



Universidad Latina De Panamá
Facultad de Ciencias de la Educación y Desarrollo Humano
Maestría en Docencia Superior

**PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO DIRIGIDO A FORTALECER
HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE PRIMER
INGRESO DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EN LA
UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ**

**Proyecto final de graduación presentado como requisito para optar
por el título de Magister en Docencia Superior en la Universidad
Latina de Panamá**

Zabdy González
Céd. 8-865-1345

Profesor: Giuliano Mazzanti

Panamá, República de Panamá

2024

Dedicatoria

A las personas que diariamente forjan su crecimiento, tanto en el ámbito personal como profesional.

A los individuos que trabajan cada día en el fortalecimiento de sus capacidades para impartir con abnegación su profesión.

A mis padres, principal motor que me impulsaron a seguir motivándome por cada nueva actividad emprendida, principalmente en el área de la educación.

Agradecimiento

A Dios, por darme la oportunidad de lograr una nueva meta, cargada de muchos sacrificios y esfuerzos, pero llevándome la satisfacción del objetivo cumplido.

A mis padres y hermano, por la comprensión, paciencia y motivación brindada en todo momento durante la ejecución de este proyecto.

A todas las personas que de alguna manera contribuyeron proporcionándome apoyo moral y espiritual, a fin de lograr un nuevo aporte para la sociedad.

Zabdy González

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Índice general	4
Índice de figuras	6
Índice de cuadros	7
Índice de anexos	8
Resumen	9
Summary	11
Introducción	13
CAPÍTULO 1	15
EL PROBLEMA	15
1.1. Antecedentes de la investigación.....	16
1.2. Planteamiento del problema.	21
1.3. Justificación de la investigación.	23
1.4. Objetivos	27
1.4.1. Objetivos generales.	27
1.4.2. Objetivos específicos.	27
1.5. Limitaciones o restricciones de la investigación.....	28
1.6. Hipótesis.	29
CAPÍTULO 2	30
MARCO TEÓRICO	30
2.1. Hábitos de estudio.	31
2.1.1. Aspectos a considerar en la formación de hábitos de estudio	33
2.2. Técnicas de estudio.	37
2.1.1. Tipos de técnicas de estudio.	39
2.3 Programa Psicopedagógico.	49
CAPÍTULO 3	53
MARCO METODOLÓGICO	53
3.1. Tipo y diseño de la investigación.	54
3.2. Población y muestra.	54

3.3. Variables.....	55
3.4. Descripción de los instrumentos.....	56
3.5. Recolección de la información.....	57
3.6. Tratamiento de la información.....	57
CAPÍTULO 4.....	58
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	58
4.1. Instrumento.....	59
4.2. Prueba de hipótesis.....	60
4.3. Conclusiones.....	74
4.4. Recomendaciones.....	76
CAPÍTULO 5.....	77
LA PROPUESTA	77
5.1. Introducción.....	78
5.2. Fundamentación de la Propuesta.....	79
5.3. Justificación de la Propuesta.....	80
5.4. Objetivos de la Propuesta.....	82
5.4.1. Objetivo general.....	82
5.4.2. Objetivos específicos.....	82
5.5. Análisis costo beneficio de la Propuesta.....	83
5.6. Implementación de la Propuesta.....	84
5.7. Cronograma de actividades.....	84
5.8. Presupuesto de implementación de la Propuesta.....	85
Referencias bibliográficas.....	86
ANEXOS	89

Índice de figuras

Figura 1.....	62
Figura 2.....	62
Figura 3.....	63
Figura 4.....	63
Figura 5.....	64
Figura 6.....	64
Figura 7.....	65
Figura 8.....	65
Figura 9.....	66
Figura 10.....	66
Figura 11.....	67
Figura 12.....	67
Figura 13.....	68
Figura 14.....	68
Figura 15.....	69
Figura 16.....	69
Figura 17.....	70
Figura 18.....	70
Figura 19.....	71
Figura 20.....	71

Índice de cuadros

Cuadro 1. Hoja de cálculo de los resultados.....	58
Cuadro 2. Resultados de las varianzas.....	58
Cuadro 3. Resumen de procesamiento de casos.....	59
Cuadro 4. Estadística total del elemento.....	59
Cuadro 5. Coeficiente de confiabilidad.....	61
Cuadro 6. Identificación de costos.....	80
Cuadro 7. Evaluación de beneficios.....	81
Cuadro 8. Consideración de factores externos.....	81

Índice de anexos

Cuestionario sobre hábitos y técnicas de estudio.....	90
---	----

Resumen

Los hábitos de estudio conforman una parte medular en el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo estudiante. Desde el punto de vista constructivista, el aprendizaje se trata de un proceso de desarrollo de habilidades cognitivas y afectivas.

