobada. De la misma forma se optó por aquellos documentos que fueron aportados por la institución, dentro de los cuales destacan: informes, registros de datos estadísticos, reportes de trazabilidad por materias entre otros. Con toda la información anterior se procedió a seleccionó la muestra y se aplicó el

cuestionario auto administrado (debidamente validado). Una vez realizado el diagnóstico, se concluyó que:

- 1) la situación problemática a abordar era: los hábitos de estudio en estudiantes universitarios.
- 2) **Fase 2:** Con la claridad de cuál era la situación a abordar, se procedió a realizar los objetivos y preguntas de la investigación y se revisó la literatura para luego proceder a construir el marco o la perspectiva teórica.
- 3) **Fase 3:** Hernández, Fernández y Baptista (2010), puntualizan que una vez se tiene claridad de la situación que se abordará (producto del diagnóstico), es momento de pasar a la parte del desarrollo del diseño de investigación. Los autores acotan que es vital establecer el procedimiento, en el cual se dará relevancia necesidades prioritarias, y se establecerán preferencias. En esta fase, se procedió a realizar al diseño y la planificación de los elementos que conformaron el plan de asesoramiento para proporcionar orientación académica para el mejoramiento de los hábitos de estudios. Dicho plan estuvo enfocado en estrategias orientadas en: manejo de factores contextuales del proceso de enseñanza y aprendizaje (administración del tiempo, acondicionamiento del medio ambiente físico de aprendizaje y aprovechamiento del apoyo de los docentes), estrategias de autoevaluación y autorregulación (planeación y supervisión) y estrategias asociadas a procesos motivacionales y emocionales (esperanza de éxito o fracaso, factores emocionales y actitudinales).
- 4) **Fase 4:** Una vez se completó el diseño del plan de asesoramiento, se procedió a la aplicación del mismo. Este se ejecutó de manera presencial, respetando los parámetros

de la orientación educativa y los lineamientos propios de la andragogía, pero, además, dada las circunstancias propiciadas por el Covid 19, se tomaron todas las medidas de bioseguridad recomendadas: uso del tapaboca, uso de gel o alcohol y distanciamiento físico. En este mismo orden de ideas se trabajó en un espacio que garantizó cumplir con lo descrito anteriormente. Cabe destacar que se diseñó una guía de observación para verificar los indicadores propuestos en el Plan de Asesoramiento. Las actividades fueron diseñadas para ser aplicadas respetando todas las medidas de bioseguridad y manteniendo el distanciamiento físico.

- 5) **Fase 5:** Una vez aplicado el plan, enfocado en el asesoramiento académico para la mejora de los hábitos de estudio, se procedió a analizar los resultados para lo cual se contó con la estadística descriptiva. Dichos análisis se apoyaron a través de tablas y gráficos a los fines de facilitar la comprensión de los resultados conseguidos. Seguidamente se procedió a efectuar la discusión de los resultados, acá se verificaron los resultados obtenidos a la luz de lo planteado por los autores, fundamentalmente aquellos referidos en el ámbito de la Orientación Educativa.
- 6) **Fase 6:** Es la etapa final y aquí se procedió a formular las conclusiones y recomendaciones, basados en los objetivos propuestos.

Población y muestra

En relación con la población, se trató de una población finita, la cual es definida por Arias (2006) como: "... agrupación en la que se conoce la cantidad de unidades que la integran" (p.82). Estuvo conformada por un total de 85 alumnas. La muestra fue por criterio que en palabras de Hernández, Fernández y Baptista (2010): "...es una técnica de muestreo no probabilístico en la

que los miembros de la muestra se eligen solo sobre la base del conocimiento y el juicio del investigador” (p. 421) se trabajó con un total de 10 alumnas cursante de la carrera Educación Preescolar de esa casa de estudios del periodo académico 2017-2. Todas las alumnas, provenientes de la ciudad de Caracas y/o de las ciudades dormitorio aledañas, llegan a la universidad de estudios presenciales y en su mayoría de liceos públicos, otras son egresadas de un instituto universitario. Las edades oscilarán entre 19 y 36 años.

Las alumnas accedieron a participar de manera voluntaria en la investigación. Todas están cursando la carrera de Educación Preescolar. La selección de la muestra, fue de tipo probabilística, la cual es definida por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como: “Se caracteriza porque todos los elementos de la población seleccionada tienen la misma posibilidad de ser escogidos” (p.241). En este sentido, se destaca que las muestras probabilísticas son esenciales con los diseños de investigaciones de tipo descriptivo, tal y como es el caso de la presente investigación. Dada la situación creada por la llegada del Covid-19, las participantes debieron cumplir con las recomendaciones que fueron dadas por la investigadora a fin de que las actividades se desarrollaran con la seguridad propia de la situación que se vive en este momento por causa de la pandemia mundial.

Descripción de las participantes

Las alumnas que formaron parte de la investigación se encuentran en un rango de edad entre los 19 y los 36 años. En total son 10 participantes, es preciso aclarar que inicialmente la muestra estuvo constituida por 15 estudiantes, pero cinco de ellas no pudieron participar por presentar problemas para trasladarse a la ciudad de Caracas e incluso dos se retiraron de la universidad. Al respecto, es oportuno aclarar que cuatro de las participantes son bachilleres y ejercen como

Auxiliares de Preescolar, dos en instituciones públicas y dos en centros privados. Las otras seis son Técnicas Superior Universitario (T.S.U) en Educación Preescolar (Egresadas de AVEPANE como T.S.U y para el momento en que se realizó la investigación se encontraban cursando estudios en esta casa de educación superior para obtener el título de Licenciadas en Educación Preescolar), ejercen como maestras titulares dos en institutos públicos y cuatro en institutos privados.

En este mismo orden de ideas, cabe mencionar que seis de las participantes viven en Caracas: Petare, Catia, 23 de enero y Chacaíto. Dos viven en Guarenas-Guatire: Urbanización Menca de Leoni y en el sector Las Rosas. Otra de las participantes vive en la zona rural del Hatillo y otra en el Estado La Guaira en Catia La Mar. Las participantes pertenecen al estrato socioeconómico bajo. De las 10 estudiantes, cinco son casadas o viven en concubinato, tres son solteras y dos son divorciadas.

Tabla 3
Participantes (muestra)

Código	Formación Académica	Edad
E1	T.S.U Preescolar	25
E2	T.S.U Preescolar	32
E3	T.S.U Preescolar	35
E4	Bachiller	19
E5	Bachiller	28
E6	T.S.U Preescolar	33
E7	T.S.U Preescolar	32
E8	T.S.U Preescolar	32
E9	Bachiller	24
E10	Bachiller	36

Fuente. Elaboración propia (2021).

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos para garantizar que la información fuese suficiente y fidedigna para partir y desarrollar la investigación. Como técnicas de recolección

de información se emplearon, la Observación simple la cual es definida por Arias (2007) como: “Aquella que se realiza cuando el investigador observa de manera neutral sin involucrarse en el medio o realidad en la que se realiza el estudio” (p. 69).

Asimismo, se concurrió a la revisión de datos secundarios, la cual implica la exploración de documentos, registros y archivos (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). En la presente investigación se procedió al estudio de diferentes datos estadísticos dentro de los cuales se encuentran: informes de inscripción y revisión de la data de trazabilidad por materia, data de alumnos inscrito, aprobados y aplazados entre otros correspondiente al periodo elegido. Es válido acotar que toda esta información fue proporcionada, fundamentalmente por el área de Control de Estudios y el área de Evaluación de la referida casa de estudios.

En relación con los instrumentos que se utilizaron, estuvo el cuestionario auto administrado, el cual según Hernández, Fernández y Baptista (2010): “Consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. Este es suministrado al participante y no existe intermediario” (p.310). Estuvo formado por un total de 19 preguntas cerradas, las preguntas fueron del tipo dicotómicas las cuales solo tienen dos opciones de respuesta: Si o No. De la misma forma para poder registrar y verificar los indicadores (durante el desarrollo de las sesiones), se empleó un Guía de Observación. Piloña (2004) la define como: “...un documento que permite encausar la acción de observar ciertos fenómenos. Esta guía... se estructura a través de columnas que favorecen la organización de los datos recogidos” (p.2). La finalidad de la misma fue verificar el grado de participación de las alumnas en cada una de las actividades a lo largo de las dos sesiones. Se registró la participación en cada una de las dinámicas diseñadas.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

La validez del instrumento busca determinar si el mismo es apropiado y mide lo que se intenta medir. Al respecto Hernández, Fernández y Baptista (2010) sostiene que: “Es el grado con el cual un instrumento sirve a la finalidad para la cual está destinado” (p.315). Una vez construido el cuestionario se procedió a la validación de este mediante la técnica conocida como Juicio de Expertos. En este sentido se acudió a tres expertos en el área de la investigación. Los cuales aprobaron el instrumento de recolección de datos. De la misma forma los expertos hicieron algunas sugerencias las cuales fueron tomadas en cuenta o no según el criterio de la investigadora.

Procesamiento e Interpretación de los Datos

Una vez finalizado el proceso de recolección de los datos se procedió al análisis e interpretación de estos utilizando la estadística descriptiva. Al respecto se presentan cuadros y gráficos con aplicación del análisis estadístico simple. Posteriormente, para el caso de cuestionario auto administrado, se describieron y analizaron mediante los elementos técnicos que proporcionan la estadística descriptiva los datos obtenidos con la aplicación del instrumento.

De igual forma, la investigadora, estuvo en la obligación de garantizar el anonimato de las participantes sometidas a investigación. Asimismo, se comprometió a garantizar la confidencialidad de los datos tanto de los sujetos participantes en la investigación como los de la institución de educación superior.

Limitaciones del proceso de Investigación

A continuación, se detallan las limitaciones que se presentaron durante el proceso investigativo:

- Al realizar la investigación documental, se pudo constatar que existe muy poca información acerca del tema abordado. Lo que abundan son trabajos académicos de índole correlacional ya que la variable Hábitos de Estudios, casi siempre se asocia a otra variable como por ejemplo el rendimiento.
- La aplicación del plan de intervención, no se pudo ejecutar en la sede de la institución de educación superior ya que los profesores, no asisten y tampoco los alumnos. Solo va el personal directivo a cosas muy puntuales, razón por la cual el centro se encuentra cerrado. Fue necesario que la investigadora gestionara otro espacio para poder realizar la facilitación.
- Solo se logró trabajar solo con 10 alumnas de las 15 que inicialmente constituían la muestra, pues las participantes tuvieron problemas para trasladarse a la ciudad de Caracas y esgrimieron problemas inherentes a: falta de dinero efectivo, dificultad con el transporte público entre otras. Incluso hubo 2 alumnas que se retiraron de la universidad porque decidieron emigrar a Perú. Se realizó la gestión para sustituir a las cinco alumnas que no iban a participar, pero no fue posible dada la imposibilidad de establecer contacto con otras estudiantes.

CAPÍTULO IV

Análisis Interpretación de los Datos

Resultado del Diagnóstico

A continuación, se presentan los resultados basados en la información recolectada en referencia a la necesidad de diseñar un plan fundamentado en el asesoramiento académico para el mejoramiento de los hábitos de estudio en estudiantes universitarios, a través de la aplicación de un instrumento de recolección de datos tipo cuestionario auto administrado. El mismo estuvo conformado por 19 preguntas, con dos categorías de respuestas, las cuales contaron con la validación oportuna de tres expertos en la materia que se abordó.

El mencionado instrumento fue aplicado a 10 estudiantes de la carrera Educación Preescolar de una institución de educación superior, quienes conformaron la muestra. Los resultados obtenidos, permitieron efectuar la interpretación de la información haciendo uso de la estadística descriptiva, y esta se expone a través de cuadros de frecuencias con aplicación del análisis estadístico porcentual simple. Posteriormente se describen y analizan mediante los elementos técnicos que proporcionan la estadística descriptiva los datos obtenidos con la aplicación del instrumento.

Pregunta 1 ¿Acostumbra a realizar un calendario de estudio?

Tabla 4
Calendario de estudio

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	02	20%
No	08	80%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021)

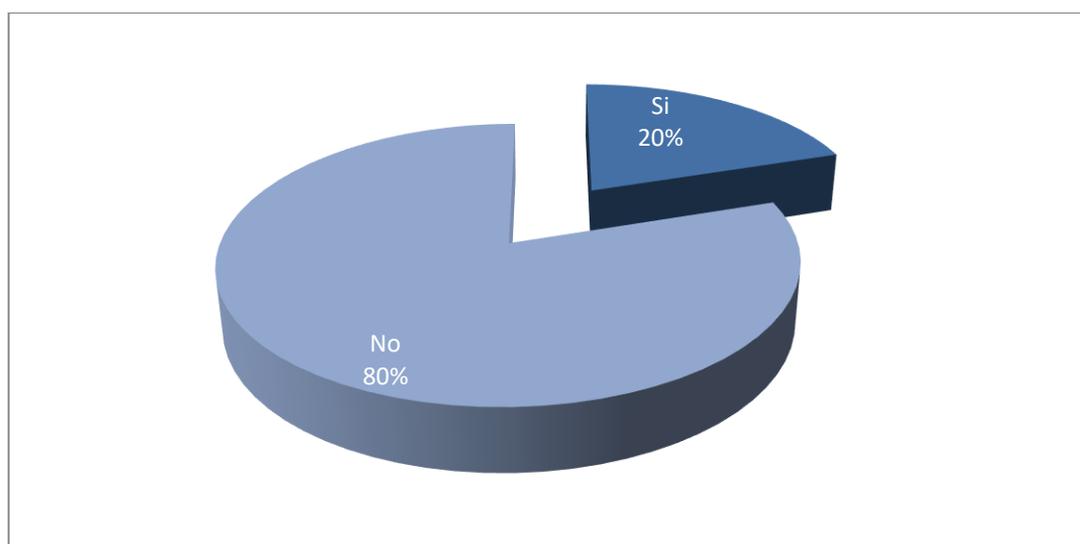


Gráfico 1. Calendario de estudio

Tal y como se puede apreciar en el gráfico, solo 02 participantes acostumbran realizar un calendario de estudio. Por otro lado, ocho de las participantes dijeron no hacer calendario de estudio, lo cual se corresponde con 08 participantes. Cabe destacar que: “Un calendario de estudio se utiliza para organizar las horas de las que se dispone en el día para estudiar, así como para distribuir las mismas de una manera que se logre cumplir con las tareas y deberes pendientes” (Suárez, 1997, p.170).

Pregunta 2 ¿Planifica sus actividades académicas en agendas al inicio del ciclo escolar?

Tabla 5
Planificación de actividades

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	01	10%
No	09	90%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021)

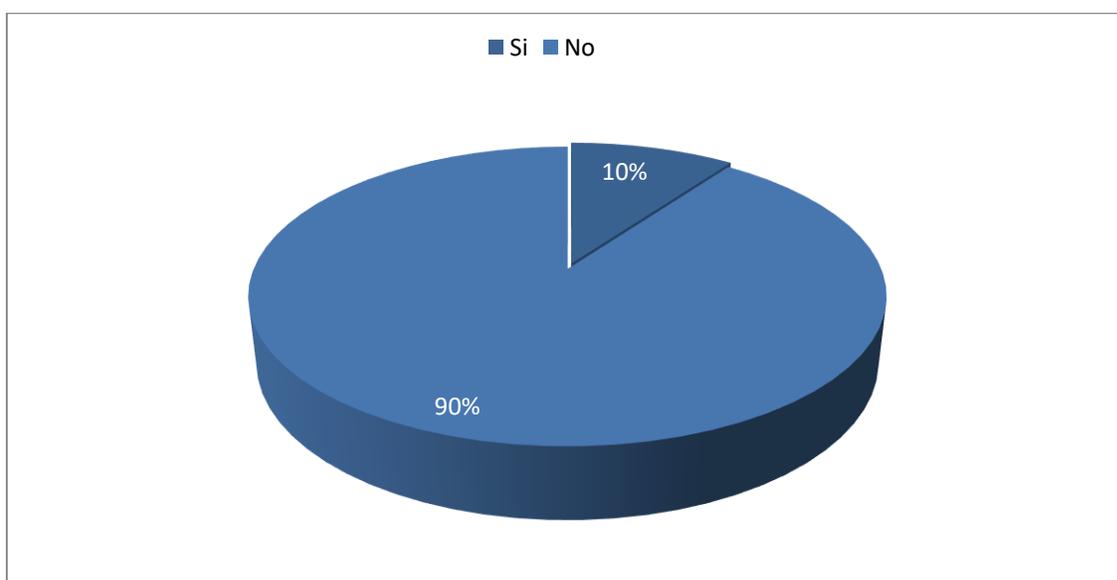


Gráfico 2. Planificación de las actividades

Se puede evidenciar que solo una participante de un universo de 10, se ocupa de planificar sus actividades académicas en agendas al inicio del ciclo escolar. Entonces se estaría hablando de que esto equivaldría a 09 alumnas. Mientras que 01 estudiante, si acostumbra a planificar sus actividades de estudio plasmándolas en agendas. En este sentido Suárez (1997) sostiene: “Cuando se establece una planificación obtenemos un mayor control sobre las tareas que debemos realizar, lo que nos al estudiante alcanzar los objetivos de una manera mucho más efectiva” (p.170).

Pregunta 3.

¿Tiene algún tipo de estrategia que le permita dar prioridad a la realización de sus actividades de aprendizaje?

Tabla 6
Estrategias de priorización

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	04	40%
No	06	60%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

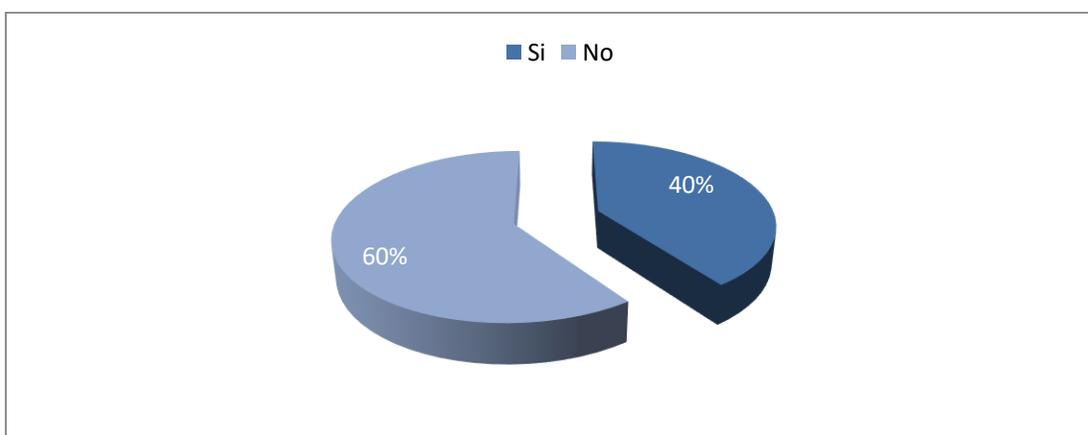


Gráfico 3. Estrategias que permiten dar prioridad

Considerando los resultados que se plasman en el gráfico 3, es evidente que solo 06 participantes, tienen algún tipo de estrategia que le permite priorizar la realización de las actividades de aprendizaje. Mientras que las 04 personas, si tienen alguna estrategia que les permite la realización de las actividades académicas. De acuerdo a García (2001): “Cada alumno debe establecer sus propias estrategias que le permitan priorizar la realización de sus actividades. Algunos segmentan las actividades de acuerdo al orden de dificultad, de acuerdo a la cantidad, de acuerdo a las fechas de entregas...entre otras” (p.69).

Pregunta 4.

¿Selecciona y acondiciona el sitio de estudio tomando en cuenta aspectos como: ventilación, iluminación, ruidos entre otros?

