

Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar

Clave: CIN2017A30024

Escuela: Colegio Anglo Mexicano de Coyoacán

Autores: González Ávila Gladys Yasmin
Pérez Colin Alejandra

Asesor: Zepeda Domínguez Luis David

Área: Ciencias Sociales

Disciplina: Sociología

Tipo de investigación: Experimental

Ciudad de México.

Febrero del 2017.

Resumen

Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados. Los hábitos de estudio están sustentados por las técnicas de estudio y se van formando en forma progresiva, ya que no se puede pretender que un alumno de entre seis y once años aplique técnicas de estudio complejas, pero sí que automatice el orden, y el manejo del tiempo. La ayuda del maestro y la familia como guías para la incorporación de estos hábitos es fundamental. El presente estudio corresponde a una investigación descriptiva y correlacional, en donde se identificó el nivel de hábitos de estudio de 86 alumnos de 5°. Año de preparatoria del Colegio Anglo Mexicano de Coyoacán en la materia de Educación para la Salud y posteriormente, se estableció la relación con el rendimiento académico de esos mismos alumnos durante el ciclo escolar 2015-2016.

Summary

They are called habits of study to those behaviors that the students practice regularly to incorporate knowledge to its cognitive structure. They can be good or bad, with positive or negative consequences, respectively, in their results. The study habits are supported by the study techniques and are being formed in a progressive way, since it is not possible to pretend that a student between six and eleven years old applies complex study techniques, but does automate order and management weather. The help of the teacher and the family as guides for the incorporation of these habits is fundamental. The present study corresponds to a descriptive and correlational research, in which the level of study habits of 86 students of 5° was identified. Coyoacan Anglo Mexican High School preparatory year in the area of Health Education and later, the relationship with the academic performance of these same students during the 2015-2016 school year was established.

Índice temático

Planteamiento del problema.....1
Objetivo.....1
Hipótesis.....1
Antecedentes y justificación.....1
Marco teórico.....2
Metodología.....8
Resultados.....9
Conclusiones.....10

Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

¿Los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de los alumnos de 5°. Año de preparatoria del Colegio Anglo Mexicano de Coyoacán durante el ciclo escolar 2015-2016 en la materia de Educación para la Salud?

Objetivo

Determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de 5º año de preparatoria del Colegio Anglo Mexicano de Coyoacán en la materia de Educación para la Salud, durante el ciclo escolar 2015-2016.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Hipótesis

Si los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico, entonces, los alumnos con deficientes hábitos de estudio tendrán un bajo rendimiento académico.

Antecedentes y justificación

Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados. Los hábitos de estudio están sustentados por las técnicas de estudio y se van formando en forma progresiva, ya que no se puede pretender que un alumno de entre seis y once años aplique técnicas de estudio complejas, pero sí que automatice el orden, y el manejo del tiempo. La ayuda del maestro y la familia como guías para la incorporación de estos hábitos es fundamental.

Marco teórico

Adolescencia.

La Organización Mundial de Salud define al grupo de adolescentes como la población entre los 10 y los 19 años.

Otras definiciones de adolescencia:

- La adolescencia es una etapa donde la persona trata de indagar su estatus como individuo; en este período tiende a desarrollar sus intereses vocacionales.
- La adolescencia es un período de expansión y desarrollo intelectual, así como de conocimiento académico. El individuo debe de adquirir ciertas habilidades y conceptos que le serán útiles en su vida futura, pero en ese momento para él carecen de interés inmediato.
- Es una edad esencialmente tormentosa y conflictiva, en repudio de la generación adulta y sus valores, y en discontinuidad radical con la propia infancia del individuo.
- Psicosocialmente, la adolescencia aparece como un tiempo de transición y de espera entre la infancia y la adultez; el adolescente es un individuo biológicamente adulto a quien sociológicamente no se le considera adulto.

El adolescente trata de buscar nuevas experiencias y conocimientos, pero al mismo tiempo forma una barrera defensiva contra las posibles consecuencias de sus actos.