El presente trabajo de investigación propone implementar un programa para fortalecer hábitos y técnicas de estudio en aquellos alumnos que, durante el primer año de formación superior presenten dificultades.

El instrumento utilizado para recopilar la información respecto al tema investigativo consistió en un cuestionario autoaplicado, conformado por veinte enunciados con respuestas de opción múltiple, utilizando escala tipo Likert; el mismo busca evaluar características, como: condiciones materiales, distribución del tiempo, actitud personal y metodología.

Dentro de los resultados se pudo destacar que un 51% de los estudiantes indica no tener un lugar fijo para estudiar, lo cual evidencia la necesidad de promover espacios más adecuados para un estudio óptimo.

Otro aspecto importante, consiste en resaltar la existencia de un 68% de estudiantes que a su alrededor mantiene distractores que interfieren en el apropiado desarrollo de sus habilidades de estudio.

Respecto a la distribución del tiempo, alrededor del 51% de los alumnos no presenta un adecuado manejo, lo que repercute al momento de abarcar el material de estudio requerido, apoyando lo establecido en la hipótesis de investigación.

En cuanto a la metodología, el 31% de los estudiantes manifiestan que nunca realizan esquemas del material de estudio.

Tomando en consideración los resultados, se consideró de suma relevancia la implementación de un programa psicopedagógico destinado al fortalecimiento de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso universitario.

Summary

Study habits form a core part of the teaching-learning process of every student. From the constructivist point of view, learning is a process of developing cognitive and affective skills.

The present research work proposes to implement a program to strengthen study habits and techniques in those students who, during the first year of higher education, present difficulties.

The instrument consisted of a self-administered questionnaire, made up of twenty statements with multiple-choice answers, using a Likert-type scale; it seeks to evaluate characteristics such as material conditions, time distribution, personal attitude and methodology.

Among the results, it was possible to highlight that 51% of students indicate that they do not have a fixed place to study, which shows the need to promote more suitable spaces for optimal study.

Another point to highlight is the existence of 68% of students who have distractions around them that interfere with the proper development of their study skills.

Regarding the distribution of time, around 51% of the students do not have adequate time management, which has an impact when covering the required study material, supporting what is established in the research hypothesis.

Regarding the methodology, 31% of the students never make outlines of the study material.

Taking the results into account, the implementation of a psycho-pedagogical program aimed at strengthening study habits and techniques in first-time university students was considered highly relevant.

Introducción

La formación de un hábito es un proceso de aprendizaje que se realiza por etapas y, de manera progresiva, lo que conlleva orientaciones que el sujeto recibe para ir perfeccionando la ejecución de la actividad. Cuando el procedimiento es elaborado cuidadosamente y con interés, el individuo actuará con rapidez, eficiencia y calidad.

El presente trabajo de investigación propone una alternativa para los estudiantes que, durante el primer año de estudios superiores presenten dificultades al momento de adquirir nuevos conocimientos, al ser la universidad un escenario completamente distinto a lo que enfrentamos durante los años de colegiatura.

Además, las escasas fuentes de apoyo que presentan la mayoría de las universidades en Panamá conllevan a prestarle especial atención a fortalecer los hábitos y técnicas de estudio de los alumnos, con la finalidad de promover estilos de aprendizaje más eficaces, para disminuir la deserción y las reprobaciones.