Tabla 7
Sitio de estudio

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	02	20%
No	08	80%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

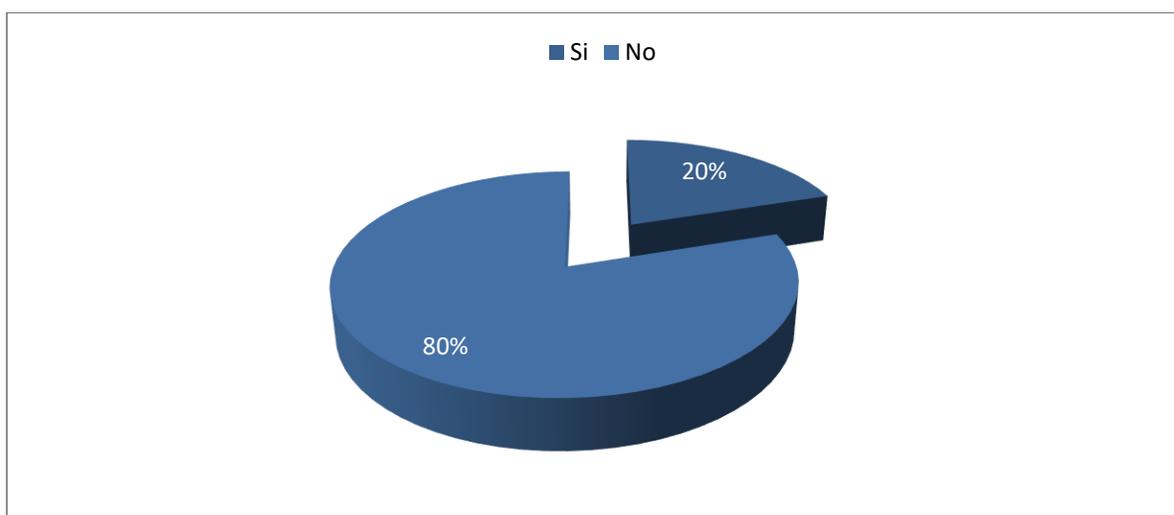


Gráfico 4. Acondicionamiento

Conforme a los resultados obtenidos en el gráfico 4, es evidente que solo el equivalente a 02 participantes, se preocupan en seleccionar y acondicionar el sitio o lugar en donde van a estudiar versus 08 personas, no lo hacen. De acuerdo a Román (2002):” Un lugar de estudio ordenado logra que no se pierda tiempo en buscar libros, papeles, apuntes etc. El estudio resulta más productivo porque se aprovecha mejor el tiempo. El orden ayuda a no distraerse y favorece la concentración” (p. 57).

Pregunta 5.A la hora de estudiar ¿Cuenta con los recursos de aprendizaje de forma accesible, a su alcance?

Tabla 8
Recursos de aprendizaje

Respuesta	Frecuencia	Resultado
Si	07	70%
No	03	30%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

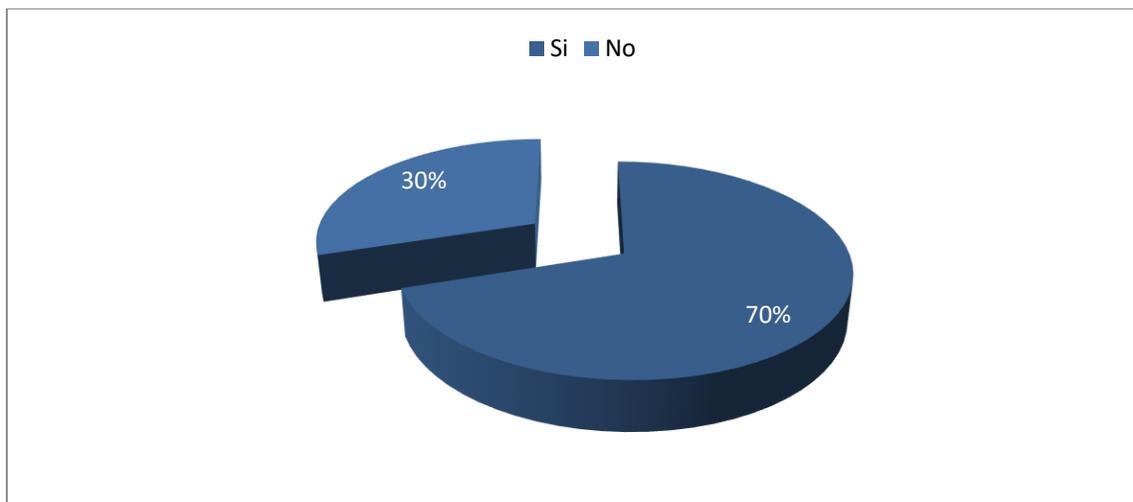


Gráfico 5. Recursos accesibles

Conforme a los resultados que se evidencian, queda demostrado que 07 estudiantes, se ocupan en tener a disposición los recursos que van a necesitar a la hora de estudiar; No obstante, hay 03 alumnas que no cuenta con los recursos de forma accesible a la hora de estudiar. Román (2002) plante lo siguiente:” Controla los papeles en el espacio de trabajo es vital para optimizar el tiempo. Al momento de disponerse a estudiar, busca y ten a mano todo lo que puedas necesitar para evitar interrupciones innecesarias que afectan la concentración” (p.59).

Pregunta 6

¿Conoce a los profesores de su carrera y las materias que asesoran en caso de que deba acudir a la universidad para buscar apoyo académico?

Tabla 9

Conocimiento de asesores

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	06	60%
No	04	40%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

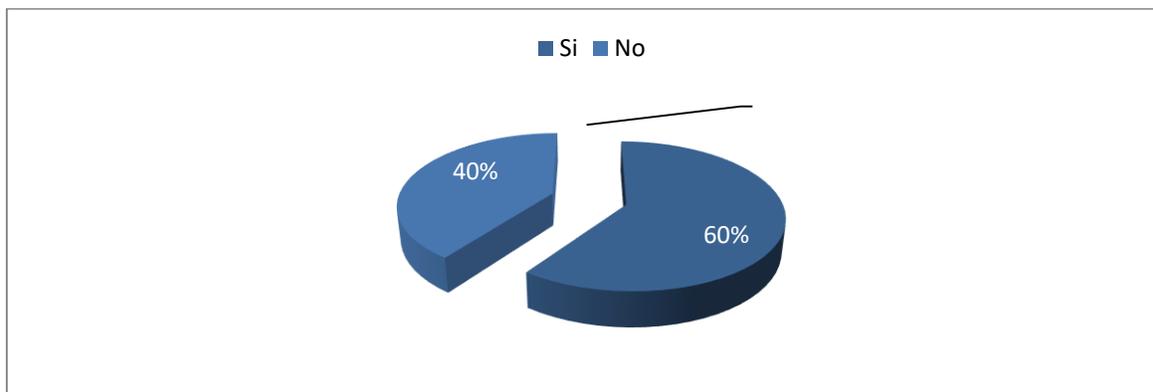


Gráfico 6. Conocimiento de los profesores

De conformidad con los resultados obtenidos en el presente ítem, se puede observar que el 06 de las encuestadas dijeron que, si conocen a sus profesores en el caso que deban acudir a la universidad a buscar alguna asesoría, pero en contraposición se puede observar que el 04 de las encuestadas, no conocen a sus profesores. Acerca del conocimiento de los asesores, García (2001): sostiene:” Los asesores académicos juegan un rol fundamental en el éxito de los objetivos del estudiante a distancia. Proporcionan asesorías sobre tareas, trabajos prácticos, pasantías y Trabajos Especiales de Grado, estas resultan vitales para la planificación de actividades de los estudiantes” (p.86).

Pregunta 7

¿Suele solicitar a sus profesores retroalimentación acerca de las tareas y/o desempeño en cada una de las materias?

Tabla 10
Retroalimentación

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	07	70%
No	03	30%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

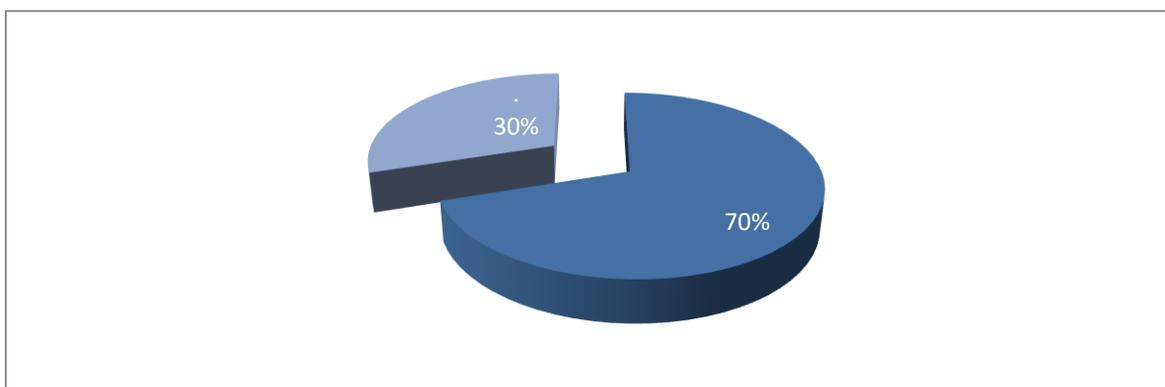


Gráfico 7. Retroalimentación

Los resultados obtenidos y que se puede visualizar en el gráfico 7, se puede verificar que el 07 de las consultadas, respondieron que solicitan retroalimentación de parte de sus profesores. Por otra parte, 03 alumnas manifestaron, no solicitar retroalimentación acerca de las tareas y/o desempeño en cada una de las materias que cursan en el semestre. La retroalimentación pasa a ser un aspecto de relevancia en el proceso de aprendizaje. Turrent (2001) sentencia:” Al proporcionar retroalimentación, el asesor puede comunicar y destacar las fortalezas y/o aspectos a mejorar que pueden ayudar en el proceso de aprendizaje, pero también señala aquellas que no son nutritivas para el logro de metas y objetivos” (p. 178).

Pregunta 8 ¿Prevé las actividades que se realizarán en las plataformas tecnológicas?

Tabla 11

Plataformas tecnológicas

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	09	90%
No	01	10%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

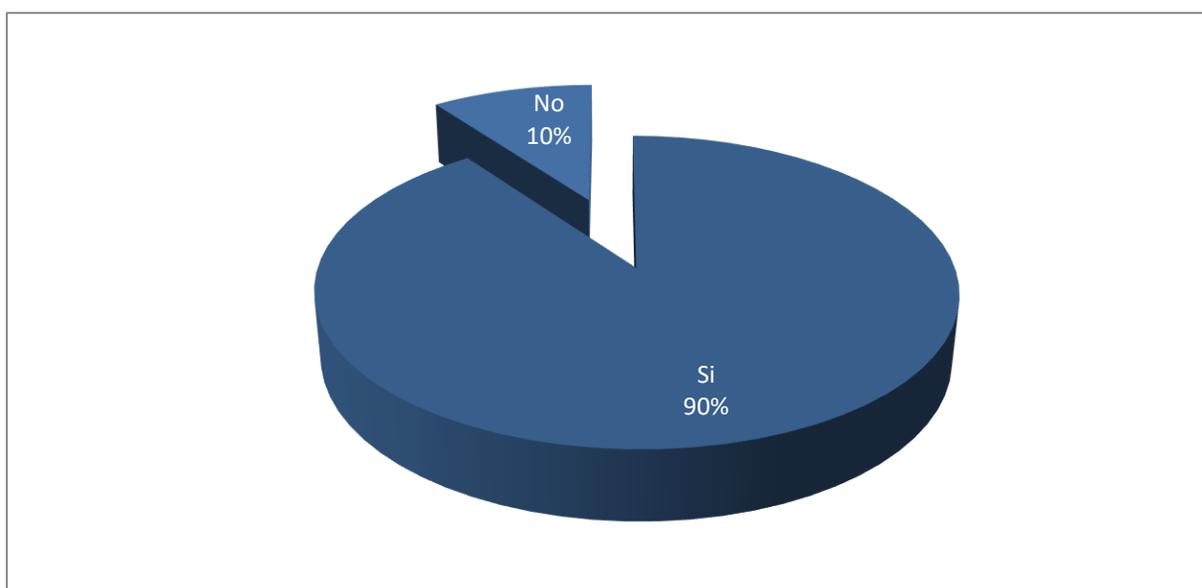


Gráfico 8. Plataformas tecnológicas

En el gráfico 8, se puede observar que 09 de las encuestadas dijeron prever las actividades que se realizaran en las plataformas tecnológicas de la universidad. Mientras que un 01 alumna, manifestó no hacerlo. Con respecto a las Plataformas Tecnológicas, Maris y Hatrick (2020), opinan:” Incorporar tecnología en el proceso de aprendizaje despierta interés y curiosidad en los alumnos. Además, permite la interacción de forma sincrónica y asincrónica a través de las plataformas, lo cual sin duda representa una ventaja sobre todo para los aprendices” (para.1).

Pregunta 9 ¿Establece metas y objetivos con relación a sus estudios?

Tabla 12
Metas y objetivos de estudio

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	03	30%
No	07	70%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

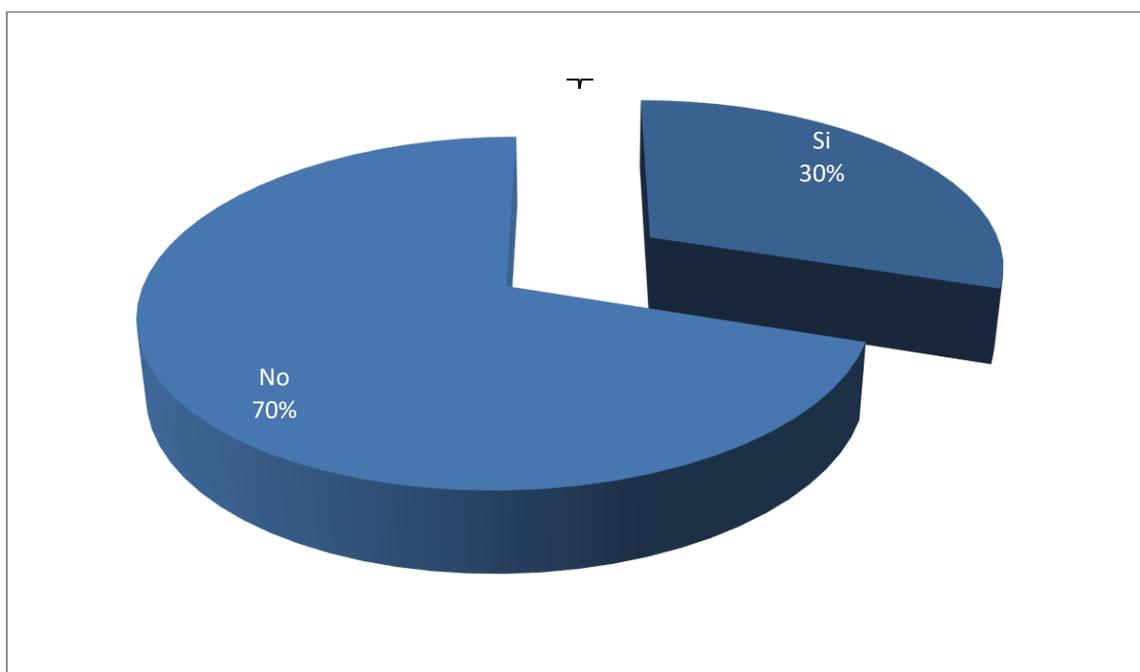


Gráfico 9. *Metas y objetivos*

Los resultados obtenidos y reflejados en el gráfico 9, constatan que 07 de las encuestadas dijeron no establecer metas con relación a sus estudios. Mientras que 03 participantes dijeron sí establecer objetivos y metas. En este orden de ideas, Román (2002) sostiene:” Hay que descomponer los objetivos en metas y para cada una de ellas hay que señalar fechas, o momento en el tiempo lo cual se debe reflejar en la planificación del aprendizaje” (p.81).

Pregunta 10 ¿Se plantea metas de aprendizajes reales y viables en cada una de las asignaturas que cursa?

Tabla 13

Metas de aprendizaje

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	04	40%
No	06	60%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

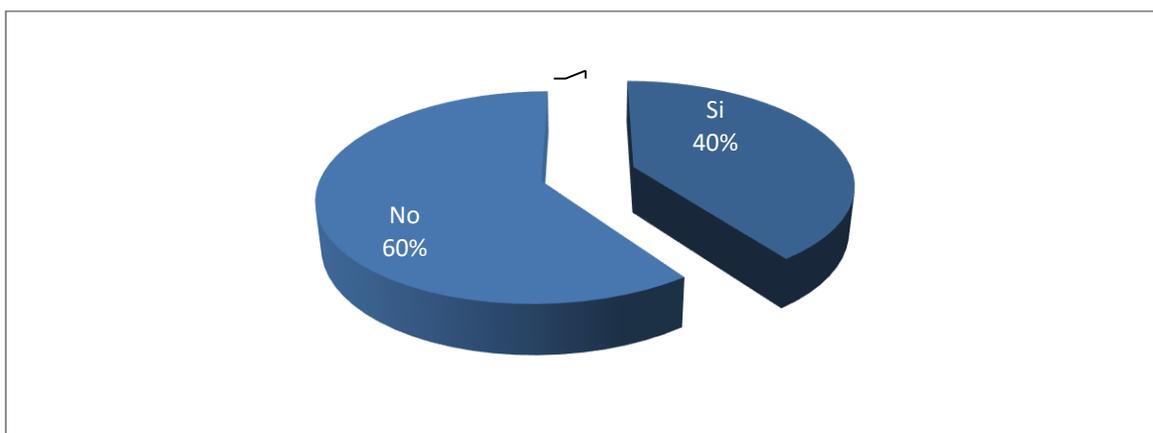


Gráfico 10. Metas de aprendizaje

El gráfico 10 muestra como resultado que 06 de las encuestadas dijeron que se plantean metas de aprendizaje real y viable para cada materia. De la misma manera, se puede observar que 04 alumnas manifestaron que no se plantean metas reales y viables. La importancia de plantearse metas reales es destacad por Román (2002):” Las metas son las etapas intermedias, temporales, necesarias de alcanzar en el tránsito hacia un objetivo. Estas deben ser al igual que los objetivos reales y ajustados a la realidad de cada persona porque de allí depende que el objetivo realmente sea alcanzado en cualquier ámbito” (p.74).

Pregunta 11 ¿Identifica sus fortalezas y debilidades en su proceso educativo?

Tabla 14

Fortalezas y debilidades

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	01	10%
No	09	90%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

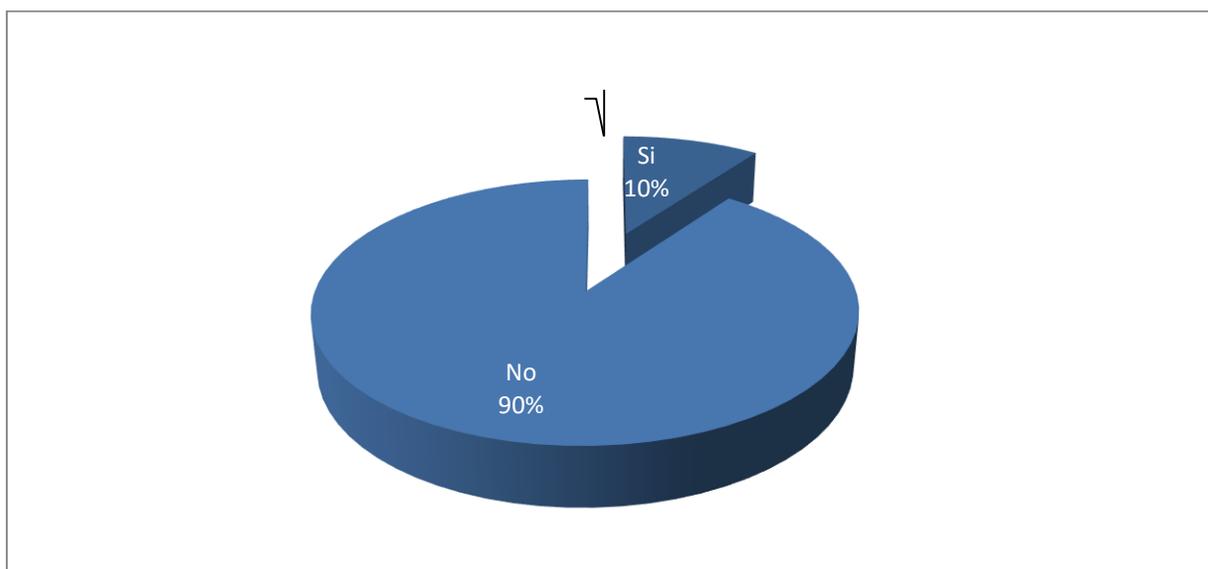


Gráfico 11. *Fortalezas y debilidades*

Los resultados, verificables en el gráfico 11, muestran como 09 de las personas encuestadas dijeron no identificar sus debilidades y fortalezas. Por otra parte, 01 participante manifestó que si identifican sus fortalezas y debilidades en su proceso educativo. Parras (et. al., 2009): “El auto concepto académico dependen del tipo de causa que se atribuye a éxitos o fracasos. Se puede considerar que lo sucede depende de nuestras capacidades y limitaciones o que depende de causas ajenas a él” (p.300).