Existen momentos de contraste, por ejemplo hay períodos de entusiasmo y de alcanzar todos los logros, pero también hay lapsos precedidos de insatisfacción y depresión.

Es una etapa en la cual el individuo, pasa por una serie de transiciones; tanto los padres de familia como los maestros deben de tener conocimientos de estos cambios en la conducta del adolescente para poder entenderlo y sobre todo orientarlo en esta fase tan difícil de su vida.

La conducta del adolescente en esta etapa es:

- Imprevisible
- Irregular

- Poco controlada
- Se siente inseguro, desorientado y angustiado.
- El adolescente es incapaz de controlar y dirigir su mundo.

Hábitos de estudio

Según el Diccionario de la Real Academia Española, un hábito es una actitud o costumbre adquirida por actos repetidos, es decir, de tanto llevar a cabo una acción determinada, se vuelve repetitiva en la persona que siempre la realiza.

Es la forma de actuar del estudiante, la cual se fija gracias al entrenamiento progresivo; ésta consiste en la ejecución repetida de la acción de manera organizada, con un fin determinado cuya característica consiste que ya formados, las acciones se ejecutan de manera automática.

Los hábitos de estudios se forman cuando el estudiante ha adquirido el hábito de distribuir su tiempo, cuando asiste regularmente a un determinado lugar a estudiar y a una hora específica, pues es más fácil que la persona se concentre en el estudio; se van buscando actitudes y estilos personales, para ir configurando la personalidad del individuo; en el momento que el alumno cumpla con lo anterior, se podrá decir que ya adquirió el hábito de estudio.

En medida que el alumno mejore sus estrategias de estudio, le facilitará llegar al aprendizaje, pues conocerá sus defectos y virtudes con respecto al estudio y con el tiempo podrá comprobar los avances en cuanto a responsabilidad y disciplina.

Es importante que el estudiante posea hábitos de estudio, ya que éstos lo acercarán a obtener los objetivos que se proponga en el transcurrir de su vida académica.

Para adquirir hábitos de estudio se tienen que conocer las diferentes técnicas de estudio e ir las practicando para adquirirlas y tener un beneficio académico.

Técnicas de estudio

Para que un individuo pueda desarrollar sus hábitos de estudio, es necesario que tenga conocimientos de las diversas técnicas de estudio que existen para que él pueda elegir la más adecuada, según sus necesidades académicas.

De acuerdo al Diccionario de las Ciencias de la Educación, las técnicas de estudio son diversas formas de trabajo intelectual que habilitan al estudiante, para que pueda comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos que el maestro le proporciona al momento de exponer su clase o cuando el alumno se prepara para su evaluación escolar.

Las técnicas de estudio son diversas, a continuación se enlistan algunas de ellas:

- Saber leer para entender una lectura y para entender la explicación del profesor en clase, esto le facilitará tomar apuntes.
- Saber escribir para tomar apuntes con los siguientes beneficios: ayuda a tomar momentáneamente lo que la memoria no retiene, permite fijar la atención en clase, ayuda a identificar los puntos importantes de la clase.
- Saber escuchar: desde siempre, la enseñanza se ha transmitido en base a la exposición oral del maestro hacia el alumno; es por eso que el estudiante debe poseer la habilidad de escuchar y poner atención para captar el sentido real de la explicación determinada.
- Saber distribuir el tiempo: el estudiante al llegar a la adolescencia, experimenta el deseo de independencia, el cual lo lleva algunas veces a disminuir su rendimiento escolar; a continuación, se señalan algunas recomendaciones para distribuir el tiempo de estudio:

1) Horario de estudios

El alumno debe de utilizar al máximo el tiempo que dispone y organizar las actividades a realizar, dándole prioridad a una materia y después a otra asignatura; hay que señalar el tiempo que se le va a dedicar al estudio, pues es más fácil estudiar una hora diaria que estudiar cinco o seis horas continuas antes de un examen.

2) Preparación continúa

Después de tomar apuntes en clase, hay que dedicar cierto tiempo para ampliar los apuntes y aclarar dudas que hayan quedado.