Por la importancia del tema, hemos dividido la presentación de este proyecto a través de cinco capítulos, donde el primero comprende el Marco Introdutorio, con los antecedentes, el planteamiento del problema, la justificación de la investigación, el diagnóstico situacional del problema, la delimitación, los objetivos, las limitaciones que se podrían presentar y las hipótesis planteadas de acuerdo con los objetivos. Cada uno de estos puntos hace referencia a lo que se pretende alcanzar con la propuesta elaborada.

El Marco Teórico, se ubica en el segundo capítulo donde se registra la revisión literaria efectuada a fin de sustentar la necesidad de llevar a cabo una investigación de esta índole, así como la descripción de las variables de investigación, basándose en estudios, publicaciones e investigaciones efectuadas, tanto a nivel nacional como internacional, en la región de Latinoamérica, donde las características de la población suelen ser más homogéneas.

El tercer apartado contempla el Marco Metodológico, el cual evidencia el tipo y diseño de la investigación, población y muestra, las variables, tanto dependiente como independiente; descripción de los instrumentos, entre otros aspectos de vital importancia.

El cuarto apartado, desarrolla el análisis e interpretación de los resultados, en este se incluye los instrumentos utilizados para recolectar la información, la prueba de hipótesis y las conclusiones y recomendaciones.

La Propuesta sugerida aparece en el último capítulo con su fundamentación, justificación, objetivos, análisis de costos beneficios; importancia y cronograma de actividades.

Finalmente, incluimos las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO 1
EL PROBLEMA

1.1. Antecedentes de la investigación.

Los hábitos de estudio conforman una parte medular en el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo estudiante de primer ingreso universitario.

Desde el punto de vista constructivista, se puede pensar que el aprendizaje se trata de un proceso de desarrollo de habilidades cognitivas y afectivas, alcanzadas en ciertos niveles de maduración. Esta fase implica la asimilación y acomodación lograda por el sujeto, con respecto a la información que percibe. Se espera que esta información sea lo más significativa posible, para que pueda ser aprendida. Este proceso se realiza en interacción con los demás sujetos participantes, ya sean compañeros y docentes, para alcanzar un cambio que conduzca a una mejor adaptación al medio (Ortiz, 2015).

Referente a lo señalado por Papalia (2007), para plantear los objetivos del proceso de enseñanza es necesario tomar en cuenta dos aspectos principales del constructivismo en la pedagogía. El aprendizaje es una construcción idiosincrásica: es decir, está condicionado por el conjunto de características físicas, sociales, culturales, incluso económicas y políticas del sujeto que aprende. Condicionamientos que también son válidos para quien enseña y su forma de hacerlo. Las construcciones previas inciden de manera significativa en los aprendizajes nuevos. Los elementos que se revisen en una determinada materia deben ser significativos, deben aportar algo al estudiante, de tal forma que puedan ser asimilarlos y luego integrados con los

conocimientos que ya poseían, para así alcanzar niveles óptimos de aprendizaje (Papalia, 2007 citado en Ortiz, 2015).

La aplicación de hábitos de estudio es imprescindible para todos los alumnos, pues la falta de uso de estas herramientas imposibilita el aprendizaje óptimo (Bedolla, 2018).

Los autores señalan que una pedagogía de la transición implementada apropiadamente podría optimizar la oportunidad de comprometer a los estudiantes con sus estudios y con la institución, abriendo la posibilidad de desarrollar un fuerte sentido de pertenencia eliminando una causal de deserción, por lo que se podrían asumir beneficios privados e institucionales (Herrera, E., Poblete, & A., 2010).

En Panamá, de acuerdo con la información del Boletín Informativo sobre el tema, la única Facultad que se ocupa de los estudiantes durante el primer año de la carrera es la de Economía en la que se ha establecido que: “Todos(as) los(as) estudiantes, recibirán un curso de asesoramiento académico de 1 hora semanal, obligatorio durante el primer año académico, con el propósito de disminuir los niveles de fracaso y deserción” (Universidad de Panamá, 2015).

En la Universidad Especializada de las Américas, se realizó una investigación donde se ha observado que, algunos estudiantes de primer ingreso desertaron antes de terminar el primer semestre y otros que no aprobaron algunas asignaturas. Estos estudiantes se caracterizaron por presentar desorganización, irresponsabilidad ante las

asignaciones, ausentismos, falta de motivación, desinterés, apatía, metas no claras, entre otros. Estas particularidades hacen sospechar que no cuentan con la motivación necesaria, buenos hábitos de estudios ni las técnicas adecuadas para estudiar que le permitan lograr los objetivos de aprendizaje (Arcia & Falconett, 2023).