Pregunta 12 ¿Evalúa el grado de cumplimiento de sus metas educativas?

Tabla 15

Cumplimiento de metas

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	05	50%
No	05	50%
Total	10	100%

Fuente. Elaboración propia (2021).

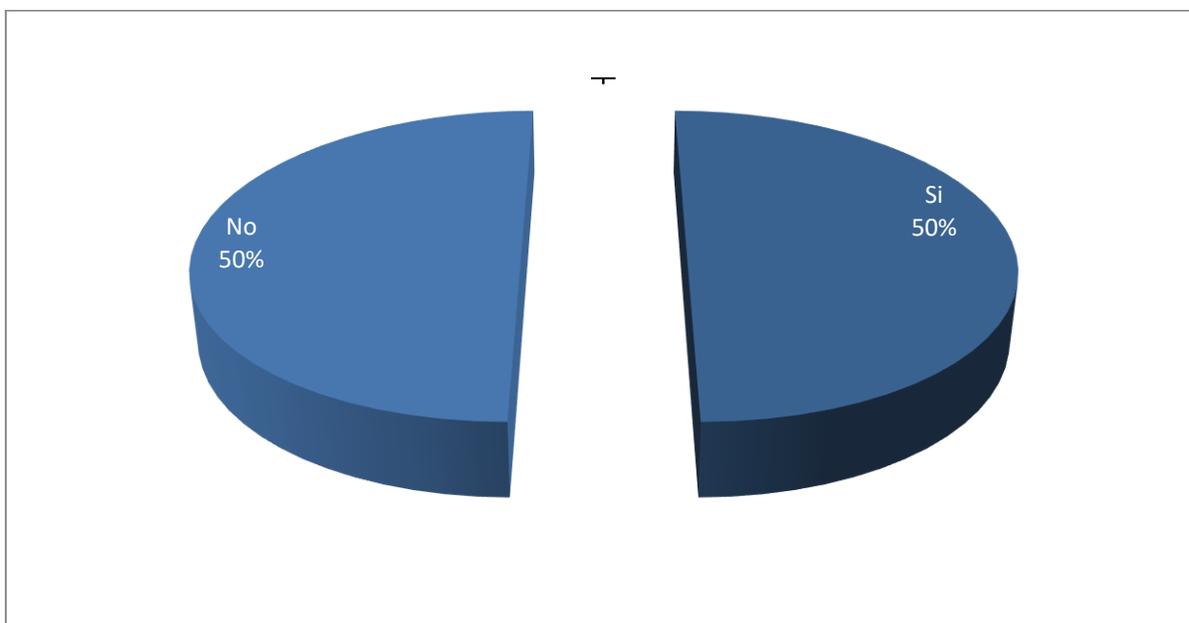


Gráfico 12. *Cumplimiento de metas educativas*

Los porcentajes que se pueden ver reflejados en el gráfico 12, muestra como 05 de las encuestadas dijeron que si evalúan el cumplimiento de sus metas educativas. De igual manera 05 de las participantes manifestaron que no evalúan sus metas con relación a la parte educativa. Suárez (1997), acota: “Los objetivos y las metas de aprendizaje: permiten guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje y son un indicador y punto de comparación para determinar el grado de avance del alumno. De allí la importancia de evaluar y verificar su cumplimiento” (p.49).

Pregunta 13

¿Verificar el grado de seguridad personal que se tiene para aprender una materia?

Tabla 16

Grado de seguridad personal

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	10	100%
Total	10	100%

Fuente. Elaboración propia (2021).

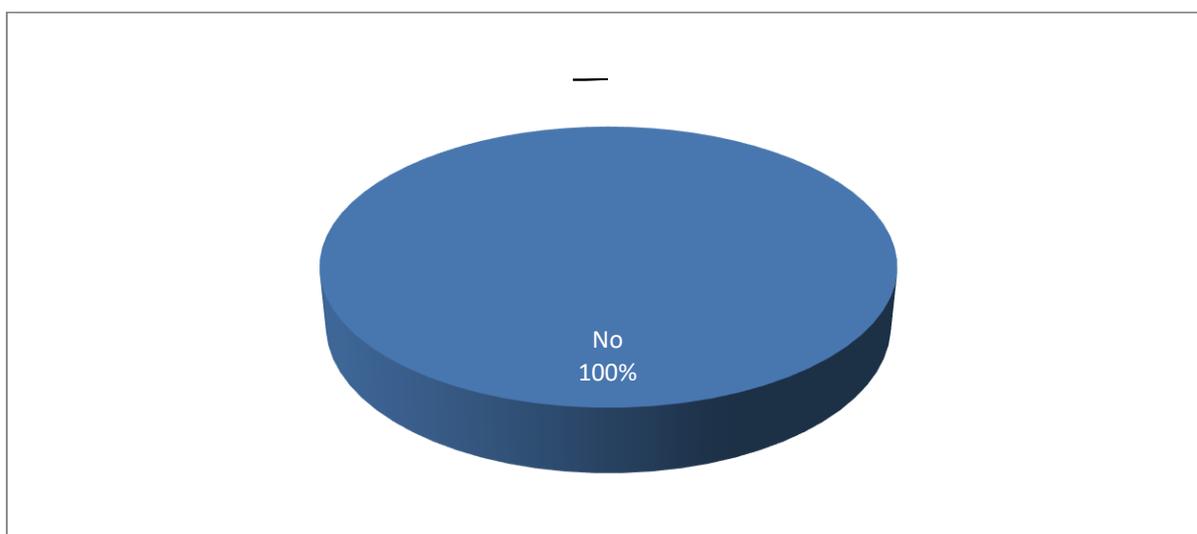


Gráfico 13. *Seguridad personal*

Tal y como se evidencia en el gráfico 13, todas las participantes en el estudio, no verifican el grado de seguridad que tienen a la hora de aprender una materia. El grado de seguridad personal está ligada a la autoconfianza y en este sentido Parra (2002) sostiene: “La autoconfianza permitirá a los alumnos reponerse de las caídas e impulsarle hacia una mejor forma de aprender en el caso de ser necesario y así tendrá la oportunidad de comprender como enfrentar los nuevos retos que se le presenten” (p.96).

Pregunta 14

¿Establece causas posibles (internas o externas) de su éxito o fracaso en las actividades educativas?

Tabla 17

Causas de éxito o fracaso

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	06	60%
No	04	40%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

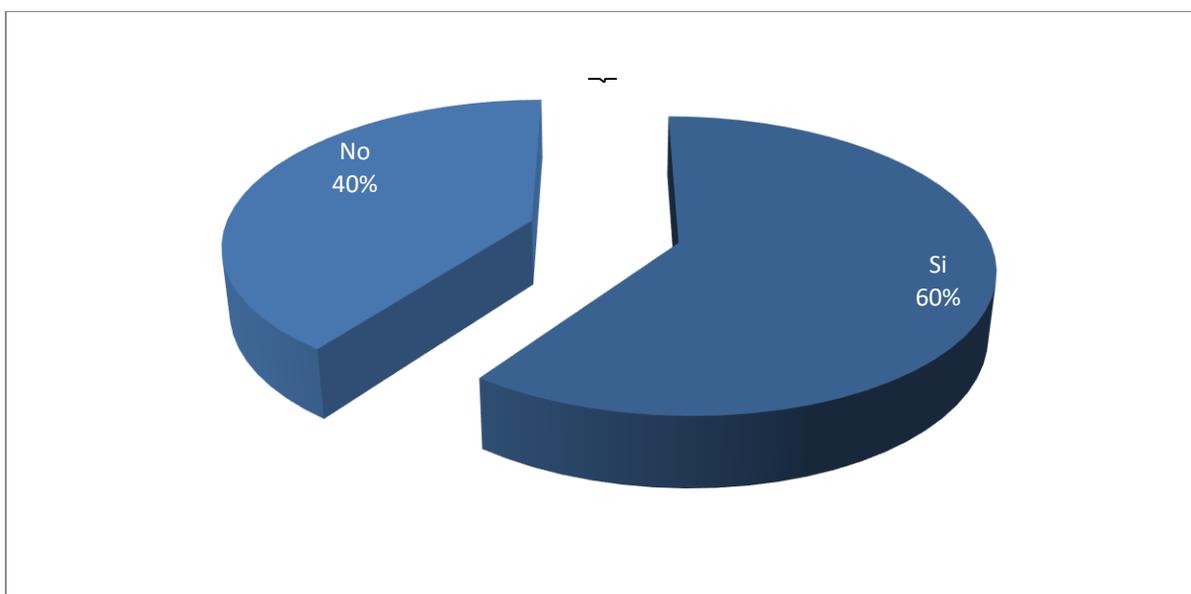


Gráfico 14. Causas

En el cuadro 14 se constata que el 06 de las participantes manifestaron que, si establece las causas, tanto internas como externas que determinan el éxito o fracaso en materia escolar o educativa. Mientras que 04 de las alumnas dijeron que no lo hace. Según Turrent, (2001):” Establecer las causas que determinan el éxito o el fracaso en materia educativa es el inicio para tomar acciones preventivas y correctivas. Se trata de determinar qué funciona y qué no” (p.95).

Pregunta 15

¿Reconoce factores personales que le ayudan a aumentar las probabilidades de éxito en su proceso de aprendizaje?

Tabla 18

Factores personales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	05	50%
No	05	50%
Total	10	100%

Fuente. Elaboración propia (2021).

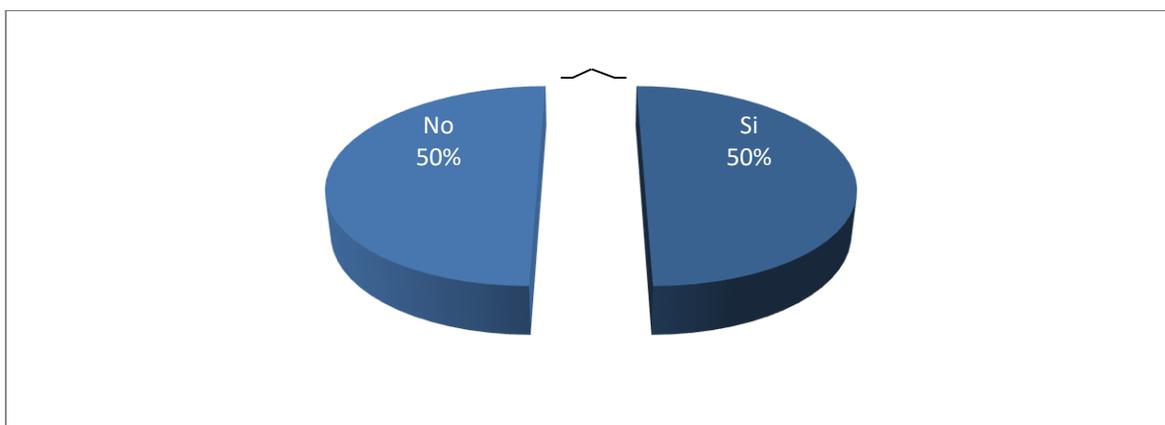


Gráfico 15. Factores personales

Tomando en cuenta lo expresado en el gráfico 15, se evidencia que 05 de las participantes respondieron que sí reconocen factores personales que les pueden ayudar a aumentar sus posibilidades de éxito en materia educativa. Por otro lado, las otras 05 alumnas, manifestaron no reconocer esos factores personales. Díaz-Barriga y Hernández (2002) sostiene: "Las variable intra e interpersonales contribuyen significativamente en el éxito del aprendizaje: la inteligencia, la memoria, la motivación, las actitudes, las aptitudes posibilitan potenciar aquellos factores con los que se cuenta o se fortalezcan los que los requieran" (p. 157)

Pregunta 16 ¿Identifica las causas de aburrimiento o ansiedad al estudiar?

Tabla 19

Causas de aburrimiento o ansiedad

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	07	70%
No	03	30%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

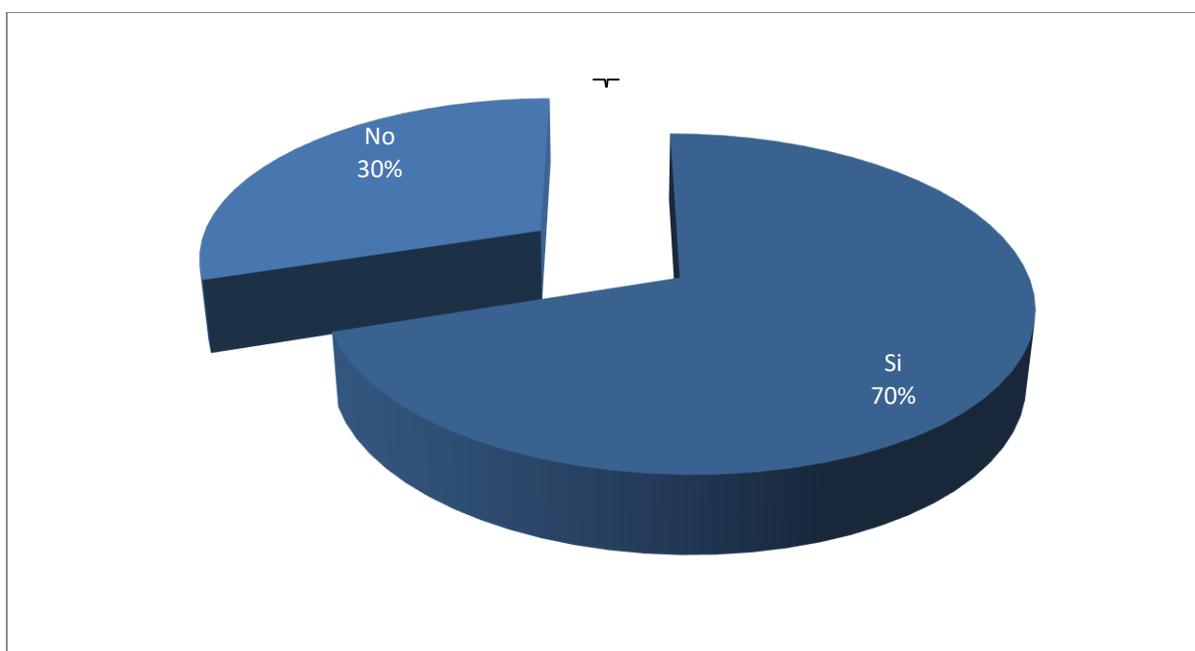


Gráfico 16. Causas de ansiedad o aburrimiento

De acuerdo a lo señalado en el gráfico 16, el 70% de las encuestadas dijo poder identificar las causas que le permiten aburrirse o que le generan ansiedad a la hora de estudiar. Por otra parte, el 30% dijo no identificar esas causas. De acuerdo a Díaz-Barriga y Hernández (2002): “Los alumnos necesitan motivación para aprender. Es por ello que identificar factores de aburrimiento es vital. Sustituir estos factores que causan ansiedad o de aburrimiento, es sumamente beneficioso para el éxito de los alumnos” (p.139).

Pregunta 17 ¿Suele implementar acciones correctivas para evitar el aburrimiento y/o la ansiedad?

Tabla 20

Acciones correctivas

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	08	80%
No	02	20%
Total	10	100%

Fuente. Elaboración propia (2021).

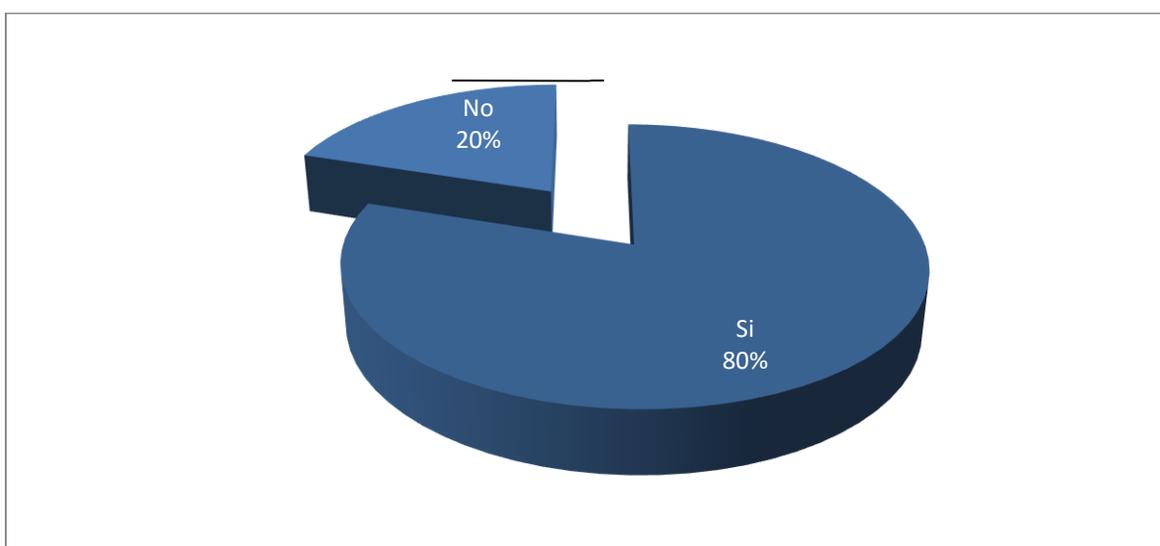


Gráfico 17. Acciones correctivas

El gráfico 17, expresa lo manifestado por todas las encuestadas, al respecto el 80% de las participantes, manifestó que si implementan acciones correctivas para evitar aburrirse o sentirse ansioso a la hora de estudiar. Mientras el 20% dijo, no implementar dichas acciones. Bernad (1995): “La acciones para corregir son aquellas acciones tomadas para eliminar la causa de una situación no deseable. Al detectar las causas que no lo dejan avanzar en su aprendizaje e implementa acciones para corregirlas, las posibilidades de éxito aumentan” (p.44).

Pregunta 18 ¿Reconoce estereotipos asociados respecto al estudio y el aprendizaje?

Tabla 21

Estereotipos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	04	40%
No	06	60%
Total	10	100%

Fuente. Elaboración propia (2021).

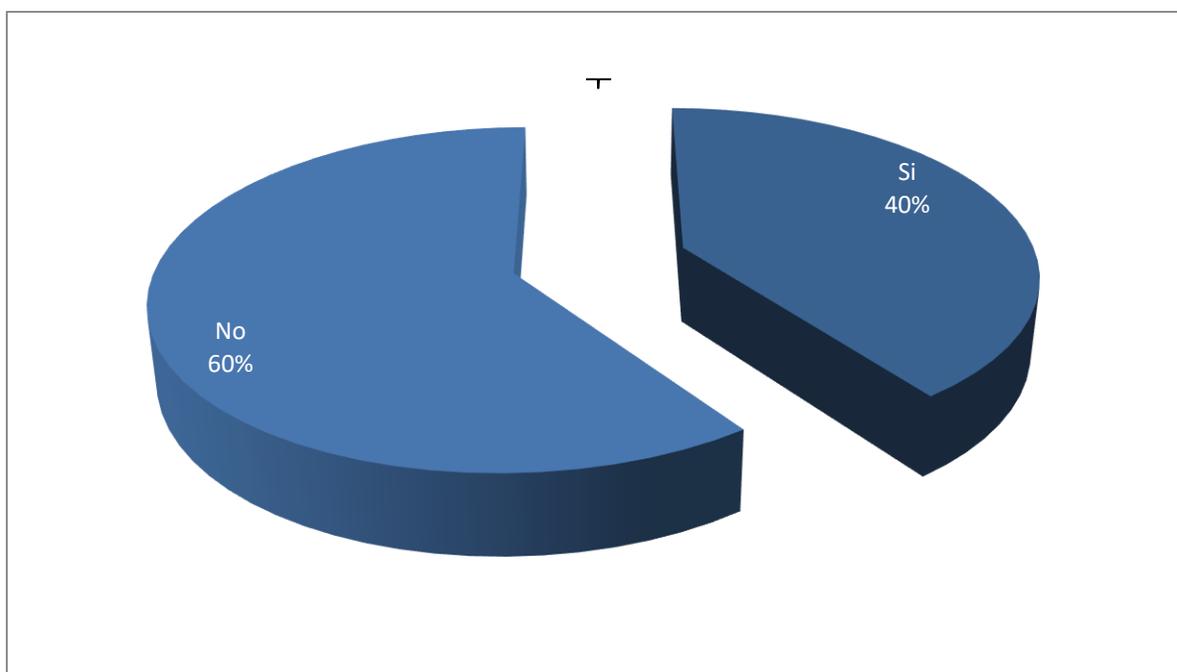


Gráfico 18. Estereotipos

En el gráfico 18 se puede visualizar que el 60% respondió que no reconoce estereotipos asociados al aprendizaje y al estudio. Mientras que un 40% manifestó que si los pueden reconocer. Herrera y Cabrera (2010): “Las personas que mejoran su rendimiento académico también reducen sus estereotipos (relacionados con la educación y con la edad). De la misma forma al haber una mejora en la consecución de metas los estereotipos negativos, suelen disminuir también” (para.1).