3) Hay que repasar las materias antes de entrar a clase para aprovechar la explicación del maestro.

4) Cuando se llegan las fechas de exámenes, el estudiante debe de estar tranquilo, hay que dormir y comer bien antes del mismo.

5) Hay que repasar continuamente lo aprendido, para comprobar si ya estamos preparados para la evaluación del maestro.

- Elegir condiciones ambientales óptimas para el estudio:

1) Debe existir suficiente luz para que se evite la fatiga y el cansancio de la vista; hay que evitar superficies brillantes y el contraste con lugares muy luminosos y otros oscuros; el área del estudio debe estar bien ventilada y contar con una temperatura agradable para nuestro cuerpo.

2) El área de trabajo que se elija para las actividades escolares, debe de carecer de ruido, debe estar en completo silencio para evitar interrupciones innecesarias y evitar todos los objetos posibles que puedan llamar la atención de la persona; el mobiliario con que se cuente debe ser confortable para que el estudiante pueda estar cómodo durante el tiempo que le dedique a sus actividades escolares.

Como se puede observar, las técnicas de estudio no son fáciles de desarrollar, el alumno necesita del apoyo de sus padres, pero sobre todo del respaldo de sus maestros.

Padres y madres pueden ayudar a sus hijos para alcanzar las metas, apoyando en su labor escolar diaria y enseñando estrategias eficaces para estudiar. Porque las estrategias eficaces de estudio son la clave del éxito, el estudiante debe tener en claro que tiene que estudiar y cómo hacer frente a sus materias, así como aprender a expresar sus conocimientos en las evaluaciones. Los padres pueden ejercer dos tareas fundamentales para ayudar a sus hijos como guía para la organización del estudio y por otro como fuente de apoyo emocional. Veamos detenidamente en qué consiste estas dos tareas.

Los padres pueden ayudar en el desarrollo de un sistema organizado de la materia que el hijo tiene que estudiar, lo que repercutirá en su mejor comprensión y aprendizaje. Algunos medios para conseguir este objetivo es asegurarse de que él adolescente esté cumpliendo con sus deberes diarios, leer la materia, subrayar lo más relevante del tema o hacer resúmenes y pedirles que expliquen oralmente el texto que ha estudiado para confirmar que entendió la materia. Si el resultado no fuera todo lo positivo que se esperaba, entonces se puede empezar desde un nivel inferior para una mejor comprensión.

Los padres pueden ser una fuente de apoyo emocional para el hijo en su labor académica. En muchas ocasiones, los nervios y la ansiedad acompañan al estudio, especialmente en la época de evaluaciones. En estas situaciones, el apoyo de la familia es fundamental, los padres pueden remarcar las virtudes del hijo para transmitirle confianza, alentarle y resaltar sus aspectos positivos, destacar la importancia del esfuerzo en su comportamiento de estudio y expresarle que se está orgulloso por ello.

Por otra parte es fundamental la relación entre padres y profesores, para llevar un control del buen desarrollo del alumno, porque el profesor, además de exponer y explicar el material de estudio debe ser capaz de desarrollar en los alumnos el deseo de aprender, y padres en reforzar el aprendizaje aprendido.

Las causas del mal rendimiento escolar suelen ser múltiples. Desde factores internos de tipo genético o la propia motivación del niño a acudir a clase, a condicionantes ambientales como el entorno socio-cultural o el ambiente emocional de la familia. Es un problema complejo ya que cada estudiante es un caso propio con los propios ritmos de aprendizaje, puntos fuertes y débiles. Algunos necesitan más tiempo para integrar la información, otros son más rápidos. Los hay con serios problema para trabajar en actividades que requieren procesar información de forma secuencial (lectura, matemáticas...), mientras que otros las tienen cuando la información es presentada simultáneamente y dependen de la discriminación visual.