Adicionalmente, a nivel internacional también se han realizado una serie de interesantes estudios donde se destaca la importancia de la aplicación de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer año universitario.

Algunas de esas investigaciones se detallan a continuación:

En Chile (Pérez, Valenzuela, & Díaz, 2013), se ocuparon de investigar las relaciones dadas entre las estrategias de aprendizaje (apoyo y metas cognitivas), y los enfoques de aprendizaje (superficial y profundo). Estos aspectos se refieren a la motivación, las actitudes y las emociones, por un lado, y a las formas en que los estudiantes enfrentan su trabajo.

El estudio concluye expresando la necesidad de que en la universidad se pongan en práctica programas de apoyo y enseñanza de competencias en estrategias de autorregulación, por su potencial para el aprender en forma activa y significativa, no sólo en la universidad, sino para toda la vida. Esto a la vez exige que se incluya ese conocimiento en la capacitación de los profesores para que puedan enseñar dichas estrategias, incluyéndolas luego, no como un contenido, sino como un método para estudiar.

En una investigación realizada en México, luego de destacar los problemas que enfrentan los estudiantes de primer ingreso, especialmente los que provienen de estratos más desfavorecidos, se llama la atención acerca de la necesidad de que los profesores estén suficientemente capacitados -desde el punto de vista pedagógico- para enseñar a sus estudiantes. “Por tanto, es preciso instrumentar estrategias de actualización permanente de los profesores para transformar sus prácticas de enseñanza y para que establezcan mejores niveles de compromiso con sus estudiantes” (Silva, 2011).

De acuerdo con una investigación realizada en la Universidad de Bucaramanga, las estrategias de Integración incluyen el taller de sensibilización, el encuentro con foráneos, la lección inaugural a cargo de profesionales en diversas áreas profesionales y el taller de Proyecto Educativo Institucional. Las estrategias de acompañamiento están pensadas como un proceso continuo que pone de relieve, una vez más, la importancia del contexto familiar proporcionando orientaciones para que contribuyan a evitar situaciones de carácter emocional, que puedan afectar el rendimiento de los estudiantes. Entre estas estrategias e incluyen cursos nivelatorios, tutorías básicas y específicas, asesoría psicológica individual, estrategias de aprendizaje, seguimiento académico y otras. En cuanto a las estrategias de aprendizaje, éstas tienen como base la evaluación de cuatro factores; la metacognición, el procesamiento de información, recursos para el aprendizaje y los recursos disposicionales (Villafrade, 2014).

Un estudio realizado en la Habana, Cuba, proponía caracterizar a los estudiantes de primer ingreso a la carrera de medicina en relación con edad, sexo y situación laboral, además de identificar los hábitos de estudio predominantes en ellos y determinar su influencia en sus resultados académicos. Se utilizó el método del cuestionario a través de una encuesta con indicadores relativos a espacio y ambiente de estudio, tiempo y planificación, método y motivación por el estudio, se utilizó una muestra de 47 estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Mandume Ya Ndemufayu, provincia Huila, Angola. Se obtuvieron los resultados académicos del primer semestre a partir de los documentos de la Secretaría Docente. Entre los principales resultados se tiene que el 23.4% trabaja y estudia. El 97.8% de los estudiantes refirió poseer adecuados hábitos de estudio, mientras que el 34.66% obtuvo resultados académicos deficientes. Los investigadores consideran que los buenos hábitos de estudio referidos no están en correspondencia con los resultados académicos obtenidos, por tanto es importante considerar otros aspectos como son el esfuerzo personal, nivel de inteligencia, ajuste emocional, adaptación al grupo, estado nutricional y de salud física, nivel socioeconómico, procedencia, conformación del hogar, entre otros (Fernández & Rubal, 2014).