Pregunta 19 ¿Distingue algunas actitudes personales que tiene para estudiar y aprender?

Tabla 22

Actitudes personales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	03	30%
No	07	70%
Total	10	100%

Fuente: elaboración propia (2021).

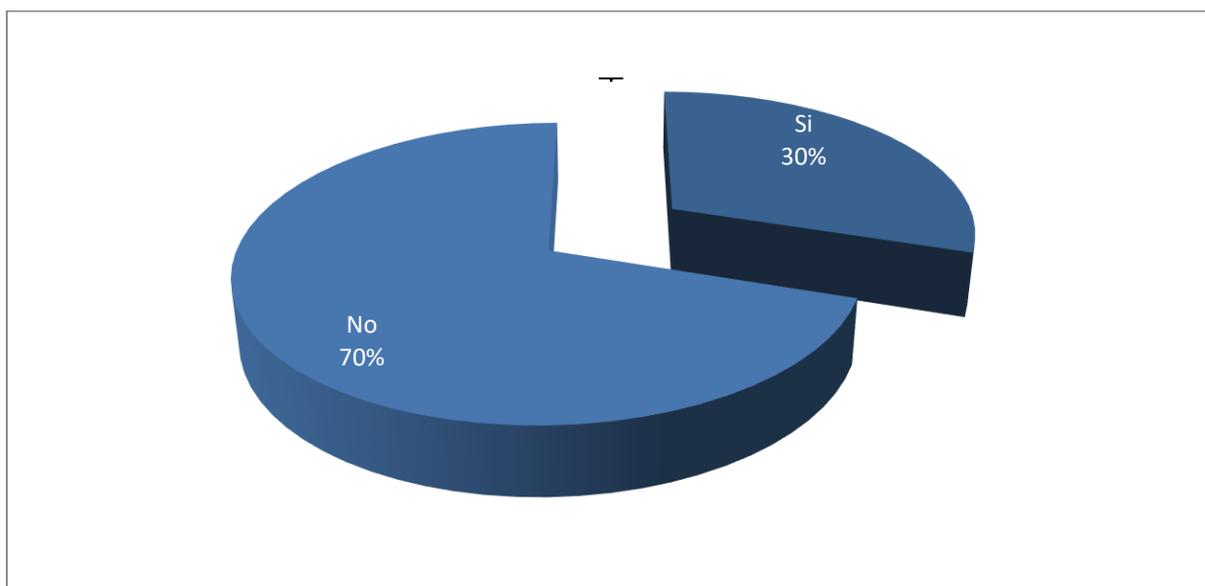


Gráfico 19. Actitudes personales

En el gráfico 19 se puede visualizar que el 70% respondió que no identifican o distinguen algunas actitudes personales que poseen para estudiar y aprender. Mientras que un 30% expresó que sí reconocen sus actitudes personales. Díaz-Barriga y Hernández (2002): “Las actitudes personales tienen que ver con los comportamientos que tiene una persona para realizar una tarea. De allí que identificar cuáles son las favorecedoras y cuáles no, marcan la diferencia a la hora de poder lograr metas y objetivos” (p.234).

Tabla 23
Guía de observación

Indicadores	Participación activa y significativa	Participación plenaria	Responsabilidad	Elaboración y presentación F.O.D.A	Trabajo colaborativo	Presentación de la dramatización	Contribución en la realización de las actividades	Contribución en la realización de las actividades	Aportes al foro	Observaciones
Sujetos										
S1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
S2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
S3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
S4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
S5*	•	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
S6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
S7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
S8*	•	✓	•	•	✓	✓	•	•	✓	
S9*	•	✓	•	•	✓	•	•	•	✓	
S10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
TOTALES	07	09	07	08	10	09	08	08	10	

Fuente: elaboración propia (2021).

Realizado:
✓ Si
• No

CAPÍTULO V

El Plan de Asesoramiento

El plan de asesoramiento, pretende que, a través de la técnica de talleres vivenciales de orientación grupal, se establezca el rol de orientador en el mejoramiento de hábitos estudios. Al respecto Ambriz, (2008) señala que un plan o proyecto para el cambio consiste en “...un conjunto de acciones, sistemáticas, planificadas, basadas en necesidades identificadas y orientadas a unas metas, como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sustente...” (p.02).

Contexto de la Intervención

Fundada el 27 de septiembre de 1977, esta casa de estudio dedicada a la educación superior, es una institución pública con cobertura nacional y líder indiscutible en educación superior bajo la modalidad a distancia. Desde su creación y hasta la fecha, ha proporcionado la oportunidad de cursar estudios universitarios de alta calidad a la población aspirante a ingresar a la institución, sin importar la región del país en que residan o las obligaciones que tengan, sean laborales, familiares, o de cualquier otra clase.

Es considerada como una excelente alternativa para la formación de profesionales altamente calificados, los cuales tienen comprobado éxito en su inserción en el exigente y competitivo mercado laboral venezolano e internacional. Es pionera en esta modalidad de estudios, tiene además presencia nacional ya que en cada estado del país hay una Centro Local y en muchos casos se cuenta con una o varias Unidades de Apoyo para atender a la población de cada uno de los estados.

Es válido destacar que es una institución venezolana, oficial y experimental, organizada como un sistema de educación abierta y a distancia de alcance nacional y proyección internacional, dirigida a democratizar y masificar el acceso a una educación permanente de calidad y comprometida con el desarrollo del país a: diversas poblaciones que por limitaciones de variado origen no han podido ingresar o continuar en el subsistema de educación superior y; distintos sectores de la sociedad que requieren del servicio educativo.

Para el logro de sus propósitos, la universidad emplea diferentes estrategias propias de la modalidad de educación a distancia, la investigación como una práctica institucionalizada, así como variadas formas de articulación interinstitucional.

Visión

Será una institución de referencia nacional e internacional, en educación permanente, abierta y a distancia, reconocida por los siguientes rasgos:

- Clara vocación democratizadora de la educación.
- Abierta en espacio y tiempo para los demandantes del servicio educativo.
- Formadora de ciudadanos actualizados, emprendedores, críticos y con conciencia de participación ciudadana.
- Rectora de la Educación a Distancia en el país.
- Flexible y desburocratizada en su organización y funcionamiento.
- Calidad integral del servicio educativo que presta.
- Gran formadora de las poblaciones tradicionalmente excluidas de la educación.
- Gran capacitadora de los empleados al servicio del Estado venezolano en instituciones de alcance nacional.

- Institución que trasciende fronteras geográficas en su accionar.
- Utiliza de manera inteligente variados medios tecnológicos, incluyendo las tecnologías de la información y de la comunicación.
- Modelo de sintonía con las necesidades de su entorno y de articulación con las instituciones que tienen finalidades similares.

Esta institución, ofrece las siguientes carreras: Educación mención Preescolar, Dificultades de Aprendizaje, Matemática e Integral (esta última además de ofrecer la licenciatura también da la opción de que el estudiante obtenga el título de Técnico Superior Universitario), Ingeniería de Sistemas e Ingeniería Industrial, Administración de Empresas, Riesgos y Seguros. También se oferta la carrera de Contaduría Pública.

Asimismo, la universidad brinda formación en el área de Postgrado. Ofertan las siguientes Maestrías: Educación Abierta y a Distancia, Administración de Negocios y Administración Educativa y la Especializaciones en Telemática e Informática y en Derechos Humanos. Todos bajo la modalidad abierta y a distancia y a través de la plataforma Moddle. Asimismo, imparten cursos y talleres en el área de formación continua a través de Extensión Universitaria.

La universidad posee una página web, la cual ofrece información acerca de la institución y a través de esta se puede tener acceso a las diferentes áreas y dependencias tales como: Dirección de Recursos Humanos, Dirección de Administración y Finanzas, Dirección de Cultura, Biblioteca, entre otros. Igualmente, se pueden visualizar revistas y boletines de la institución, tales como:

- Boletín de la Dirección de Investigaciones y Postgrado, la cual se edita anualmente.
- Revista Informe de Investigaciones Educativas, la cual se edita cada 6 meses.

Cabe destacar además que esta casa de estudios posee una biblioteca digital, creada en el año 2004, la cual ofrece una amplia gama de servicios tanto a usuarios internos como externos a la institución. Esta forma parte de la Dirección del Centro de Recursos Múltiples (CRM).

El Centro Local Metropolitano, está ubicado en la ciudad de Caracas, a este centro local están adscritos 4 unidades de apoyo: Caucagua, Valles del Tuy, San Antonio de los Altos y Vargas. La estructura del centro está compuesta de la siguiente manera: Coordinación General, Coordinación Académica, Unidad de Administración, Unidad de Recursos Múltiples, Unidad de Registro y Control de Estudios, Unidad de Logística de la Evaluación, Unidad de Computación.

Es importante destacar que este centro local, es el más grande del país y llegó a atender a una población de aproximadamente 3000 alumnos (entre alumnos regulares y los que cursan el Curso introductorio), en la actualidad la matrícula se ha visto disminuida drásticamente y para el momento en que se realizó la investigación la población estudiantil que atiende el centro local no llega a 1000 estudiantes matriculados. Además, cuenta con una plantilla de aproximadamente 25 profesores (incluyendo a los que se encuentran adscritos al centro local, pero que se hallan con diferentes licencias y/o prestando servicios especiales fuera del centro local), cabe destacar que la plantilla de profesores disminuyó notablemente también. Las causas de esta disminución pudieran atribuirse a: bajos sueldos y salarios, falta de beneficios socioeconómicos, situación económica del país entre otras.

Justificación

El plan de asesoramiento, surge debido a los resultados obtenidos a través del cuestionario auto administrado realizado a las estudiantes (muestra) y a la revisión de la estadística de las

cursantes de la carrera Educación Preescolar de una institución de Educación Superior. Es así como, se pudo evidenciar que las estudiantes no toman en cuenta factores como: la efectiva administración del tiempo, estrategias para adecuar el medio ambiente físico en donde estudian, tampoco se preocupan en aprovechar el apoyo de sus docentes, no planifican sus actividades y no están claras acerca de sus fortalezas/debilidades relacionadas con las actividades de aprendizaje. De la misma forma se determinó que no tienen estrategias asociadas al éxito o al fracaso, ni para manejar factores de índole emocional ni actitudinales en referencia al aprendizaje. Por estas razones se considera que la propuesta de plan de asesoramiento, cuyo propósito es mejorar los hábitos de estudio, podría apoyar significativamente a las estudiantes en el logro de sus objetivos académicos en el corto, mediano y largo plazo en el ámbito universitario.

Análisis de Necesidades

Las estudiantes que participaron en la presente investigación manifestaron (según lo arrojado en el diagnóstico realizado), no poseer hábitos de estudios eficientes y eficaces para poder lograr sus objetivos académicos. No se preocupan por mantener un ambiente de estudio adecuado, tampoco se ocupan de actividades inherentes a la planificación del estudio, ni en la utilización de materiales y condiciones adecuadas para lograr el aprendizaje con éxito.

Pero más allá de las circunstancias y la realidad en la que se desenvuelven las estudiantes, su capacidad para asumir las responsabilidades académicas son voluntarias independientemente de las dificultades que se presenten, pues la actitud responsable del individuo fraguará el cumplimiento de los deberes y de los objetivos propuestos.

Al mismo tiempo y a la par de las responsabilidades voluntarias que se asumen, desde lo formal y sistémico, ser estudiante universitario demanda por parte del educando un papel activo en función de las competencias a lograr en las diferentes asignaturas a lo largo de la carrera.

Análisis de Necesidades de Cambio

Los cambios que se evidenciaron, como resultado de la aplicación del plan de asesoramiento, que se enfocó en mejorar los hábitos de estudios de las estudiantes, constituye un importante referente para que se puedan implantar estrategias iguales o similares en la planificación anual del área de Orientación de la referida casa de estudios. De la misma manera, se espera que haya un aumento en el cumplimiento de los objetivos académicos de los estudiantes desde los semestres iniciales de la carrera lo cual favorecerá la motivación entre otros factores tanto de índole emocional como actitudinal.

Audiencia

Estuvo conformada por 10 estudiantes de la carrera de Educación Preescolar.

Metas

Se pretende que las participantes, estén en capacidad de mejorar sus hábitos de estudio para alcanzar un sobresaliente desempeño académico. De la misma forma que las alumnas logren tomar conciencia acerca de la importancia de los hábitos de estudios para conseguir objetivos académicos.

Objetivos

Objetivo General

Que las alumnas logren:

Comprender el papel determinante que tienen los hábitos de estudios eficaces para el logro de las metas y objetivos académicos.

Específicos

Que las alumnas logren:

- 1.- Determinar aspectos relevantes acerca de las estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso enseñanza-aprendizaje, estrategias de autoevaluación y de autorregulación con relación a hábitos de estudio eficaces.
- 2.- Reconocer estrategias asociadas procesos motivacionales y emocionales y su importancia en la adquisición de hábitos de estudios eficaces.

Contenidos

1. Estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso Enseñanza-aprendizaje.
2. Estrategias de autoevaluación y autorregulación.
3. Estrategias asociadas a procesos motivacionales y emocionales.

Estrategias

Como estrategia para ejecutar el plan de asesoramiento, se planteó la técnica del taller teórico, práctico y vivencial con orientación al grupo. Para lo cual se planearon dos encuentros consecutivos de ocho horas (cada uno) para un total de 16 horas, atendiendo a las fases de instrucción: inicio, desarrollo y cierre; donde se propició un ambiente distendido. Se inició con técnicas que incluyeron actividades de caldeamiento o calentamiento (siempre manteniendo el distanciamiento físico y el resto de las medidas de bioseguridad). Seguidamente se establecieron normas (haciendo hincapié en las normas de bioseguridad) para el desarrollo de las sesiones y

se examinaron las expectativas de las participantes con respecto a las sesiones y al taller en general.

Recursos

Humanos: facilitadora y 10 participantes.

Materiales: proyector multimedia, laptop, cornetas, papel bond, hojas blancas, lápices, marcadores, tijera, silicón, cinta plástica, cartulina, pega en barra y liquida, revistas viejas, pabilo o estambre, entre otros.

Implementación

El plan de asesoramiento se realizó en dos sesiones consecutivas de ocho horas cada una en las cuales se trabajó con los contenidos previamente establecidos.

Las actividades se efectuaron en un salón que fue gestionado por la investigadora ya que, en el Centro Local Metropolitano, no fue posible realizar la facilitación. El caso es que las autoridades de la misma, ni los profesores no están asistiendo a la sede, motivado a la situación originada por la aparición del virus del Covid 19. Es por ello que la investigadora decidió buscar un espacio. Se trató de un espacio amplio, sin iluminación natural, esta característica facilitará la proyección de las diapositivas. Se contó con una adecuada iluminación artificial, lo cual ayudó con el desarrollo de las actividades durante las sesiones. El plan de asesoramiento, se efectuó en dos sesiones. A continuación, se detalla el número y tiempo de duración de cada una de las sesiones.

Tabla 24
Sesiones

Sesiones	Tiempo
1	8 horas
2	8 horas
Total de tiempo	16 horas

Fuente. Elaboración propia (2021).

Evaluación de logros

Las participantes lograron:

- 1.- Determinar aspectos relevantes acerca de las estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso enseñanza-aprendizaje, estrategias de autoevaluación y de autorregulación con relación a hábitos de estudio eficaces.
- 2.- Reconocer estrategias asociadas procesos motivacionales y emocionales y su importancia en la adquisición de hábitos de estudios eficaces.

Evaluación del proceso

Para la evaluación del proceso se consideró la asistencia, la participación e interés en cada uno de los temas desarrollados en las sesiones.

Beneficios

Para la institución de educación superior el plan de asesoramiento, aportó estrategias que se espera permitirán mejorar los hábitos de estudio de los estudiantes ya que se espera que los mismos logren excelentes resultados en cuanto a la obtención de sus metas académicas. En lo concerniente a profesores y orientadores da la oportunidad para que estos se actualicen e incorporen diferentes estrategias relacionadas con los hábitos de estudio. Finalmente, para las

alumnas, la mejora de hábitos de estudio les permitirá optimizar su desempeño como estudiantes, lo cual traducirá en mejoras sustanciales en su parte académica pero también en aspecto personal ya que al obtener logros académicos se potencia la actitud positiva hacia el cumplimiento de metas y objetivos. Luego de la aplicación del plan se estimó que las participantes adquirieran información relevante para lograr la mejora de sus hábitos de estudios.

Tabla 25

Sesión 1. Objetivo General: Comprender el papel determinante que tienen los hábitos de estudio eficaces para el logro de las metas y objetivos académicos.

Objetivo Especifico	Contenido	Estrategias Metodología	Técnicas	Recursos	Tiempo	Evaluación Formativa
Determinar aspectos relevantes acerca de las estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso enseñanza-aprendizaje, estrategias de autoevaluación y de autorregulación con relación a hábitos de estudio eficaces.	<p>Estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso Enseñanza-aprendizaje:</p> <p>*Administración del tiempo. *Acondicionamiento del medio ambiente físico de aprendizaje. *Para aprovechar el apoyo de los docentes.</p> <p>Estrategias de autoevaluación y autorregulación.</p> <p>*De planeación. *De supervisión.</p>	<p>I n i c i o : C a l d e a m i e n t o . E s t a b l e c i m i e n t o d e n o r m a s y E x p e c t a t i v a s . I n t e r a c c i o n e s .</p> <p>D e s a r r o l l o : V i d e o “ E s t u d i a n t e p r o c r a s t i n a n d o ” C o n v e r s a t o r i o . D r a m a t i z a c i ó n . M a p a M e n t a l (G r u p a l) . D i s c u s i ó n G u i a d a . V i d e o “ O r g a n i z a c i ó n p a r a E s t u d i a n t e s ” E l a b o r a c i ó n d e M a t r i z D . O . F . A p e r s o n a l .</p> <p>C i e r r e : S o c i a l i z a c i ó n d e l a s a c t i v i d a d e s R e a l i z a d a s . I n t e r c a m b i o d e o p i n i o n e s c o n e l r e s t o d e l a s p a r t i c i p a n t e s c o n r e s p e c t o a l o s v i d e o s y a l a s a c c i o n e s e f e c t u a d a s .</p>	<p>Observación Directa</p> <p>Caldeamiento</p> <p>Interacciones</p> <p>Proyección audiovisual.</p>	<p>Humanos: facilitador Participantes</p> <p>Materiales: Marcadores, papel bond, hojas blancas, lápices, cornetas, laptop. Reproductor multimedia.</p>	<p>15 min</p> <p>30 min</p> <p>60 min</p> <p>15 min</p> <p>60 min</p> <p>60 min</p> <p>15 min</p> <p>60 min</p> <p>15 min</p> <p>90 min</p> <p>15 min</p>	<p>Participación activa y significativa</p> <p>Plenaria</p> <p>Presentación de la dramatización</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Exposición</p> <p>Elaboración y Presentación de la matriz D.O.F.A</p> <p>Contribución en la realización de las actividades</p> <p>Trabajo colaborativo</p>

Fuente: elaboración propia(2021).