Evidentemente no se tiene un sistema de enseñanza personalizado a las necesidades de cada estudiante. Más bien al contrario, es el estudiante quien debe ajustarse al ritmo

que marcan los objetivos curriculares y estos no saben de diferencias individuales. Pese a que se suelen hacer esfuerzos con adaptaciones curriculares, no siempre todos los estudiantes, especialmente aquellos que están en el límite pueden recibir la atención individualizada que necesitan.

Las causas del bajo rendimiento escolar son diversas y para el tratamiento se requiere de un diagnóstico correcto y total. Las principales causas son el trastorno de déficit de atención y los problemas del aprendizaje tales como dislexia y problemas asociados. Uno de los factores más importantes, y hasta ahora poco consideradas, son las deficiencias nutricionales.

Las vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, aminoácidos, enzimas e incluso hormonas, interactúan entre sí para un óptimo rendimiento físico y mental, por lo tanto la deficiencia, o el mal funcionamiento de alguno de éstos, juegan un papel importante. Las deficiencias nutricionales hoy en día son más comunes de lo que, fatalmente en muchas ocasiones no se tiene conocimiento de éstas y causan daños que interfieren en el comportamiento de los hijos ocasionando graves problemas de atención y aprendizaje, si no considerando el aspecto nutricional en el tratamiento de éste problema, no obtiene buenos resultados a largo plazo.

La violencia intrafamiliar, los malos tratos hacia los hijos, la falta de atención y comunicación en la familia son factores que influyen en el bajo rendimiento escolar que registran los niños y jóvenes.

El problema dentro de las aulas comienza, cuando los padres piensan que el buen rendimiento académico de los hijos dependerá única y exclusivamente de la escuela.

Si el aprendizaje se concibe como una construcción de significados, emerge el alumno como el elemento central de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje, pues en definitiva ha de ser él quien, al comprometerse activamente en el proceso, ha de elaborar metas, organizar el conocimiento y utilizar las estrategias adecuadas que le lleven a comprender ese material significativo y así reelaborar el modelo conceptual.

Rendimiento académico

Es el resultado alcanzado por los alumnos durante un ciclo escolar después de ser evaluados.

El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno y sirve como indicador de los logros alcanzados, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. El rendimiento académico es fruto del esfuerzo, la capacidad de trabajo del estudiante y de las horas de estudio.

Por lo tanto, para fines de la presente investigación se considera como rendimiento académico el promedio obtenido de sus calificaciones durante el ciclo escolar 2015-2016 en la materia de Educación para la Salud.

La importancia de esta investigación radica en que se valora, que los hábitos de estudio del alumno son un factor que interviene directamente en el rendimiento académico del mismo.

Metodología

El tipo y diseño de la investigación fue descriptivo y correlacional. La muestra se constituyó por 86 estudiantes inscritos en el ciclo escolar 2015-2016 en la materia de Educación para la Salud, de los cuales el 50% eran mujeres. Se les aplicó el cuestionario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn y el rendimiento académico se consideró como el promedio obtenido por los alumnos al final del ciclo escolar 2015-2016.

El cuestionario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn, tiene la finalidad de diagnosticar la naturaleza y el grado de los hábitos, las actitudes o las condiciones con las que el estudiante se enfrenta a su tarea de estudio.

Las variables que analiza son:

1. Técnicas para leer: hábitos que el estudiante debe fomentar, ya que le ayudarán a entender más fácilmente un texto, son un auxiliar en la preparación de sus exámenes.
2. Tomar apuntes: las notas son un recurso que ayuda a la memoria; son el registro de datos de una materia.
3. Concentración: es uno de los elementos más importantes de la atención y esto consiste en estar predispuesto física y mentalmente en un tema determinado.

4. Distribución del tiempo: es necesario que el alumno diseñe su plan de actividades de acuerdo a sus necesidades, para una mejor calidad de estudio y un aprendizaje eficaz.

5. Actitudes de trabajo: determina la motivación que tiene el alumno hacia la materia que está estudiando y saber cuáles son sus limitaciones sobre la misma.

6. Atención en clase: el alumno debe de aprovechar a su máxima capacidad la atención que se requiera utilizar en clase, pues con esto logrará un mejor nivel de estudio.