Mientras que, en Nicaragua, se efectuó una investigación donde se utilizó una metodología con enfoque cuantitativo. Se seleccionó una muestra de alumnos del turno sabatino de Física - Matemática, a los cuales se les aplicó un instrumento que contemplaba cinco factores propuestos a priori por el investigador, en base a su experiencia y al análisis documental. Entre los principales resultados obtenidos,

tenemos que: los estudiantes practican hábitos de estudio de manera muy escasa y con poca intensidad. En la parte correlacional se encontró que los factores que tienen mayor influencia en el rendimiento académico son: condiciones para el estudio y la distribución del tiempo, estos resultados fueron convincentes ya que no todos los estudiantes poseen los suficientes recursos principalmente, libros para estudiar y la adecuada organización del tiempo para el estudio (Pavón Bonilla, 2009).

1.2. Planteamiento del problema.

En el campo educativo, las técnicas de estudio, junto con los hábitos de trabajo intelectual son para el estudiantado recursos necesarios para proceder y realizar el estudio con seguridad, dominio y mayor garantía de éxito. No solo son un medio, sino maneras, formas y una mentalidad de aprendizaje. Para revertir el fracaso en materia de rendimiento académico en los centros educativos es necesario mejorar las técnicas de estudio con herramientas lógicas (Saenz, 2017).

Hay diferentes factores que se asocian al rendimiento académico en universitarios, sin embargo, los hábitos de estudio en los estudiantes interfieren en el proceso de formación académica, ya sea positiva o negativamente dependiendo de la actitud y las técnicas de estudio. Así, se puede diferenciar los hábitos de estudio como métodos que emplean los estudiantes al momento de estudiar y las técnicas como estrategias cognitivas y metacognitivas vinculadas al aprendizaje (Mendoza & Uribe, 2020).

Los alumnos que presentan actitudes positivas hacia el estudio tienen un buen rendimiento académico, porque estas actitudes influyen o conducen a establecer hábitos de estudio adecuados y tienen una correlación positiva con los hábitos de estudio y esto los lleva a obtener un buen rendimiento académico. Los hábitos de estudio son un aspecto fundamental dentro del rendimiento académico. Las prácticas estudiantiles del alumnado ayudan a tener mejores resultados académicos, con la planificación a tiempo, la mejora del ambiente y las técnicas de estudio (Muñoz & Hernández, 2020).

Dentro de la revisión literaria, se puede descubrir que en Panamá, se han realizado algunas publicaciones respecto a la situación actual de los hábitos y técnicas de estudio que presentan los estudiantes a nivel universitario; sin embargo, no se cuenta con suficiente información referente a programas o estrategias destinadas a fortalecer estas condiciones.

Desde esta perspectiva, se considera oportuno efectuar una investigación donde se profundice la búsqueda de información y establecimiento de propuestas orientadas al mejoramiento de hábitos y técnicas que se reflejen en el rendimiento académico desde sus inicios en los estudios superiores.

Con métodos de estudio eficaces, podemos mejorar nuestra velocidad de memorización, además de obtener una mayor comprensión del temario, algo que

también nos servirá cuando tengamos que aplicarlo de forma práctica, por ejemplo, a la hora de trabajar.

Desde un enfoque integral de la persona, es evidente que en la comprensión de la actividad de estudiar hay que prestar atención a los valores, actitudes e intereses de los educandos. En este sentido, el vacío que dejan los investigadores de la conducta y de la cognición se llena, si consideramos el estudio como una parte del proceso de formación total. Esta situación nos conduce a afirmar que, para entender el procesamiento de la información y la representación del conocimiento, al igual que las acciones, más o menos ordenadas y observables, que realiza el alumno para la obtención de determinados resultados, es necesario apelar a otras dimensiones: la autoestima y el autoconcepto, la motivación y los intereses, las expectativas de éxito, el clima social del aula y del centro, el ambiente familiar, la cooperación entre alumnos, etc. El estudio, en definitiva, es una vertiente del proceso de crecimiento personal que supone el desarrollo armónico de la inteligencia, la voluntad y la creatividad.

De allí, surge la siguiente interrogante, ¿Cómo se podrían fortalecer los hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Latina de Panamá a través de un programa psicopedagógico?