Tabla 26

Sesión 2. Objetivo General: Conocer el papel determinante que tienen los hábitos de estudio eficaces para el logro de las metas objetivas académicas

Objetivo Especifico	Contenido	Estrategia Metodología	Técnica	Recursos	Tiempo	Evaluación Formativa
Reconocer estrategias asociadas procesos motivacionales y emocionales y su importancia en la adquisición de hábitos de estudios eficaces.	Estrategias asociadas a procesos motivacionales y emocionales: *Asociadas a esperanzas de éxito o fracaso *Asociadas a factores emocionales *Asociadas a factores actitudinales.	Inicio: Caldeamiento. Resumen grupal. Interacciones. Desarrollo: Película “La Teoría del Todo” Foro. Exposición Interactiva Video “Emociones y Aprendizaje” Cortometraje “La Actitud cuenta” Cierre: Socialización de las actividades realizadas. Intercambio de opiniones con el resto de las participantes con respecto a la película y videos en concordancia con los factores tanto motivacionales como emocionales y su relevancia con los hábitos de estudios.	Observación Directa	Humanos: Participantes, facilitadora. Materiales: hojas blancas, lápices, marcadores, bolígrafos, papel bond, pelota, estambre, laptop, cornetas	30 min	Intervención activa y significativa
			Preguntas		120 min	Responsabilidad
			Foro		60 min	Exposición
			Exposición interactiva		30 min	Aportes realizados en el foro
			Tormenta de Ideas		30 min	Contribución en la realización de las actividades
					90 min	Trabajo colaborativo

Fuente.: elaboración propia(2021).

Análisis de las sesiones

En la ejecución del plan de intervención, se logró comprobar que si es factible la aplicación de planes en donde se involucre a los alumnos (cabe destacar que por las condiciones originadas por el Covid 19), se observó poca asistencia de las participantes en relación a lo que se esperaban.

A lo largo de la implementación del plan, enfocado en el mejoramiento de los hábitos de estudio, se emplearon dos instrumentos de recolección de datos: un cuestionario auto administrado el cual fue aplicado a las participantes y se realizó la revisión detallada de la data relacionada con algunas materias de la carrera educación superior de donde se obtuvo información pertinente para la investigación. De la misma manera, se usó una Guía de Observación para verificar los indicadores propuestos.

De acuerdo con las respuestas suministradas en este cuestionario auto administrado, se pudo concluir que las alumnas no poseían hábitos de estudio eficiente y eficaz que les garanticen el logro de sus metas académicas. De la misma forma, quedó confirmado que se consiguió que los participantes obtuvieran nuevos conocimientos con relación a aspectos relevantes acerca de estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso enseñanza-aprendizaje, estrategias de autoevaluación y de autorregulación con relación a hábitos de estudios eficaces, pero también pudieron reconocer las estrategias asociadas a los procesos emocionales y la importancia que representan en la adquisición de los hábitos de estudios. Igualmente, se pudo demostrar que los participantes evidenciaron una participación apropiada de la facilitadora.

Sesión 1. Determinar aspectos relevantes acerca de las estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso enseñanza-aprendizaje, estrategias de autoevaluación y de autorregulación con relación a los hábitos de estudio eficientes.

Inicio. La primera sesión comenzó con un poco de incertidumbre, había un poco de nerviosismo: risas cortas y frecuentes, movimientos repetitivos, intranquilidad por parte de algunas participantes. No obstante, una vez comenzada la sesión, las presentes se mostraron confiadas, dispuestas y con ganas de participar.

Bienvenida, presentación e introducción: La facilitadora dio la bienvenida a las participantes a la primera sesión del plan enfocado en la adquisición de hábitos de estudio, explicando que esta variable se trabajaría como resultado de diagnóstico realizado. Seguidamente se procedió a realizar una actividad denominada “Bailoterapia”, esta actividad sirvió para que las participantes se conocieran, ya que se han visto en la universidad en algún momento, pero casi ninguna de ellas había tenido oportunidad de interactuar. Es importante destacar que se quiso propiciar un clima distendido y relajado para que las participantes se sintieran motivadas y tranquilas para el desarrollo de la sesión.

La facilitadora, saludó y dio la bienvenida a las participantes. Seguidamente, procedió a comentar la sesión que estaban por iniciar, proporcionando a las participantes información básica sobre los contenidos a desarrollar. Luego, dio las instrucciones al grupo, chequeo las instrucciones con el grupo e inicio la actividad. La misma consistió en formar un círculo y cada participante debía presentarse a la vez que bailaba al ritmo de la música, una vez concluidas todas las presentaciones, la facilitadora procedió a invitarlas a que tomaran asiento y pasaran a la siguiente actividad denominada “Termómetro”, cuya finalidad fue establecer la normas y

expectativas de las participantes en relación a la sesión. Cada una de las participantes, manifestó su expectativa, se establecieron las normas de funcionamiento de las sesiones y estas quedaron plasmadas en un cartelón que estaría presente a lo largo de la facilitación. La finalidad de mantenerlas a la vista fue que las participantes pudieran constatar lo acordado y se garantizara el cumplimiento de las mismas para mantener los comportamientos adecuados y garantizar la fluidez en el desarrollo de las sesiones.

Desarrollo. En este momento de la sesión se procedió a proyectar el video “Estudiante procrastinando”. Una vez concluida la proyección, se invitó a las alumnas a un conversatorio, basado en las conductas vistas en el video. La facilitadora, orientó en conversatorio a destacar aspectos tales como: administración del tiempo, procrastinación y a la importancia del acondicionamiento del medio ambiente físico de aprendizaje. Las estudiantes participaron de una manera muy activa y reconocieron algunos comportamientos y conductas de la protagonista del video en ellas mismas. De la misma manera, las participantes pudieron relacionar esas conductas con su actuar en relación a sus propios estudios, destacando la necesidad de dejar de procrastinar ya que este hábito no es nutritivo y por ende no deja que se logren las metas académicas que se proponen. La participación fue muy activa y las mismas estudiantes, concluyeron que definitivamente el procrastinar y no acondicionar el medio ambiente de estudio les produce efectos adversos en su actividad académica universitaria.

La segunda actividad, denominada “Dramatización”, tuvo como objetivo complementar la actividad anterior y las participantes debieron organizarse y presentar una escena en donde expusieran a una persona estudiando, la finalidad era que pudieran ver cuales comportamientos resultar beneficiosos para lograr metas y objetivos y cuales no lo son. La facilitadora, se ocupó

de señalar las conductas procrastinadoras, así como las características que debe tener el medio ambiente de estudio, con la idea de que las participantes se centraran y reflexionaran acerca de la importancia de identificar y desinstalar estos hábitos que restan tiempo y no permiten lograr las metas propuestas.

A continuación, la facilitadora abrió la discusión acerca de la importancia que representa el tener el apoyo de los docentes para realizar actividades inherentes a la planeación y la supervisión de la parte académica de cada una de ellas. En este sentido se les invitó para que realizaran un “Mapa Mental”, (se hizo de modo colectivo), con la finalidad de poder constatar si las alumnas podían identificar las ventajas y desventajas de contar con el apoyo de las docentes en la adquisición de hábitos de estudio. Una vez concluido el mapa, se abrió la discusión guiada por la facilitadora a los fines de destacar las ventajas de contar con el apoyo docente y de la misma forma se enfatizó en las desventajas que representa para el logro de las metas el no contar con el acompañamiento docente. Seguidamente, se invitó a las participantes a participar en una actividad grupal, llamada “Sígueme”, esta actividad tuvo la finalidad de crear un clima distendido y alegre para pasar a la siguiente actividad.

La siguiente actividad fue la proyección del video “Organización para estudiantes”. La idea principal fue que las alumnas pudieran visualizar los beneficios de adquirir hábitos relacionados con la planeación y la organización. En concordancia con lo anterior se invitó a las alumnas a realizar una Matriz D.O.F.A (Debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas) personal para poder ver cuáles fortalezas y oportunidades personales tenía cada una para potenciarlas y lograr implantar hábitos eficientes relacionados con sus estudios universitarios. Por otra parte, se trabajó con las debilidades y amenazas (resultados de la D.O.F.A), para minimizarla y o

eliminarlas en aras de lograr implantar prácticas saludables que ayuden a lograr cumplir con los objetivos propuestos.

Cierre. En esta última etapa de la primera sesión del plan de asesoramiento, se realizó la actividad denominada “Mural Colectivo”. Las participantes lo hicieron y plasmaron con una frase y/o con dibujos, lo que aprendieron en la sesión y se les invitó a que manifestaran que emociones sintieron durante el desarrollo de la sesión. La actividad se realizó con éxito y las participantes pudieron relacionar los contenidos vistos en la sesión con la adquisición de hábitos de estudios eficaces. Es de hacer notar que las participantes se extendieron en esta actividad de cierre, porque además de colocar su frase y/o dibujo en el mural, se animaron a expresar en forma verbal cómo se habían sentido a lo largo de la sesión. La facilitadora agradeció a todas y dio por concluida la sesión.

Sesión 2. Conocer el papel determinante que tienen los hábitos de estudios eficaces para el logro de las metas y objetivos académicos.

Inicio. La sesión inició con la dinámica denominada “La Telaraña”, esta actividad se desarrolla con la ayuda de un ovillo de estambre y tiene como finalidad crear un clima distendido y a la vez realizar un resumen grupal de los aspectos abordados en la sesión del día anterior. Cada una de las participantes mencionó al menos un aspecto de los temas visto en la sesión 1 y además manifestó cómo se sentía para iniciar esta nueva sesión.

La facilitadora, dio la bienvenida y se les pidió que comentaran que expectativas traían del día y cómo fue para ellas la actividad del día anterior. De la misma forma, recordaron las normas que se establecieron y que debían cumplirse en esta segunda sesión a los fines de lograr el desarrollo óptimo de la misma.

Desarrollo. En esta segunda parte de la sesión se trabajaron los siguientes aspectos: Estrategias de autoevaluación y autorregulación asociadas a esperanzas de éxito o fracaso, asociadas a factores emocionales y actitudinales. Se comenzó con la proyección de la película “La Teoría del Todo”, que trata de la vida del físico teórico, astrofísico, cosmólogo y divulgador científico Stephen Hawking. Una vez concluida la película, se invitó a las participantes a realizar un foro relacionado con lo visto, la facilitadora se ocupó de orientar la discusión destacando aquellas estrategias puestas en práctica por el protagonista del film, asociadas al éxito y al fracaso en relación al logro de objetivos. Es importante destacar que la facilitadora asocio en todo momento lo discutido con los hábitos de estudio y resultó muy gratificante ya que las participantes pudieron relacionar lo visto en la película con su desempeño académico real. A continuación, se pasó a la siguiente actividad llamada “Exposición Interactiva”. La facilitadora, se encargó de destacar los factores de índole emocionales y actitudinales que están asociados al éxito o al fracaso en el logro de metas y objetivos. Se realizó una breve exposición teórica sobre las causas que producen aburrimiento o ansiedad al estudiar. También, se abordan las acciones correctivas para evitar el tedio y la angustia. De la misma forma, expuso la importancia de implementar estrategias de autoevaluación y autorregulación desde el punto de vista personal para poder cumplir con las metas académicas propuestas. Al finalizar la exposición, se abrió un ciclo de preguntas y respuestas reflexivo.

Siguiendo con las actividades que se propusieron para la sesión, se procedió a realizar la actividad lúdica “Quién soy”, la idea fue distender el clima para hacer dar continuación a la proyección del cortometraje titulado “Emociones y Aprendizaje”, en este se destaca la importancia que tienen los factores motivacionales y emocionales para el proceso de enseñanza

y aprendizaje. Al abrir la participación de las alumnas, se les invitó a identificar aquellos factores personales que ayudan a aumentar las probabilidades de éxito en su actividad académica pero también se recalcó la necesidad de reconocer factores que propician el aburrimiento y el hastío a la hora de estudiar. Para finalizar esta parte de la segunda sesión, las alumnas pudieron visualizar un corto video llamado “La Actitud Cuenta”, el cual se enfocó en destacar las ventajas de tener una actitud positiva para facilitar el cambio de hábitos y lograr mejorar el desempeño académico. También se trabajó, haciendo énfasis en la importancia de la actitud positiva para lograr la implantación de hábitos eficaces y eficientes.

Cierre. Para concluir con la sesión, se invitó a las asistentes a participar en la actividad llamada “La Pelota Preguntona”, la idea de la actividad fue hacer un cierre cognitivo y afectivo. En este sentido, cada chica que agarraba la pelota debía decir que había aprendido en la sesión y en general en el desarrollo de las dos sesiones y luego se les invitó a que compartieran como se sentían desde lo emocional en ese momento que se realizaba el cierre.

En este mismo orden de ideas, es válido destacar que con esta investigación se pretendió ayudar a las participantes a conocer aspectos relevantes para adquirir hábitos de estudios eficaces y eficientes para que así puedan lograr sus metas académicas. Es así como a lo largo de las dos sesiones, a través de actividades: teóricas, prácticas y vivenciales se logró proporcionar estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso enseñanza y aprendizaje: Administración del tiempo, acondicionamiento del medio ambiente físico de aprendizaje, estrategias para aprovechar el apoyo de los docentes. De la misma forma, se pudo proporcionar información acerca de: estrategias de auto evaluación y autorregulación para conocer: Estrategias de planeación y supervisión. Se destacó la importancia de la adquisición de hábitos

de estudio a la luz de estrategias asociadas a esperanzas de éxito o fracaso, a factores emocionales, así como también a factores actitudinales.

Evaluación de la ejecución del plan

En relación a los resultados obtenidos en las sesiones del plan de asesoramiento, el cual se llevó a cabo satisfactoriamente, debido que se cumplió con los objetivos propuestos, es necesario señalar que el análisis e interpretación de los resultados en una investigación, se caracteriza por plasmar los resultados obtenidos fácticamente con miras a reconsiderar la preocupación temática, las oportunidades y restricciones, los logros e implicaciones futuras e introducir los cambios que se consideren pertinentes para volver a comenzar el ciclo.

En síntesis, se propone mejorar una situación mediante el cambio, a través de un proceso fáctico empírico, participativo y dinámico que parte de abajo hacia arriba siguiendo ciclos de planificación, acción y observación, integra todas las funciones educativas y aplica los resultados a la práctica educativa con nuevas perspectivas de cambios y mejora.

Con base a lo antes mencionado, a partir de este estudio las participantes en la investigación, obtuvieron nuevos conocimientos, además se espera que la información producto de esta investigación, cuyo propósito fue mejorar los hábitos de estudios de las estudiantes, llegue al área de Orientación del centro local para que se repita la experiencia sobre todo con los estudiantes que recién se integran a cursar estudios en la institución universitaria.

Discusión de los Resultados

A continuación, se presenta la discusión de los resultados en concordancia al basamento teórico de la Orientación Educativa, luego de la implementación del plan de asesoramiento,

enfocado en el mejoramiento de hábitos de estudio, aplicado a las estudiantes de la carrera Educación Preescolar que cursa estudios en una institución de educación superior.

De acuerdo a lo planteado en la investigación, se pudo constatar que las participantes, no acostumbran a planificar y administrar el tiempo. Los resultados obtenidos que se corresponden con la sub dimensión Estrategias para la administración del tiempo, dan cuenta de que las estudiantes presentan importantes debilidades a la hora de realizar acciones inherentes a prever las actividades relativas a su aprendizaje. Esto incluye acciones que tienen que ver con ocuparse y planear todo lo concerniente a las condiciones ideales para lograr tener una situación de estudio que le resulte provechosa. Según García y Santizo (2010), definen el manejo del tiempo como actos sucesivos en que se divide la ejecución de algo para el logro de metas en correlación con lo anterior, las estudiantes demostraron tener una marcada tendencia a no hacer un uso efectivo del tiempo y desarrollan conductas asociadas con la procrastinación. Al respecto, Román (2002), plantea que la conducta procrastinadora, es un comportamiento de evitación que se encuentra estrechamente relacionado con las consecuencias del entorno y las esperadas por la persona, en tal sentido, la procrastinación va a incidir directamente en el grado de satisfacción personal y en la valoración propia, considerando la congruencia entre las aspiraciones y los logros alcanzados.

Con base a lo anterior los resultados dan cuenta del uso del tiempo de manera reactiva y no de una manera proactiva. Román (2002); Steel (2007) y Guzmán (2013) sostienen que la mejor manera para lograr metas y objetivos, así como de sentir bienestar psicológico, emocional y social es haciendo uso del tiempo proactivo el cual se define como: “El tiempo en el cual hacemos actividades iniciadas por nuestra voluntad, correspondiente a proyectos que se han

planificado, los valoramos y nos sentimos altamente comprometidos” (p.16). En este mismo sentido, se acota que el uso del tiempo reactivo, cuya definición es: como aquel que no contribuye en el logro de metas, objetivos y el cual es empleado en actividades poco relevantes y que proporcionan satisfacción inmediata, fue el que se pudo determinar utilizan las participantes en este estudio (Román, 2002).

También se pudo verificar que, al no poseer ningún tipo de estrategia efectiva para la administración del tiempo, la tendencia es a demorar las tareas o no completarlas, así como el malestar subjetivo que conlleva el aplazamiento, genera en el individuo un conflicto entre lo que debería y lo que quiere hacer. (Guzmán, 2013). En este mismo orden de ideas, es conveniente resaltar que el manejo inapropiado del tiempo marca una tendencia hacia el desorden y la desorganización lo cual dificulta el logro de metas y objetivos (Whetten y Cameron, 2005). Por otra parte, dentro del apoyo que presta la Orientación Educativa a los estudiantes, destaca el soporte para que este logre un aprendizaje autónomo y el debido desaprovechamiento y optimización del tiempo de estudio.

En concordancia con lo anterior, desde la perspectiva de la orientación es importante que los estudiantes se ocupen de adquirir hábitos de estudios eficaces, al respecto se plantea la necesidad de proporcionar las herramientas precisas para poder adaptarse a un mundo en constante cambio. Autores como: Álvarez (1994), Rodríguez Moreno (1995), Comellas (1998) y Vélaz de Medrano (1998), consideran que son competencias de la orientación, la promoción de estrategias que contribuyan a facilitar el proceso de adquisición de contenidos por parte del alumnado, el conocimiento de los factores que inciden en el cumplimiento de metas académicas

y el asesoramiento en las actuaciones de compensación educativa y prevención del fracaso escolar.

Otro aspecto importante, fue el tema del acondicionamiento del medio ambiente físico de aprendizaje, al respecto se pudo evidenciar que las participantes hacen caso omiso a este punto. De acuerdo a Román (2002): “La manera como se dispone y se usa el espacio de trabajo o en donde se estudia está determinada principalmente por hábitos” (p.57). De acuerdo a lo anterior, se destaca lo relevante que supone disponer de un ambiente óptimamente acondicionado para mejorar el aprendizaje.

Además, se pudo constatar que es un aspecto poco atendido, desde el punto de vista de las estrategias contextuales del proceso enseñanza y aprendizaje, dado que es un elemento vital porque evita el desaprovechamiento del tiempo que se dedica a estudiar y según Díaz-Barriga y Hernández (2002): “Prepararse para el estudio es vital. Contar con todos los materiales y herramientas necesarias evitar la pérdida de concentración” (p.56). De la misma manera, el hecho de no acondicionar el espacio en donde se va a realizar la actividad de estudio puede acarrear: cansancio (por no tomar en cuenta elementos vitales acerca de la ergonomía de los elementos que se utilizan: sillas, mesas, escritorios, equipos de computación, entre otros), fatiga ocular (debido a la mala o escasa iluminación del espacio), así como desgaste emocional, manifestado a través de una sensación de desorganización y frustración por la pérdida de tiempo (Angarita, 2017). En este mismo orden de ideas, destaca la importancia dada al hecho de contar con el apoyo de los docentes que administran las asignaturas que se cursan en el periodo académico. Al respecto Quelopana (2008), señala que el docente se transformará en un diseñador de situaciones que planteen al alumno como centro del proceso de enseñanza-

aprendizaje y que colaborarán para que éste alcance los conocimientos previamente planificados. El rol docente se compone de distintos atributos que lo describen como mediador, facilitador y diseñador del entorno de enseñanza y aprendizaje.

Es por ello que es importante, señalar que por las características de la modalidad de estudio en esta institución (a distancia), el rol del orientador es valioso, ya que puede asesorar al estudiante acerca de metodologías propias de esta modalidad y dado que los estudiantes provienen de las instituciones en donde trabaja con la presencialidad, estas orientaciones ayudan a fomentar el autoaprendizaje, la automotivación y la adquisición de hábitos de estudio eficientes y eficaces (Leal, 2008).