El cuestionario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn, arroja en las respuestas hábitos de estudio óptimos, regulares y deficientes.

Para poder recopilar la información sobre las calificaciones de los alumnos y observar su rendimiento académico se utilizaron las listas de calificaciones del profesor de Educación para la Salud del ciclo escolar 2015-2016.

Para efectos de la investigación realizada, se considera el rendimiento académico bajo (promedio en calificación entre 3 y 6.9), regular (promedio de calificación entre 7 y 7.9), bueno (promedio de calificación entre 8 y 8.9) y excelente (promedio de calificación entre 9 y 10).

Una vez recabados los datos necesarios para medir las variables expuestas con anterioridad, se procedió a su preparación para analizarlas.

Resultados

Hábitos de estudio en cuanto a técnicas para leer y tomar apuntes:

Los resultados de estas variables, indican que un 70% de los estudiantes utilizan técnicas para leer y tomar apuntes, que van de regulares a óptimas, su rendimiento académico va de bueno a excelente.

Hábitos de concentración:

Según los resultados obtenidos en esta variable, se observa que 65% utiliza técnicas de concentración que van de regulares a óptimas, con resultados académicos, que van de buenos a excelentes.

Hábitos para la distribución del tiempo así como las relaciones sociales durante el estudio:

En esta área no se observó que las técnicas de estudio tengan una relación directa con un buen rendimiento académico, ya que un 82% de los estudiantes aplican técnicas de estudio deficientes, sin embargo, se observa que su rendimiento académico se ubica entre bueno y excelente; lo anterior no puede explicarse a qué se debe.

Actitudes de trabajo:

Un 60% de los alumnos no tiene buenas técnicas de estudio en cuanto a actitud y responsabilidad para el estudio, sin embargo, su rendimiento académico no se vio perjudicado ya que fue de regular a bueno y tampoco puede explicarse a que se debe.

Atención en clase:

Los resultados en esta área mostraron que un 59% de los alumnos demuestran que al tener técnicas de estudio para el trabajo en clase que van de regulares a óptimas, reflejándose en un rendimiento académico que va de bueno a excelente.

Conclusiones

Observamos que en general el 39% de los alumnos muestran óptimos hábitos de estudio, el 48% regulares y solo el 13 % deficientes, esto relacionado al 65% que obtuvieron un rendimiento de regular a excelente, es un indicativo de que definitivamente los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico y a mejores hábitos de estudio, mejor rendimiento académico.

Los objetivos de la investigación se cumplieron y la hipótesis se acepta.

APARATO CRÍTICO

Bibliografía

- 1.- Marquez, E. (1987). *Curso de hábitos de estudio*. México, D.F.: Trillas
- 2.- Hunt, M. (1981). *Bases psicológicas de la educación*. México, D.F.: Trillas
- 3.- Horrocks, J. (1989). *Psicología de la adolescencia*. México D.F: Trillas.
- 4.- Márquez, E. (1990). *Hábitos de estudio y personalidad*. Cursos para mejorar la actividad escolar. México: Trillas.
- 5.-Real Academia Española. (2003). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid, España: Espasa Calpe.

Fuentes electrónicas

- 1.- Calkins H, Brugada J, Packer DL, Cappato R, Chen SA, Crijns HJ, et al.. (2007). *Heart Rhythm*. 2009, de Heart Rhythm So
- 2.- Contreras, E. (2003). *Desarrollo Humano, Trabajo y Adolescencia*. 2004, de Diccionario de Ciencias de la Educación Sitio web: <http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/466.html>
- 3.- Diccionario de Ciencias de la Educación. (2005). *Estudio en la Adolescencia*. 2009, de Placismo Sitio web: <http://www.placismo.com/tienda/diccionario-de-ciencias-de-la-educacion-3-vol-1-cd-santillana-p-137>
- 4.- Velez, M. (2003). *Adolescencia y Educación*. 2004, de Terra Sitio web: <http://www.terra.es/personal2/marcovelez/filoloxi/essavs/adolesce.html>