1.3. Justificación de la investigación.

Al resaltar que la educación superior representa una parte fundamental en el desarrollo de la formación, tanto personal como profesional de los seres humanos, se hace necesario que esta se adquiriera con la calidad que amerita, basándose en estrategias, herramientas y metodologías cónsonas con las exigencias del mundo laboral.

En atención a las escasas redes de apoyo de las que disponen los estudiantes que ingresan a la Universidad, puede suponerse que estos podrían contar con limitadas fuentes de sustento para superar los problemas que pudieran enfrentar durante ese primer año de estudios de nivel superior. Entre las principales dificultades que consignan los investigadores en sus publicaciones, tanto a nivel nacional como internacional, se encuentran los hábitos de estudio.

En ese sentido, se determina que la educación es sostenible cuando es de calidad y se hace sostenible si en el proceso de adquisición de aprendizajes se aplicaron las técnicas de estudio y se formaron hábitos de estudio adecuados. (Bedolla, 2018).

De acuerdo con lo establecido, el funcionamiento de los sistemas educativos debería ser un componente importante en la percepción que los estudiantes de primer ingreso pudieran tener acerca de la acogida que ofrece la institución durante ese primer año de estudios, a fin de promover procesos psicopedagógicos que fortalezcan sus

hábitos de estudio para obtener resultados más favorables en ese primer contacto con la vida universitaria, evitando de esta manera situaciones como la deserción.

Adquirir conocimiento implica una serie de elementos que interfieren en este proceso, por lo cual se hace necesario que la metodología empleada sea la más adecuada. Por esta razón, la propuesta plasmada en la presente investigación comprende un programa psicopedagógico donde la nueva información se pueda consolidar enérgicamente mediante la utilización de apropiadas herramientas de aprendizaje, basado en las características de la población estudiantil a nivel universitario.

Otra novedad, dentro de esta investigación, es que se busca la promoción del impulso de la independencia y autonomía de los estudiantes cuando inician la vida universitaria, de manera que sean individuos reflexivos, analíticos y pragmáticos; con la finalidad de poder descubrir el estilo de aprendizaje que mejor se adapte a sus necesidades. Adicionalmente, se toman en cuenta factores como las distintas edades que los seres humanos inician una carrera universitaria, lo cual nos brinda un panorama más amplio respecto a las particularidades de los grupos.

Los hábitos de estudio ofrecen la posibilidad, al participante, de lograr resultados académicos favorables, porque contrarrestan los hábitos negativos, como: extensas horas de estudio el día antes de los exámenes, lo que ocasiona la retención de la información por un breve tiempo. Estudiar instantes antes del examen crea dificultades

en la resolución del examen, porque se confunden definiciones y no hay seguridad de lo que se ha estudiado, el cerebro no ha podido establecer la información estudiada lo que trae consecuencias notas bajas y bajo rendimiento académico.

Es probable que la falta de hábito de lectura y la baja comprensión lectora detectada en los estudiantes de bajo rendimiento académico, provoque dificultad en el proceso de aprender; por otra parte, es posible esperar de un estudiante que no tiene costumbre de leer, tenga una baja velocidad lectora y una baja comprensión de los contenidos que lee, lo que le dificultaría el proceso de comprensión y por tanto el aprendizaje, haciendo del proceso de aprender una tarea más difícil y tediosa.

El papel del docente y su influencia en el uso de hábitos y técnicas de estudio en el estudiante de nivel superior, se convierte en un elemento importante que incentive la aplicación de hábitos y técnicas de estudio en el alumnado, pues debe poseer amplios conocimientos para que los capaciten eficazmente.

Al instaurar patrones o hábitos de estudio más fortalecidos, se desarrollarían ventajas, como: aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo, reducir el número de repeticiones hasta su asimilación, reducir el tiempo que podría dedicarse a una tarea específica, distribuir el tiempo entre las diversas actividades, establecer momentos para el descanso, disminuir los niveles de estrés y ansiedad que pueden generar el desarrollo de determinadas actividades, evitar

que se acumule trabajo para el final de la jornada o el periodo, dedicar tiempo a otras actividades de interés.