Desde el punto de vista de la Orientación Educativa, es importante tomar en cuenta que la educación de adultos responde a sus propias necesidades, aquí se incluyen sus necesidades e intereses, aspiraciones y logros. Es por ello que cuando una persona adulta decide adentrarse en una situación de aprendizaje ocurren cambios importantes tanto en su manera de pensar como en su manera de comportarse, tanto en lo interno como en lo externo (Knowles, citado en Castro, 2017). Es por ello que se considera que el orientador, es un factor vital para acompañar al aprendiz y le toca hacer esfuerzos para lograr que quien aprende se desprenda de sus creencias limitantes, que rompa paradigmas, que salga de su zona de confort. Mientras que será tarea del orientador: ayudar a evaluar alternativas, a considerar distintas dimensiones de los disímiles planteamientos, a identificar hechos relacionados con problemas determinados, a ayudar en la toma de decisiones y con el uso de nuevos medios para así lograr un óptimo aprendizaje.

Con referencia a las estrategias de autoevaluación y autorregulación las cuales comprenden tanto la planeación como la supervisión, es válido acotar que las actividades relativas a la

planeación están íntimamente ligadas a la definición de metas y objetivos. En este sentido cabe destacar que las participantes manifestaron, en su mayoría, no establecer objetivos y metas en referencia a lo académico. En palabras de Román (2002), los objetivos están relacionados con aquello que queremos alcanzar, mientras que las metas son las etapas intermedias necesarias para alcanzar el tránsito hacia el objetivo. Para la orientación estas están enmarcadas en el desarrollo de las técnicas de trabajo intelectual (Álvarez y Bisquerra, 1996): “Fijarse un objetivo no es suficiente, se requiere de un plan, de una clarificación de las metas intermedias que deben sobrepasarse para arribar al objetivo” (p.204).

Por otra parte, en lo concerniente a la supervisión, en esta investigación se hizo referencia específica a la revisión del grado de comprensión de los contenidos de aprendizaje y/o actividades desarrollados a la hora de realizar la tarea, a identificar fortalezas y debilidades propias del proceso de enseñanza-aprendizaje y al cumplimiento de metas. Al respecto, se constató que las participantes, desconocen las debilidades y fortalezas que ofrece su propio proceso educativo. De acuerdo a lo que se pudo certificar, las estudiantes se ocupan de verificar si aprueban o no las materias, pero nada más. Al respecto, Monereo (1994), sostiene que: “La orientación pasa a cumplir un rol importante pues en su objetivo de conducir al alumnado a una progresiva autonomía de acuerdo con su edad y su contexto, contribuye también a formar personas autónomas en sus aprendizajes” (p.206). Lo anterior se traduce en ayudar a que los estudiantes sean los responsables de su propio proceso de aprendizaje por lo que deben concientizar el estar alerta y ser monitores de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Así mismo, se abordaron las estrategias asociadas a procesos motivacionales y emocionales que están asociados a la adquisición de los hábitos de estudio. Concretamente a aquellas

relacionadas a esperanzas de éxito o fracaso y la que tienen que ver con factores emocionales. Se desprende del análisis de los resultados que el éxito o fracaso viene dado por la motivación que tenga la persona y que bien se puede relacionarse con las afirmaciones de Rodríguez (citado por Cova y Calma, 2009) al plantear que: “Aprender a conocerse, reconocer las limitaciones, habilidades y necesidades y así, saber cómo y por qué se siente de determinada manera” (p. 100).

En este sentido para Romero García (1991), la motivación presenta tres niveles: Experticia: conocimiento profundo del área donde se desempeña; Eficiencia: uso adecuado de capacidades y destrezas de los recursos personales y materiales, como también el tiempo; Eficacia: es la conjugación de ambos que genera una retroalimentación al sujeto donde las debilidades son consideradas como retos a superar y no lesionan la autoestima del ejecutante.

Es así como al tomar en cuenta las estrategias asociadas a procesos motivacionales, es justo acotar que autores como: Tapia, 1995; Bisquerra, 2000; Jurado, 1997, mencionan el apoyo desde la motivación educativa. Para ellos, el orientador o la orientadora deben dar pautas para motivar al alumnado trabajando con el profesorado para incluirlas en el trabajo docente y tutorial. De la misma forma, Vélaz de Medrano (1998), establece que los orientadores pueden proponer programas en colaboración con los equipos docentes para contribuir a mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje: Desarrollo de hábitos y técnicas de trabajo intelectual, adquisición hábitos y técnicas de estudio, desarrollo de estrategias metacognitivas aplicadas al estudio, desarrollo cognitivo, desarrollo de estrategias metacognitivas generales: meta cognición y comprensión lectora así como basados en la motivación.

Por otro lado, es válido resalta el hecho de que las participantes denotaron la presencia de factores como el aburrimiento y la ansiedad a la hora de aprender. De acuerdo con Spielberger y Smith (citados por Bertoglia, 2005), si la tarea de aprendizaje es simple y no exige mayor elaboración intelectual, la ansiedad tiende a favorecer el aprendizaje; en cambio, cuando se trata de una tarea compleja, que requiere una respuesta original y creativa, la ansiedad juega un papel perturbador. En este mismo orden de idea, Spielberger y Smith (citado por Bertoglia, 2005), determinó que el efecto que tiene la ansiedad sobre el aprendizaje, depende en gran medida del tipo de tarea a aprender. Así que, dada la modalidad de estudio de las participantes que formaron parte de la investigación, está claro que es de suprema importancia que tengan control sobre sus emociones ya que desarrollen competencias enfocadas en la gestión emocional porque la misma modalidad de estudio (a distancia), les exige el autoaprendizaje, tal y como señala Castro (2017): “El alumno que estudia en esta modalidad de estudio, se convierte en su propio gestor para aprender pues debe encaminarse al autoaprendizaje” (p. 58)

Ahora bien, en lo referente a las estrategias asociadas a procesos motivacionales y emocionales y la importancia que estas tienen en la adquisición de hábitos de estudios, es importante destacar lo dicho por la Organización Mundial de la Salud (1993), quienes definen las habilidades para la vida como: “Las habilidades que dan lugar a un comportamiento adaptativo y positivo, que permite a los individuos afrontar efectivamente los desafíos y demandas de la vida diaria” (p. 291). En concordancia con la investigación las participantes demostraron poseer pocas habilidades relacionadas con las competencias emocionales: autoconciencia y autocontrol lo cual influye en la motivación que puedan tener a la hora de aprender.

Es por ello que el control de emociones y la comprensión de los propios sentimientos y los sentimientos de los demás son críticos en el desarrollo humano, tanto niños como adultos pueden aprenderlos de la misma forma que se aprende a leer o las matemáticas (Goleman, 1995). Para los orientadores, este es un aspecto que no escapa de su ámbito de acción, pues es considerado como fundamental en cualquier intervención que se haga, por tal motivo se consideró importante incluir estrategias asociadas a los procesos motivacionales y emocionales para lograr adquirir hábitos de estudio eficaces.

Finalmente, se puntualiza que el autocontrol en el aprendizaje, consiste en proporcionar a los estudiantes un método de autorregulación del comportamiento de estudio, con el cual puedan ir adquiriendo y consolidar hábitos de conducta frecuente, el autocontrol es la denominada “fuerza de voluntad” que muchos estudiantes dicen “no tener”, se desea que el participante, decida iniciar y mantener comportamientos de estudio, tomar esta decisión de modo autónomo y ajeno a presiones emocionales o disciplinarias (Moore, 1997). De acuerdo a lo anterior, se desprende que las participantes al adquirir este tipo de competencia puedan adquirir hábitos eficaces de estudio.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La Orientación Educativa, desde el punto de vista de la relación enseñanza y aprendizaje se caracteriza por ser un proceso dirigido al desarrollo de habilidades y destrezas para aprender a aprender y pone su énfasis en la formación de hábitos, actitudes, valores, aprovechamiento del tiempo, desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y motivacionales. Fundamentados en esta concepción de la Orientación se efectuó este estudio.

Tomando en cuenta lo anterior, de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación y en función de los objetivos propuestos se concluye lo siguiente: Con respecto al objetivo general del estudio que fue desarrollar un plan de asesoramiento para el mejoramiento de los hábitos de estudio de los estudiantes de una institución de Educación Universitaria, este fue cumplido cabalmente ya que si se pudo desarrollar dicho plan. Para poder dar cumplimiento a este objetivo, se procedió a realizar el diagnóstico (objetivo número uno), para clarificar las necesidades de las estudiantes que formaron parte de la investigación. Con los resultados arrojados en el diagnóstico, luego de realizar el análisis de la información se pudo establecer que las alumnas carecían de hábitos de estudios eficaces. En este sentido quedó demostrado que aspectos como el manejo de factores contextuales, como la administración del tiempo y el acondicionamiento del medio ambiente físico de aprendizaje, no eran considerados a la hora de estudiar, denotando las participantes una alta proporción a tener conductas asociadas a la procrastinación a la no programación de actividades inherentes a sus actividades académicas así como se pudo determinar que tampoco establecían estrategias de realización de actividades tomando en cuenta el grado de prioridad.

En este mismo orden de ideas, quedó demostrado que las participantes no se ocupaban de aspectos relacionados con estrategias para poder aprovechar el apoyo de los docentes y/o asesores a cargo de las materias que cursan las alumnas en esa casa de educación superior. De la misma forma, se verificó que las alumnas no se ocupaban de definir metas y objetivos, lo cual habla de la poca importancia que otorgan a las estrategias relacionadas con la planeación. También, se comprobó que un alto número de participantes no implementaban estrategias asociadas a procesos motivacionales y emocionales. Al respecto, se destacó el hecho de que no identificaron factores personales que favorecen las probabilidades de éxito en el proceso de aprendizaje. De la misma manera, se pudo establecer que las participantes, no identificaban las causas de factores como la ansiedad y el aburrimiento al estudiar, de la misma forma, se concluyó que a pesar de que dijeron implementar acciones correctivas para evitar estar aburridas o ansiosas, estas resultaban poca efectivas.

Con relación al objetivo específico número dos: Caracterizar los hábitos de estudio que garanticen el éxito en el desarrollo de la carrera universitaria, se logró una vez finalizado el diagnóstico, determinar cuáles eran los hábitos de estudios que les resultarían más beneficiosos para lograr el éxito en el cumplimiento de objetivos académicos. Es importante acotar que, para poder cumplir con lo propuesto en este objetivo, se tomaron en cuenta: la modalidad de estudio que en esta universidad objeto de estudio es a distancia y por ende los factores propios de la ciencia andragógica.

En cuanto al objetivo número tres: Diseñar un plan de asesoramiento para potenciar los hábitos de estudio diagnosticados en el estudiante, se concluye que sí se pudo diseñar un plan de asesoramiento enfocado en el mejoramiento de los hábitos de estudio. Es válido destacar que

para el diseño se tomaron en cuenta los principios de la Orientación Educativa que destacan la importancia de la intervención preventiva, el desarrollo y la atención a la diversidad de cada alumno con la finalidad de facilitar y promover el desarrollo integral para que las personas se constituyan en seres transformadores de sí mismo y de su entorno.

Por otra parte, y con relación al objetivo número cuatro: Aplicar un plan asesoramiento de hábitos de estudio a los estudiantes seleccionados. Se puntualiza que se logró la aplicación del plan de asesoramiento, se cumplió con lo planificado y se consiguieron los objetivos programados en cada una de las dos sesiones. Es importante destacar que se observó el aprendizaje de las alumnas, pues a lo largo de cada una de las sesiones se constató la participación en cada una de las actividades planteadas, destacando el trabajo colaborativo, los aportes en las discusiones y en general la participación activa y significativa de las participantes. Una vez se comenzó con las sesiones, se logró proporcionar información relevante en materia de hábitos de estudio a las integrantes del grupo. En este sentido, destaca el hecho de que las participantes a lo largo de las sesiones integraban algunos conceptos vistos durante el desarrollo de las actividades, tanto la interacción y la participación espontánea dejan evidencia de lo expresado anteriormente.

Finalmente, con relación al objetivo cinco: Evaluar los resultados obtenidos en función del plan de intervención sobre hábitos de estudio en la educación universitaria, se puede afirmar con firmeza que se alcanzó este objetivo ya que la evaluación de los resultados en función a lo que se estableció en el plan de intervención se cumplió cabalmente. Cabe señalar que, al ser este estudio de naturaleza cuantitativa, las evidencias acerca de la evaluación se enfocaron en la evaluación formativa a través de: la participación activa y significativa, la elaboración de

diferentes productos propuestos en las actividades, la contribución en las diferentes dinámicas, el trabajo colaborativo, los aportes realizados en los foros y otros espacios de discusión entre otros. Otra conclusión que se desprende luego de la aplicación del plan de asesoramiento, es que permitió aumentar aspectos de índole emocional y actitudinal tal como la motivación en las participantes que estuvieron en la investigación, generando así conocimientos teóricos, prácticos y vivenciales para hacerse responsable por su propio proceso de aprendizaje. Para concluir, se afirma que todos los objetivos planteados fueron alcanzados, las expectativas de las participantes cumplidas y se ratificó que los hábitos de estudios y los factores inherentes a estos abordados en este trabajo de investigación fueron corroborados suficientemente, también se espera que el resultado de la investigación sea aprovechado por el área de Orientación en aras de lograr apoyar a los estudiantes de esa casa de estudios.

RECOMENDACIONES

En atención a las conclusiones expuestas, se considera pertinente proponer las siguientes recomendaciones:

- Generar un Plan de Asesoramiento enfocado en el mejoramiento de los hábitos de estudio, diseñado bajo los principios de la Orientación Educativa y dirigido a los estudiantes de todas las carreras que ingresan a cursar estudios en esa institución.
- Plantear al área de Orientación del Centro Local Metropolitano, la posibilidad de incorporar a la programación semestral actividades relacionadas con la adquisición de hábitos de estudios y realizar difusión en todos los medios disponibles ya sean físicos y digitales para que los alumnos se sensibilicen acerca del tema.

- Brindar tutorías continuas sobre el tema de los hábitos de estudio, haciendo énfasis en las ventajas para el proceso de aprendizaje.
- A través del área de Orientación, diseñar conversatorios, tertulias, círculos de reflexión, cine foros y/o cualquier otra actividad que apoye la adquisición de hábitos de estudios eficaces y eficientes que les permitan el cumplimiento de metas y objetivos académicos.
- Partiendo de los resultados obtenidos en la presente investigación, recomendar el mismo para apoyar otras investigaciones en el tema de los hábitos de estudios.

REFERENCIAS

- Ambríz, R. (2008). *Intervención, Autonomía y Calidad de la Educación Superior: Elementos para la Integración de América Latina y el Caribe*. Disponible en www.redalyc.org Consultado el 02 de agosto 2019.
- Angarita, A. (2017). *Pensamiento Crítico, Metacognición y Aspectos Motivacionales: Una Educación de Calidad*. Disponible en www.redalyc.org Consultado el 25 de agosto 2021.
- Álvarez, M. (1994). *Orientación Educativa y Acción Orientadora. Relaciones entre la Teoría y la Práctica*. Barcelona; CEDESC.
- Álvarez, G. & Bisquerra, A. (1996). *Manual de Orientación y Tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Arias, F. (2007). *El proyecto de investigación: guía para su elaboración; 6° ed.*; Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.
- Balkis, M & Duru, E. (2015). *Procrastination academic life satisfaction and academic achievement: The meditation role of rational beliefs about studying*. *Journal of Cognitive and Behaviora lPsychotherapies*. Disponible en: www.ojs.ual.es Consultado el 22 de noviembre de 2021.
- Bedolla, R. (2018). *Plan 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*. Volumen 76, N° 2. Disponible en: www.rieoei.org Consultado el 23 de agosto de 2019.
- Bernad, J. (1995). *Estrategias de estudio en la universidad*. Síntesis: Madrid.
- Bertoglia, R. (2005). *La Ansiedad y su Relación con el Aprendizaje*. Disponible en: www.redalyc.org Consultado el 11 de julio de 2021.
- Bisquera, R. (1998). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Material instruccional Especialización en Orientación Educativa. UCV: Caracas.
- Bisquerra, R. (2000). *La Práctica de la Orientación y la Tutoría*. Barcelona, Praxis.
- Carkhuff, R. (1987). *La relación de ayuda en Robert R Carkhuff*. Disponible en www.redined.mecd.gob Consultado el 02 de octubre de 2018.

- Casado, E. (1987). *De la orientación al asesoramiento psicológico: una selección de lecturas*. UCV: Caracas.
- Casado, E. (1998). *Fundamentos de la orientación educativa*. Revista de pedagogía XIX. UCV: Caracas.
- Castro, M. (2017). *El adulto y su aprendizaje*. Lectura N° 1. Material instruccional. Curso iniciación Especialización Derechos Humanos. UNA: Caracas.
- Castro, M. (2017). *Fundamentos Teóricos de la Educación a Distancia*. Lectura N° 4. Material instruccional. Curso de Iniciación. Especialización Derechos Humanos. Caracas: UNA.
- Capitillo, J. (2017). *El adulto y sus características en situación de aprendizaje*. Lectura N° 1. Material instruccional. Curso de iniciación Especialización Derechos Humanos. UNA: Caracas.
- Cedeño, Y. (2018). *Comunicación personal*. Centro Local Metropolitano. UNA: Caracas.
- Comellas, J. (1998). *Criterios Educativos*. Disponible en: www.dialnet.unirioja.es Consultado el 23 de mayo 2020.
- Cortés, J. (2017). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de Contaduría Pública de la UPTC Seccional Chiquinquirá Periodos Académicos 2015-2016*. Disponible en. www.repositorio.uptc.edu.co Consultado el 15 de agosto de 2019.
- Cova, D y Calma, R. (2009). *Orientación y Motivación al Logro en Educación Superior*. Trabajo Especial de Grado para optar al grado de Especialista en Orientación educativa. Disponible en. www.repositorio.ucv.edu.ve Consultado el 15 de agosto de 2021.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, (1999). Gaceta de la República Bolivariana de Venezuela 5453. (Extraordinaria) marzo 24, 2000.
- Declaración Universal de Derechos Humanos, (1948). [Transcrito en línea]. Extraído el 18 de julio de 2021 desde <http://www.ohcr.org/EN/UDHR/Documents/UDHRtranslations/spn.Pdf>.(1948,diciembre 10)
- Díaz-Barriga, F y Hernández, G. (2002). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una Interpretación Constructivista*. 2da edición. México; McGraw Hill.
- Domínguez, C. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes y rendimiento académico de la*

- asignatura de biología en los estudiantes del II ciclo de medicina en una universidad particular de Trujillo 2016.* Disponible en: www.ucv.edu.pe. Consultado el 03 de julio de 2019.
- Federación Venezolana de Orientadores. (2001). *Código de Ética del profesional de la Orientación*. XXI Encuentro Nacional de Orientadores. Guanare.
- García, L. (1999). *Fundamentos y componentes de la educación a distancia*. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia. RIED, vol. II. N° 2. Disponible en: www.utpl.edu.ec Consultado el 13 de agosto de 2018.
- García, L. (2001). *La Educación a Distancia. De la Teoría a la Práctica*. España: Ariel.
- García, L y Santizo, J. (2010). *Uso de las Tic de acuerdo a los estilos da aprendizaje de docentes y discentes*. Revista de Educación. Disponible en: www.rieoei.org Consultado el 28 de julio 2020.
- Gilmore, S. (1980). *A comprehensive theory for eclectic intervention*. *International Journal for the advancement of Counseling*, 3. Disponible en: www.researchgate.net Consultado el 11 de octubre de 2019.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós: Buenos Aires.
- Guzmán, A. (2013). *Procrastinación Académica: Teorías, Elementos y Modelos*. Disponible en: www.revistasupeu.edu.pe Consultado el 27 de agosto de 2021.
- Hereira, A. (2017). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del grado undécimo de dos colegios adventistas del norte de Colombia*. Disponible en: www.biblioteca.um.edu.mx Consultado el 29 de septiembre de 2019.
- Herrera, S y Cabrera, I. (2010). *Relación entre los estereotipos sobre el envejecimiento y el rendimiento en un programa de estimulación cognitiva*. Disponible en: www.sciencedirect.com Consultado el 11 de diciembre de 2021.
- Hernández, P. (1991). *Paradigmas en Psicología de la Educación*. Disponible en www.online.aliat.edu.mx Consultado el 15 de julio de 2018.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México D.F., México: McGraw-Hill.
- Jurado, J. (1997). *Orientación Educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Secretaria General Técnica: España.