Trabajar y mejorar los hábitos y técnicas de estudio, asegura la eficacia en los procesos de aprendizaje. Con ello, el desempeño académico se verá impulsado y fortalecido durante toda su formación, evitando el surgimiento de problemáticas como el bajo desempeño y la deserción escolar. Así mismo, se detectó que hay una influencia significativa entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio, se espera que si los estudiantes mejoran sus técnicas de estudio, entonces se incremente su rendimiento académico universitario.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivos generales.

Elaborar un programa psicopedagógico dirigido a fortalecer hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Latina de Panamá.

1.4.2. Objetivos específicos.

- Analizar la situación actual sobre los hábitos y técnicas de estudio en Panamá.
- Identificar las principales necesidades de hábitos y técnicas de estudio que presentan los estudiantes a nivel universitario.
- Diseñar una propuesta de programa psicopedagógico dirigido a fortalecer hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios.

1.5. Limitaciones o restricciones de la investigación.

Existe una serie de limitaciones o restricciones que podrían presentarse durante la ejecución de la investigación. Una de ellas sería el tiempo, lo cual significa que el cronograma de actividades necesitaría ser modificado para lograr realizar las tareas en un plazo determinado.

Otra limitación que se puede presentar es el costo, porque al contar con un presupuesto específico, si se extiende el periodo de la investigación, es probable que el costo aumente. Por esta razón, a fin de mitigar esta situación, la recomendación radica en contar con un presupuesto para imprevistos.

Estos posibles acontecimientos van de la mano con el alcance de la investigación, porque si lo preestablecido en el alcance, como los detalles, la calidad y los entregables se prolongan, así mismo, se dilatará el tiempo que tome su ejecución y el dinero que requiera invertirse en el mismo.

Sin embargo, no todos los riesgos que ocurran se deben visualizar desde una óptica negativa, debido a que durante el desarrollo de la investigación podrían surgir equipos tecnológicos, recurso humano o cualquier otro recurso que pueda ser utilizado para optimizar el tiempo designado para la investigación.

Siempre es importante tomar en consideración el buen trato y manejo de instalaciones, equipamientos, personas y softwares para prevenir, en la medida de lo posible, situaciones de riesgo.

1.6. Hipótesis.

H0: El programa psicopedagógico no será necesario para fortalecer los hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de primer ingreso de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Latina de Panamá.

H1: El programa psicopedagógico será necesario para fortalecer los hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de primer ingreso de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Latina de Panamá.

CAPÍTULO 2
MARCO TEÓRICO

2.1. Hábitos de estudio.

Un hábito es cualquier suceso obtenido por la rutina y ejecutado habitual e instintivamente; una práctica o rutina que se ejecuta con periodicidad.

Los hábitos de estudios son procesos que se adquieren mediante la práctica constante. Esta práctica se ve mejorada si se realiza en el mismo lugar y a la misma hora, y esto hace que se vayan formando ciertos hábitos, por lo que se concluye que los hábitos son adquiridos por la persona (Góngora, 2010).

Los hábitos de estudio son un elemento primordial para el éxito académico, no solo en el acto de estudio, si no en la forma en que este se realiza, porque implica una serie de habilidades técnicas y destrezas que se obtienen con la práctica, y estas permiten alcanzar un objetivo (Guerrón, Mejía, & Donoso, 2022).

Tomando en cuenta lo enunciado, se diría que los hábitos son factores poderosos en la vida de las personas, estos pueden generar cambios, tanto positivos como negativos, dependiendo del contexto, sostenibilidad y frecuencia de estos. Igualmente, se automatizan que, a menudo se presentan de manera inconsciente, de modo constante y cotidiano, generando nuestra efectividad o ineffectividad. La rutina requiere de tres elementos para ponerlo en acción: el conocimiento, las capacidades y el deseo.

Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra usar el estudiante para asimilar conocimientos, su aptitud para evitar distracciones, su atención

al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008).

Un estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no tenga buenos hábitos y argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otros debido a sus acertados hábitos de estudio. Además, reiteran que el estudiar de forma eficaz y eficiente consiste más que en la memorización de hechos, en saber dónde y cómo obtener la información importante y la capacidad de hacer uso inteligente de la misma (Bajwa & Gujjar, 2011).