- Klingsieck, K. (2013). *Procrastination: When good things don't come those who wait*. European Psychdoist. Disponible en: www.Psycnet.apa.org Consultado el 12 de diciembre de 2021.
- Maris, L y Hatrick, A. (2020). *Cómo usar la tecnología para fortalecer la educación a distancia*. Disponible en: www.caf.com Consultado el: 19 de noviembre 2021.
- McClelland, J. (1958). *Teorías de las necesidades humanas*. Disponible en www.eumed.net. Consultada el 28 de junio de 2018.
- Monereo, C. (1994). *El Asesoramiento Psicopedagógico*. Madrid: Alianza.
- Moore, S. (1997). *El papel de los padres en el desarrollo de la competencia social*. Disponible en: <http://ericeece.org/pubs/digests/1997/moor97s.html> Consultado el 14 de agosto 2021.
- Navarro, N. (2006). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión- sede Huaral durante el año académico 2015*. Disponible en: www.scielo.org.mx Consultado el 02 de agosto de 2019.
- Negrete, J. (2009). *Estrategias para el aprendizaje*. México; Lumusa.
- Noguera, S. (1992). *Métodos cuantitativos de investigación*. Disponible en: www.webnode.es Consultado el 30 de noviembre 2019.
- Leal, N. (2008). *El estudiante de la Universidad Nacional Abierta: sus competencias y su proyección en el mundo laboral*. Disponible en www.academia.edu Consultado el 13 de junio de 2019.
- Organización Mundial de la Salud. (1999). *Habilidades para la Vida*. Disponible en: www.oms.com Consultado el 30 de agosto 2021.
- Parras, A., Madrigal, A. M., Redondo, S., Vale, P., & Navarro, E. (2008). *Orientación Educativa. Fundamentos técnicos. Modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Madrid: Secretaría General Técnica. Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa. Centro de Investigación y Documentación Educativa. (CIDE)
- Piloña, G. (2004). *Métodos y Técnicas de Investigación Documental y de Campo*. Disponible en: www.unam.mx Consultado el 11 de septiembre 2020.

- Quelopana, G. (2008). *La Gestión Educativa de las TICS y los Procesos de Aprendizaje de los Estudiantes en la Institución Educativa*. Disponible en www.une.edu.pe Consultado el 18 de julio 2021.
- Ramírez, T. (1999). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Editorial Panapo: Caracas.
- Repetto, E, Rus, U y Puig, J. (1994). *Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica*. Disponible en: www.dialnet.unirioja.es Consultado el 15 de mayo 2020.
- Rodríguez, R. (1995). *La Orientación Profesional I. Teoría*. Barcelona; Ariel.
- Rojas, B. (2010). *Investigación cualitativa: fundamentos y praxis*. Fedeupel: Caracas.
- Román, A. (2002). *Cómo Ganar Tiempo y Ser Más Eficaz*. Editorial CEC; Caracas.
- Romero, O. (1999). *Crecimiento Psicológico y Motivaciones Sociales*. Mérida: Ediciones ROYGA.
- Romero García, O. (1991). *Motivación en la educación y en la industria*. Mérida: Alfa.
- Santalla, Z. (2012). *Guía para la elaboración formal de reportes de investigación*. UCAB: Caracas.
- Steel, P. (2007). *Procrastinación*. Disponible en: www.casadellibro.com Consultado el 23 de septiembre de 2021.
- Suárez, C. (1997). *Estrategias de autodirección para el aprendizaje*. Caracas: UNA.
- Tapia, J. (1995). *Motivación y Aprendizaje en el Aula. Como enseñar a Pensar*. Madrid; Santillana.
- Turrent, A. (2001). *El asesor, acompañante insustituible en la Educación a Distancia*. Disponible en: www.ulsa.edu.mx Consultado el 23 de noviembre de 2021.
- Universidad Nacional Abierta. (1996). *Reglamento general*. Gaceta Oficial de la República de Venezuela. N° 5.098 extraordinaria. Disponible en: www.edu.una.ve Consultado el 15 de julio de 2018.
- Universidad Nacional Abierta. (2017). *Estadísticas centro local metropolitano*. Disponible en: www.una.edu.ve Consultado el 15 de julio de 2018.
- Valarino, E. (1987). *La investigación en asesoramiento vs síndrome TMT. De 1980 al año 2000*. Trabajo de Ascenso para profesor titular. Sartenejas: USB.

Vélaz de Medrano, J. (1998). *Orientación e Intervención Psicopedagógica. Conceptos, Modelos, Programas y Evaluación*. Málaga; Aljibe.

Whetten, A y Cameron, S. (2005). *Desarrollo de Habilidades Directivas*. Sexta edición. Pearson Educación; México.

ANEXOS

Anexo A

Consentimiento Informado del Adulto: No Anónimo

Consentimiento Informado del Adulto: No Anónimo

Lugar: Municipio Sucre. Estado Miranda. **Fecha:** noviembre 2018

Por medio de la presente acepta realizar el proceso de Investigación en el Centro Local Metropolitano de la Universidad Nacional Abierta en el Proyecto de Investigación Titulado: El Asesoramiento Académico para el mejoramiento de los Hábitos de Estudios en Estudiantes Universitarios. Proyecto de la Especialización en Educación Mención Orientación de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela

El objetivo del estudio es: Desarrollar un plan de asesoramiento para el mejoramiento de los hábitos de estudio de los estudiantes de una institución de Educación Universitaria.

Se me ha explicado que la participación consistirá en: Practicar en los estudiantes un plan de asesoramiento siguiendo las siguientes etapas: Diagnóstico en el cual se recaudan datos útiles para plantear acciones y estrategias dirigidas a fortalecer hábitos de estudios eficaces y eficientes. Durante su ejecución se realizarán observaciones participantes y se le suministrará un cuestionario, asistiendo a una formación por medio de talleres, los cuales se desarrollarán en dos sesiones. Aplicando estrategias y dinámicas teóricas, prácticas y vivenciales de las cuales se hará un análisis crítico y reflexivo acerca de las acciones ejecutadas y los efectos que estas produjeron, evaluando resultados, que permitan nuevas acciones.

Me queda claro que por mi participación en este estudio no se me otorgará atención terapéutica y ningún beneficio económico.

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento y de haber recibido de Lily Mar Prieto Arriechi, explicaciones verbales y respuestas satisfactorias a mis inquietudes, habiendo dispuesto de tiempo suficiente para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente, y voluntariamente manifiesto que he resuelto participar en el proceso investigativo en el Centro Local de la Universidad Nacional Abierta.

Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los posibles inconvenientes, molestias y beneficios de mi participación en este estudio, así como el carácter experimental de los resultados que se obtendrán, los cuales son de carácter confidencial e investigativo.

La investigadora responsable se ha comprometido a darme información oportuna, sobre cualquier situación o condición no prevista, si esta información se considera importante para el cuidado y/o mi bienestar, así como responder preguntas y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevaran a efecto, los riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación. La investigadora responsable me ha dado la seguridad de que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial.

Acepto la participación en la Investigación

Sí No

Nombre del estudiante: _____ **Cédula de Identidad:** _____

Firma y Huella: _____

Nombre de la Investigadora: _____

Cédula de Identidad: _____

Firma y Huella: _____

Anexo B

Cuestionario Auto Administrado



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

Cuestionario

Edad: _____ Género: _____

Escolaridad: _____

Actividad que desempeña en la actualidad: _____

Fecha: _____

El presente cuestionario tiene como finalidad recabar informaciones referentes a sus hábitos de estudio, es de carácter anónimo y forma parte de un trabajo de investigación enmarcado en la Especialización de Orientación Educativa, de la Universidad Central de Venezuela: En tal sentido, la información seleccionada será tratada de manera anónima y confidencial y sólo se empleará con fines académicos. En virtud de ello, se requiere de su valiosa opinión.

Instrucciones:

- 1.- Lea cuidadosamente cada una de las preguntas.
- 2.- Responda según su preferencia. Marque con una X una de las dos opciones.
- 3.- Si tiene alguna inquietud, por favor, hágala saber 😊

¡Muchas gracias por su colaboración!

N°	Pregunta	SI	NO
1	¿Habitualmente, acostumbra a realizar un calendario de estudio?		
2	¿Suele planificar sus actividades en agendas o bitácoras de forma semanal, mensual o al inicio del ciclo escolar?		
3	¿Usted tiene algún tipo de estrategia que le permita dar prioridad a la realización de sus actividades de aprendizaje?		
4	¿Hace una selección previa acerca del sitio y las condiciones en los cuales realiza su estudio, tomando en cuenta aspectos tales como: ventilación, iluminación, ruidos entre otros?		
5	¿A la hora de estudiar, cuenta con los recursos de aprendizaje de forma accesible, a su alcance?		
6	¿Conoce usted a los profesores de su carrera y las materias que cada uno de ellos asesora en caso de que deba acudir para requerir algún apoyo?		
7	¿Suele solicitar a sus profesores retroalimentación acerca de las tareas y/o desempeño en cada una de las materias?		
8	¿Conoce con anticipación, cuales actividades se planifican haciendo uso de las plataformas tecnológicas inherentes a su proceso de aprendizaje?		
9	¿Establece metas y objetivos con relación a sus estudios?		
10	¿Se plantea metas de aprendizajes reales y factibles?		
11	¿Identifica fortalezas y debilidades propias de su proceso educativo?		
12	¿Evalúa el grado de cumplimiento de sus metas educativas?		
13	¿Verificar el grado de seguridad personal que se tiene para aprender una materia?		
14	¿Establece causas posibles (internas o externas) de su éxito o fracaso en las actividades educativas?		
15	¿Reconoce factores personales que le ayudan a aumentar las probabilidades de éxito en su proceso de aprendizaje?		
16	¿Identifica las causas de aburrimiento o ansiedad al estudiar?		
17	¿Suele implementar acciones correctivas para evitar el aburrimiento y/o la ansiedad?		
18	¿Reconoce estereotipos asociados respecto al estudio y el aprendizaje?		
19	¿Distingue algunas actitudes personales que tiene para estudiar y aprender?		

Fuente. Elaboración propia

Anexo C
Manual del Facilitador

Sesión 1.

Objetivo específico: Determinar aspectos relevantes acerca de las estrategias para el manejo de factores contextuales del proceso enseñanza-aprendizaje, estrategias de autoevaluación y de autorregulación con relación a hábitos de estudio eficaces.

Participantes: 10.

Duración: Ocho horas.

Inicio

Actividad 1: Bailoterapia.

Fuente: Adaptación de la facilitadora.

Duración: 15 minutos.

Descripción de la Actividad: Las participantes bailan al ritmo de la música imitando los movimientos del facilitador, además cada uno pasará al frente, dirá su nombre y realizará un movimiento que deberá ser imitado por sus compañeros.

Instrucciones del Facilitador: Saluda y da la bienvenida a las participantes. Seguidamente, procede a comentar la sesión que corresponde, proporcionando a las participantes información básica sobre los contenidos a desarrollar a lo largo del taller. Luego, da las instrucciones al grupo, chequea las instrucciones con el grupo e inicia a la actividad.

Instrucciones a los Participantes:

El facilitador se dirige a los participantes y dice: ¡Buen día para todos! Bienvenidas al taller que iniciaremos el día de hoy, muchas gracias por su asistencia. Durante todas las actividades nos estaremos abordando el tema de los Hábitos de Estudios. ¡Para iniciar los invito a bailar! Yo seré su instructora de bailoterapia, colocaré música y todas imitarán los movimientos que yo

realice, tal como en una sesión de bailoterapia común en un gimnasio o espacio abierto, durante el baile daré una señal, que será una palmada, para que cada uno vaya pasando al frente, diga su nombre y realice un breve movimiento que los demás imitarán ¿Alguien podría repetir lo que haremos? ¿Preparadas? ¡Empecemos! Al terminar: Pueden sentarse, tomar agua, descansar un poco.

Actividad 2: Termómetro.

Fuente: Adaptación de la facilitadora.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Se chequean las expectativas de las participantes sobre el taller, anotando en una lámina de papel bond o rotafolio; lo mismo se realizará con las normas que se pautarán para las actividades durante el transcurso del taller.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y chequea que se hayan comprendido. Inicia la actividad. Solicita una voluntaria del grupo que anotará las expectativas y otro para anotar las normas en el rotafolio. Dirige la actividad mediante derecho de palabra propiciando la participación de todos los integrantes del grupo.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a los participantes y dice:

Muy bien, para continuar con el taller exploraremos un poco las expectativas que tienen para el día de hoy y pautaremos las normas que cumpliremos durante todas las actividades. Aquí tenemos un rotafolio en el que está dibujado un termómetro, hay dos etiquetas que dicen respectivamente, expectativas y normas, les pediré que cada una de ustedes aporte un comentario para cada etiqueta, es decir, ¿Cuáles son las expectativas que tiene sobre el taller? y ¿Qué normas creen que debemos cumplir durante el taller? Recuerden, ser puntuales y tratemos

de añadir información distinta a la que ya se ha dicho, es importante manejarnos mediante el derecho de palabra, el que quiera intervenir por favor levante la mano ¿Alguien puede resumir lo que haremos? ¡Excelente! Ahora solicito dos voluntarias que nos ayudarán a notar las expectativas y las normas que obtengamos.

Desarrollo

Actividad 3: “Estudiante Procrastinando” Video.

Fuente: www.enchufetv.com

Duración: 60 minutos (tiempo total de la actividad)

Descripción de la Actividad: Se proyectará el video seleccionado y una vez concluido, se procede a abrir la intervención de las participantes. El facilitador destaca la importancia de incorporar estrategias para administración el tiempo de manera efectiva. Se anima a las participantes para que participen desde su propia experiencia y la correlacionen con los hábitos de estudios efectivos y eficaces. De la misma forma, el facilitador extenderá el debate haciendo énfasis en la importancia de evitar la procrastinación.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y chequea que se hayan comprendido. Inicia la proyección. Dirige la actividad mediante derecho de palabra propiciando la participación de todas las integrantes del grupo.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes y dice:
Presten atención por favor, para seguir con el taller, a continuación, les voy a proyectar un video en donde podrán ver a una estudiante haciendo su tesis. Una vez concluya el video, abriremos la conversación para que todas emitan su opinión acerca del video y de las actitudes que vieron allí. El facilitador, dirigirá el conversatorio, destacando la importancia de incorporar estrategias

que las ayuden a administrar el tiempo de manera efectiva. También, hablará acerca de la procrastinación y de los riesgos que esta conlleva en relación a las actividades académicas. En este sentido hará preguntas, como, por ejemplo: ¿Por qué creen que la estudiante del video llegó a esa situación con respecto a su tesis? ¿Será que se ocupó de planificar sus actividades estudiantiles al iniciar el semestre? ¿Es importante usar calendarios para planificar las actividades que tienen que ver con el aprendizaje? ¿Llevar agendas con las actividades que tenemos que realizar en cada una de las materias, será útil? El facilitador anima a que las estudiantes participen.

Refrigerio: (15 minutos)

Actividad 4: Dramatización

Fuente: Creación de la facilitadora.

Duración: 60 minutos.

Descripción de la actividad: Las estudiantes deberán escoger una pareja. Seguidamente, deberán escenificar una escena en donde estén en una situación de estudio, tal cual lo hacen ellas. Deberán incluir todos los recursos y condiciones que habitualmente necesitan cuando van a estudiar o a realizar cualquier académica (realizar un informe, un ensayo entre otros).

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y chequea que se hayan comprendido. Da comienzo a la actividad. Una vez concluida la actividad de cada pareja, se procederá a abrir la discusión en plenaria, destacando la importancia de los recursos y de las condiciones del medio ambiente físico de aprendizaje a la hora estudiar.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador a las participantes: Ahora vamos a continuar con esta actividad en donde ustedes en primer lugar deberán elegir una pareja. Muy bien...ahora

por favor escuchen la instrucción: Deberán escenificar una situación en donde estén estudiando o realizando alguna situación relacionada con la universidad. Es importante que se ocupen de destacar los recursos y las condiciones que suelen utilizar cuando realizan estas actividades. Una vez concluidas las presentaciones de cada una de las parejas, el facilitador, invitará a las participantes a discutir en plenaria: Muy bien chicas, son ustedes grandes actrices, ahora vamos a analizar las escenas. Lo haremos de manera ordenada y recuerden pedir el derecho de palabra para participar. En este sentido hará preguntas, como, por ejemplo: ¿Qué importancia tienen los recursos a la hora de emprender cualquier situación que involucre el aprendizaje? ¿Las condiciones, me refiero al lugar en dónde se realizan las actividades, importa? ¿Cuáles serían las condiciones ideales de una situación de estudio? Tanto las condiciones ideales del medio ambiente físico de aprendizaje ideales como los recursos necesarios para estudiar deberán anotarse en la lámina de papel bond (previamente pegado en la pared del salón). El facilitador anima a que las estudiantes participen.

Actividad 5: Mapa Mental.

Fuente: Creación de la facilitadora.

Duración: 60 minutos.

Descripción de la actividad: Se trata de una actividad grupal. Todas las participantes deberán armar un Mapa Mental en donde destaquen las ventajas y desventajas de contar con el apoyo de los docentes de cada una de las materias de su carrera.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones a todo el grupo y comprueba que se hayan entendido. Indica que pueden comenzar con la actividad.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes: Chicas, vamos a

continuar con esta actividad en donde ustedes deberán trabajar de manera grupal. La idea es que ustedes hagan un Mapa Mental en esa lámina de papel bond que esta sobre el mesón, allí tienen: marcadores, resaltadores, lápices, hojas blancas entre otros materiales. El tema del Mapa Mental, es destacar las ventajas y desventajas en conocer a sus profesores del semestre que inician cada semestre en la universidad. Al finalizar cada una de ustedes deberá pasar y explicar su aporte en el mapa. Consideren también, destacar la importancia del feedback de los profesores en relación a el desempeño de ustedes. Eso es lo que tendrán que hacer. Ahora, por favor ¿Alguna de ustedes puede decirme que es lo que deben hacer? ¡Excelente! Pueden comenzar. En este sentido, el facilitador hará preguntas, como, por ejemplo: ¿Ustedes tienen el hábito de ir a conocer a sus profesores? ¿Sabe cómo estar en contacto con sus profesores? ¿Consideran importante para el desarrollo de sus actividades de aprendizaje, conocer la opinión de su profesor? ¿Habitualmente usan plataformas tecnológicas para interactuar con los profesores de las materias que cursan en el semestre? El facilitador anima a que las estudiantes participen.

Almuerzo: 60 minutos.

Actividad 6: Sígueme.

Fuente: Creación de la facilitadora.

Duración: 15 minutos.

Descripción de la Actividad: Las participantes se colocan en círculo (respetando el distanciamiento físico). Música suave de fondo. Comienza la facilitadora y hace un ejercicio de calentamiento físico (por ejemplo: llevar la cabeza de un lado a otro, contando hasta cinco), todas deberán repetir el ejercicio. Continúa la compañera que está al lado derecho y realizará un

movimiento que deberá ser imitado por sus compañeras. Esta actividad es para distender el clima grupal.

Instrucciones del Facilitador: Da la bienvenida a las participantes a la jornada de la tarde y las anima a realizar con las actividades que se propongan. Luego, da las instrucciones al grupo, chequea las instrucciones con el grupo e inicia a la actividad.

Instrucciones a los Participantes:

El facilitador se dirige a los participantes y dice: ¡Buenas Tardes, chicas! Bienvenidas a la segunda parte de la sesión que iniciamos esta mañana: Vamos a iniciar la jornada de la tarde. Seguiremos con actividades abordando el tema de los Hábitos de Estudios ¡Para iniciar las invito a colocarse en círculo, manteniendo la debida distancia! Ahora escuchen con cuidado: la idea es estirarnos un poco porque venimos de almorzar. Colocaré un poco de música de fondo y la idea es que cada una de ustedes proponga un ejercicio...tipo calentamiento. De los que hacemos cuando vamos a entrenar ¿Sabes? O.K. Entonces voy a comenzar yo y seguidamente debe continuar la persona que tengo a mi derecha. Así hasta llegar a mí de nuevo ¿Alguna sería tan amable de parafrasear lo que yo acabo de decir? ¡Excelente! Comencemos.

Actividad 7: “Organización para estudiantes” Video.

Fuente: www.youtube.com

Duración: 60 minutos (tiempo total de la actividad)

Descripción de la actividad: Se proyectará el video seleccionado y una vez concluido, se procede a abrir la intervención de las participantes. La facilitadora destaca la importancia de incorporar estrategias para lograr una efectiva planeación de las actividades académicas. Se anima a las participantes para que participen desde su propia experiencia y la correlacionen con

los hábitos de estudio que ellas tienen. De la misma forma, la facilitadora conducirá la discusión para que las participantes puedan concientizar la importancia de la planeación en las actividades inherentes al aprendizaje.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y comprueba que se hayan comprendido. Inicia la proyección. Dirige la actividad mediante derecho de palabra propiciando la participación de todas las integrantes del grupo. Recuerda las normas establecidas por el grupo para el buen desenvolvimiento del taller.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes y dice:

Presten atención por favor, para continuar con el taller, seguidamente les voy a colocar un video en donde podrán ver información acerca de las características y ventajas de la planeación en el logro de objetivos y metas académicas. Una vez concluya el video, iniciaremos un conversatorio. Todas podrán participar. El facilitador, dirigirá el conversatorio, destacando la importancia de incorporar estrategias de planeación como un hábito en la dinámica de aprendizaje. En este sentido hará preguntas, como, por ejemplo: ¿Ustedes implementan alguna estrategia de planeación con respecto a su actividad en la universidad? ¿Consideran que es un hábito que les puede ayudar a lograr sus objetivos? ¿Creen que pueden incorporar esta estrategia a su rutina de estudio? El facilitador anima a que las estudiantes participen.

Refrigerio: 15 minutos.

Actividad 8: “Haz tu F.O.D.A”

Fuente: Adaptación de la facilitadora.

Duración: 90 minutos (tiempo total de la actividad).

Descripción de la actividad: Se trata de una actividad individual. Cada participante deberá trabajar sola. Con los materiales facilitados tendrán que realizar una matriz F.O.D.A (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) de sí mismas.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y chequea que se hayan comprendido. Hace entrega de los materiales a cada participante. Dirige la actividad mediante derecho de palabra propiciando la participación de todas las integrantes del grupo. Recuerda las normas establecidas por el grupo para el buen desenvolvimiento del taller.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes y dice:

Por favor, escuchen con mucha atención, les voy a dar una breve explicación de lo que es una matriz F.O.D.A cuál es su finalidad y cómo se hace. Una vez dada la información y aclaradas las dudas, las participantes procederán a hacer su matriz con la finalidad que una vez que concluyan, puedan compartir los resultados con el grupo. Es importante destacar que en esta actividad el facilitador animará a las participantes para que compartan con el grupo el resultado de su F.O.D.A, pero si alguna de las alumnas no desea hacerlo, se le respetará su decisión. El facilitador se centrará en desatacar aquellas fortalezas que cada participante posee para abordar las actividades relacionadas con el aprendizaje. Así como también en los aspectos que son susceptibles de mejora en cada una de ellas. El facilitador, dirigirá la actividad, destacando la importancia de incorporar estrategias de supervisión como un hábito en la dinámica de aprendizaje. En este sentido hará preguntas, como, por ejemplo: ¿Pueden reconocer sus fortalezas? ¿Consideran que esas fortalezas les pueden ayudar a lograr los objetivos académicos que se proponen? ¿Las debilidades que identificaron, pueden mejorar y convertirse en fortalezas

personales? ¿Pudieron identificar amenazas? ¿Les fue fácil identificar las oportunidades? El facilitador anima a que las estudiantes participen.

Cierre

Actividad 9: Mural Colectivo.

Fuente: Creación de la facilitadora.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la actividad: Las participantes deberán hacer un Mural Colectivo en donde plasmen ya sea con una frase o con una imagen lo que aprendieron en la sesión y cómo se van desde lo emocional.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y comprueba que se hayan comprendido, pidiendo parafraseo. Hace entrega de los materiales a las participantes. Una vez concluido el Mural Colectivo, procede a alentar a las participantes para que expliquen su aporte en el mural.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes y les dice lo siguiente: A continuación, vamos a realizar la actividad de cierre de esta primera sesión de nuestra formación para mejorar los Hábitos de Estudio. El facilitador, permitirá que cada una de las participantes diga qué aprendizaje se llevan y cómo se sintieron durante la sesión. Al finalizar las participantes la facilitadora también expresa su sentir, agradece a las chicas y da por concluida la sesión.

Sesión 2

Objetivo específico: Reconocer estrategias asociadas procesos motivacionales y emocionales y su importancia en la adquisición de hábitos de estudios eficaces.

Participantes: 10.

Duración: Ocho horas.

Inicio

Actividad 10: La Telaraña.

Fuente: Adaptación de la facilitadora.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Se pide a las participantes que se coloquen en círculo (respetando el distanciamiento físico) y se les da un rollo de pabilo o estambre, cada miembro del grupo debe tomar un pedazo de este pabilo, decir una o varias palabras para formar frases relacionadas al aprendizaje obtenido en la sesión anterior, luego, sin soltar el pabilo debe lanzar el rollo a otro participante, el cual continuará formando las frases u oraciones. Esto se repetirá hasta que todos hayan hablado, formando en el centro del círculo una especie de telaraña.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones a todo el grupo. Chequea las instrucciones con el grupo. Da inicio a la actividad. Observa la conducta de cada uno de los participantes durante el desarrollo de la actividad.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes y dice: En este momento vamos a recordar lo que hicimos el día de ayer en la primera sesión. Para ello, les pido que se coloquen de pie, en círculo. Ahora, tomaré la punta de este rollo de pabilo (mostrándolo), y diré una o varias palabras que formen frases u oraciones referidas a lo que aprendimos ayer.

Luego, sin soltar la punta, lanzaré el rollo de pabilo a uno de ustedes, quien debe toma un pedazo de este pabilo, y continuar con la idea que yo planteo. ¿Alguna duda? Muy bien...Comencemos.

Desarrollo

Actividad 11: “La Teoría del Todo” Película.

Fuente:www.pelispedia.com

Duración: 120 minutos.

Descripción de la actividad: Se proyectará la película “La Teoría del Todo”, una vez concluida, se procede a abrir el foro de intervención de las participantes. El facilitador, destaca la importancia de incorporar estrategias asociadas a esperanzas de éxito o fracaso para lograr el aprendizaje. Se alienta a las participantes para que participen desde su propia experiencia y la correlacionen con los hábitos de estudio que ellas tienen. De la misma forma, el facilitador conducirá la discusión para que las participantes puedan verificar las causas posibles (internas o externas) de éxito o fracaso en la consecución de objetivos de aprendizaje. Asimismo, el facilitador orientará la discusión para que las participantes logren identificar aquellos factores personales que ayudan a aumentar las probabilidades de éxito y de fracaso en el proceso de aprendizaje. Correlacionando lo ocurrido en la película con su propia manera de actuar.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y verifica que se hayan comprendido. Inicia la proyección. Dirige la actividad mediante derecho de palabra propiciando la participación de todas las integrantes del grupo. Recuerda las normas establecidas por el grupo para el buen desenvolvimiento del taller.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes y dice:

Presten atención por favor, para seguir con el taller, a continuación, les voy a colocar una película, llamada “La Teoría del Todo”, en donde podrán la historia del reconocido físico teórico inglés, Stephen Hawking. Una vez concluya la película, iniciaremos un foro en donde todas podrán participar. La facilitadora, dirigirá el foro, destacando la importancia de verificar el grado de seguridad personal que se tiene para aprender y establecer causas posibles (internas o externas) de éxito o fracaso en el aprendizaje. También, animará a las participantes para que logren identificar aquellos factores personales que las ayudan a aumentar las probabilidades de éxito en el proceso de aprendizaje. Así como también a identificar cuáles factores no ayudan en el proceso de aprender. En este sentido hará preguntas, como, por ejemplo: ¿Se sienten seguras a la hora de emprender el aprendizaje de las materias que verán en el semestre? ¿Consideran que hay factores que determinan el éxito o el fracaso en su desempeño como alumnas? ¿Cuáles serían? ¿Los pueden reconocer? ¿Al igual que el protagonista de la película, ustedes estarían en capacidad de superar esos obstáculos o limitaciones que no las dejan cumplir sus metas académicas? El facilitador alienta a que las estudiantes participen.

Refrigerio: 15 minutos.

Actividad 12: Exposición Interactiva.

Fuente: Desarrollada por la facilitadora.

Duración: 60 minutos.

Descripción de la actividad: Se realiza una breve exposición teórica sobre las causas que producen aburrimiento o ansiedad al estudiar. También, se abordan las acciones correctivas para evitar el tedio y la angustia. Se propicia la intervención de las participantes.

Instrucciones del Facilitador: El facilitador, realiza una exposición con presentación digital sobre las causas más comunes que producen ansiedad o aburrimiento a la hora de emprender actividades relacionadas con el estudio. Asimismo, se hace hincapié en aquellas acciones que se pueden implementar para corregir tanto el aburrimiento como la ansiedad. Durante la exposición permite y propicia la intervención de las participantes.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a los participantes y dice: He preparado para ustedes una breve presentación digital con aspectos importante sobre estrategias asociadas a factores emocionales que interfieren en la adquisición de hábitos de estudios eficaces y en el aprendizaje en general. Durante la presentación de la información pueden expresar opiniones o aclarar dudas, incluso iré pidiendo que lo hagan en distintos momentos, la idea es que podamos conversar sobre el material.

Almuerzo: 60 minutos.

Actividad 13: ¿Quién Soy?

Fuente: Creación de la facilitadora.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la Actividad: Las participantes se colocan en círculo (respetando el distanciamiento físico). Música suave de fondo. Comienza la facilitadora y le coloca a cada participante un papel en la frente en donde aparece el nombre de un personaje famoso de la historia & la participante no podrá ver lo que está escrito en el papel). La participante que tiene el papelito colocado, no podrá ver el nombre y con ayuda de sus compañeras deberá adivinar de quien se trata. Solo tendrá un minuto para hacerlo. Si no lo logra deberá abandonar la ronda. Así

hasta que quede una ganadora. Actividad para distender el clima grupal y comenzar las actividades energizadas.

Instrucciones del Facilitador: Da la bienvenida a las participantes a la jornada de la tarde y las anima a realizar con las actividades que se propongan. Luego, da las instrucciones al grupo, chequea las instrucciones con el grupo e inicia a la actividad.

Instrucciones a los Participantes:

El facilitador se dirige a los participantes y dice: ¡Buenas Tardes, chicas! Bienvenidas: Vamos a iniciar la jornada de la tarde. Es nuestro segundo día y hoy terminamos el taller sobre Hábitos de Estudio. Para iniciar las invito a colocarse en círculo, manteniendo la debida distancia... Ahora escuchen con cuidado: vamos a divertirnos un poco porque venimos de almorzar. Colocaré un poco de música de fondo. Ahora, voy a colocar en la frente de cada una de ustedes un papelito en donde aparece el nombre de un personaje famoso de la historia. La participante que tiene el papelito colocado, no podrá ver el nombre y con ayuda de sus compañeras deberá adivinar de quien se trata. Deben darle pistas a la persona que adivina, pero no deben decir su nombre para que ella adivine. Solo tendrá un minuto para hacerlo. Si no lo logra deberá abandonar la ronda. Así hasta que quede una ganadora. ¿Alguna sería tan amable de parafrasear lo que yo acabo de decir? ¡Excelente! Comencemos.

Actividad 14: “Las Emociones y el Aprendizaje” Video.

Fuente: www.youtube.com .

Duración: 30 minutos (tiempo total de la actividad)

Descripción de la actividad: Se proyectará el video seleccionado y una vez concluido, se procede a abrir la intervención de las participantes. El facilitador destaca la importancia de incorporar estrategias asociados a factores emocionales.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y chequea que se hayan comprendido. Inicia la proyección. Dirige la actividad mediante derecho de palabra propiciando la participación de todas las integrantes del grupo. Recuerda las normas establecidas por el grupo para el buen desenvolvimiento del taller.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes y dice:

Presten atención por favor, para seguir con el taller, a continuación, les voy a colocar un video en donde podrán ver información acerca de la importancia de los factores emocionales en el aprendizaje. Una vez concluya el video, iniciaremos un conversatorio. Todas podrán participar. La facilitadora, dirigirá el conversatorio. En este sentido hará preguntas, como, por ejemplo: ¿Ustedes se sienten desmotivadas al emprender el semestre o en el transcurso de este? ¿Consideran que es un hábito saludable contactarse con sus emociones con relación a las actividades que implican aprender? ¿Creen que tener una buena gestión de emociones les puede ayudar a fluir mejor en sus actividades académicas? La facilitadora anima a que las estudiantes participen.

Actividad 15: Tormenta de Ideas y Cortometraje.

Fuente: www.youtube.com

Duración: 90 minutos (tiempo total de la actividad)

Descripción de la actividad: El facilitador invitará a las participantes a formar parte de una Tormenta de Ideas en donde procederán a definir lo que es la actitud y cuales son aquellas que

resultan favorecedoras para lograr cumplir objetivos y metas académicas. Seguidamente, se procederá a proyectar un cortometraje, titulado “La actitud cuenta”. El fin es poder correlacionar lo que plasmaron inicialmente en la Tormenta de Ideas con lo visto en la proyección para así establecer el papel que juega la Actitud Positiva en el logro de objetivos en la universidad. La facilitadora destaca la importancia de incorporar estrategias asociados a factores actitudinales para triunfar en el ámbito universitario.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y comprueba que se hayan entendido. Inicia la Tormenta de Ideas. Dirige la actividad mediante derecho de palabra propiciando la participación de todas las integrantes del grupo. Recuerda las normas establecidas por el grupo para el buen desenvolvimiento del taller. Acto seguido, la facilitadora, invita a las participantes a ver el cortometraje “La actitud cuenta”. Luego inicia la discusión haciendo énfasis en lo determinante de los factores actitudinales.

Instrucciones a los Participantes: El facilitador se dirige a las participantes y dice:
Vamos a hacer una Tormenta de Ideas, referida a la actitud y cuales son aquellas que resultan favorecedoras para lograr cumplir objetivos y metas académicas. Una vez terminen, pasaremos a ver un cortometraje que les traje, titulado “La actitud cuenta”. Una vez concluya la proyección, iniciaremos un conversatorio. Todas podrán participar. El facilitador, dirigirá el conversatorio. En este sentido hará preguntas, como, por ejemplo: ¿Ahora qué piensan de la actitud positiva? ¿Consideran que la actitud con la que decidan enfrentar cualquier actividad de aprendizaje es vital para tener éxito en la misma? ¿Creen que sería de utilidad hacer de la actitud positiva un hábito? La facilitadora alienta a que las estudiantes participen.

Refrigerio: 15 minutos.

Cierre

Actividad 16: Pelota Preguntona.

Fuente: Creación de la facilitadora.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la actividad: Las participantes deberán hacer un círculo y deberán pasarse la pelota, a quien le toque deberá decir que fue lo que más le gustó de los dos días de taller, qué aprendizaje se lleva y cuál es su compromiso de cara a las actividades académicas. Al terminar de hablar le pasa la pelota a otra compañera.

Instrucciones del Facilitador: Da las instrucciones al grupo y evidencia que se hayan comprendido, pidiendo parafraseo. Hace entrega de la pelota a las participantes y las anima a participar.

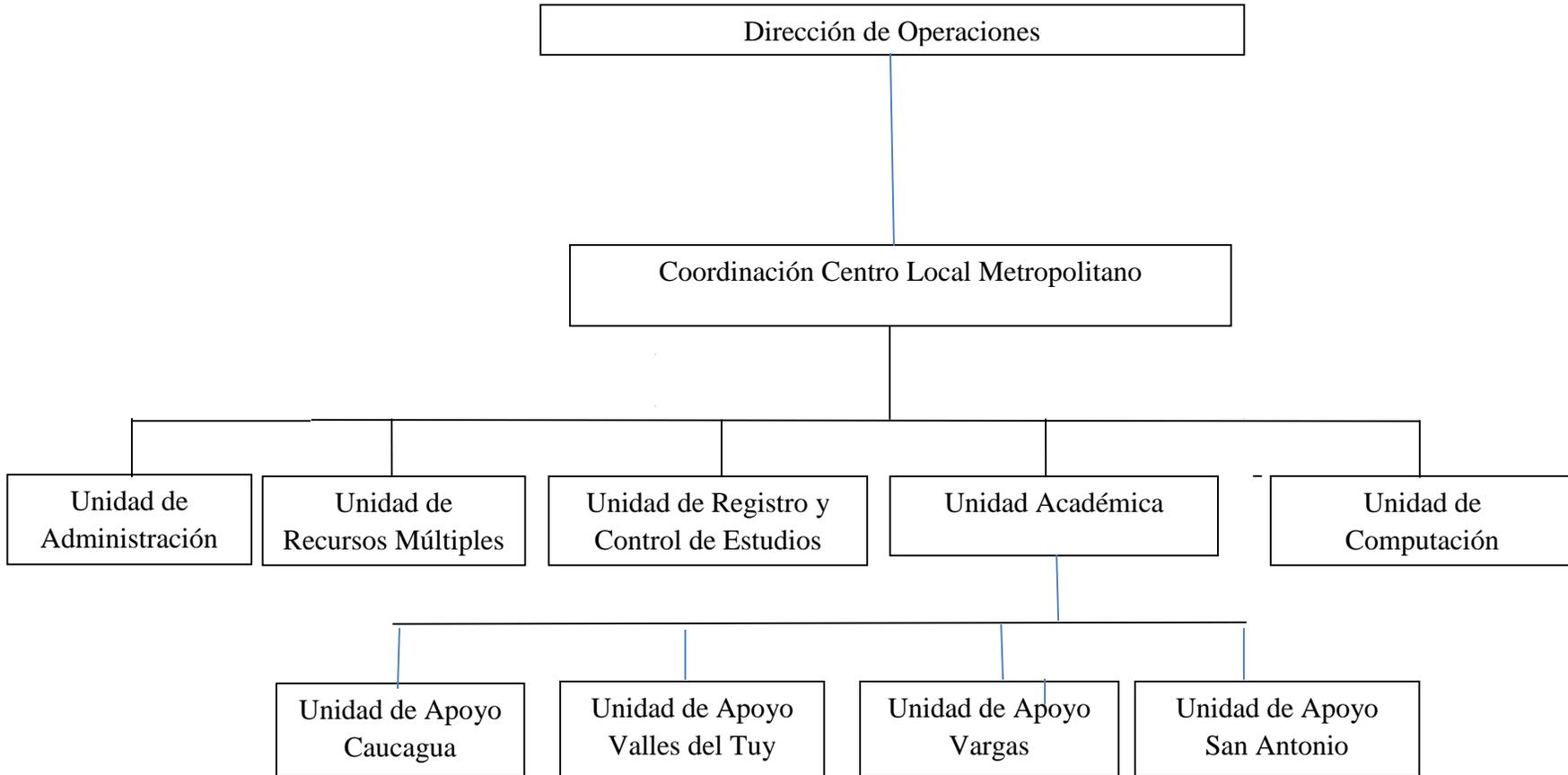
Instrucciones a los Participantes: La facilitadora se dirige a las participantes y les dice lo siguiente: A continuación, vamos a realizar la actividad de cierre de esta sesión de este taller para mejorar los Hábitos de Estudio. La facilitadora, permitirá que cada una de las participantes digan qué aprendizaje se está llevando, y cuál es su compromiso de cara a las actividades a sus actividades académicas. También se les invitará a expresar cómo se sintieron durante el desarrollo de todas las actividades. Al finalizar las participantes la facilitadora también expresa su sentir, agradece a las chicas y da por concluido el taller.

Anexo D

Organigrama Centro Local Metropolitano

ORGANIGRAMA
CENTRO LOCAL METROPOLITANO

Universidad Nacional Abierta



Fuente: elaboración propia (2021)