Se entiende por hábitos de estudio al modo cómo el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico, es decir, es la costumbre natural de procurar aprender con el fin de actuar de manera rápida, fácil, agradable y automática. Los hábitos de estudio se refieren, así, a la costumbre de estudiar sin que se le deba ordenar al alumno y, por lo tanto, crear el hábito del estudio conlleva la voluntad y la motivación. Finalmente, el hábito de estudio se refiere al conjunto de todas las acciones mentales que debe poseer y dominar cualquier estudiante para mejorar el aprendizaje (Lucho, 2012).

Es importante investigar las circunstancias que favorecen o perjudican los hábitos de estudio en universitarios porque existe una serie de componentes internos y externos que influyen positiva o negativamente en ellos.

Dentro de los componentes externos se encuentran los factores ambientales, referidos al lugar donde se estudia, el cual debe ser limpio, bien aireado, con suficiente luz, con un asiento cómodo, a buena altura y con el material didáctico necesario; también existen los factores económicos aludido al nivel de ingreso personal o familiar; y por último, se encuentran los factores socioculturales, que dan cuenta al lugar geográfico donde habita y se desarrolla el estudiante, así como a las costumbres y nivel educativo del núcleo familiar. Por otro lado, en el aspecto interno del individuo se sitúan las emociones, sentimientos de afecto, motivación, condiciones psicológicas y capacidades intelectuales (Enriquez, 2013).

De acuerdo con lo indicado, se establece que para obtener buenos hábitos de estudio es importante la enseñanza y ejercitación, así el profesor con su pericia docente instruirá a sus alumnos a aprender, primero a mover su energía psicológica fortificando su beneficio por el conocimiento y la importancia de este, mediante conocimientos y enseñanzas para la vida. Generando espacios para que el alumno revele su mejor horario de estudio.

2.1.1. Aspectos por considerar en la formación de hábitos de estudio

Las condiciones ambientales favorecen el establecimiento de adecuados hábitos de estudio, siendo las más importantes: el ambiente adecuado, aislamiento, un mobiliario mínimo, temperatura, iluminación, ventilación, la postura y la planificación (Fajardo & Garzón, 2012). Las mismas se detallan a continuación:

-El ambiente: el lugar de trabajo no tiene que ser enorme, pero sí lo suficientemente grande como para tener una silla cómoda, un escritorio o mesa donde se puedan tomar notas. Además, el espacio de estudio debe ser tranquilo, libre de distracciones y de ruidos, reunir unas condiciones adecuadas de temperatura, ventilación e iluminación. También se debe contar con un ambiente familiar que anime, tanto en los fracasos como en los éxitos.

-Aislamiento: el lugar elegido para estudiar debe ser aislado, y en lo posible se deben mantener alejados objetos como los celulares y computadores mientras dure el tiempo de estudio. Existen dos aspectos para tener en cuenta en este sentido:

a) Conversaciones: si la persona comparte la habitación, debe llegar a un acuerdo para estudiar en horas distintas y guardar silencio durante el estudio, además de restringir las llamadas telefónicas;

b) Música: puede ser conveniente para contrarrestar los ruidos inoportunos del exterior, pero debe ser un fondo musical con volumen bajo y sin pausas publicitarias. No se debe ver ni escuchar televisión porque esta actividad estimula simultáneamente la vista y el oído, lo cual interfiere con el desarrollo de un hábito adecuado de estudio.

-Mobiliario: la mesa de estudio es un requerimiento indispensable para estudiar. Mientras más grande mejor, pues permite hacer el estudio activo, tomando notas, lo cual favorece la atención y refuerza el aprendizaje. Sobre ella, se ha de ordenar todo el material a utilizar durante el tiempo de estudio y retirar todo lo que pueda distraer y

estorbar. Es conveniente que la silla de estudio esté fabricada en un material rígido (madera o hierro), que su respaldo sea recto y se halle a una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda para conseguir una adecuada distancia entre el libro y los ojos. En la estantería, se deben colocar los libros y demás materiales de estudio en forma ordenada. De ser posible, se debe contar con un tablón de noticias muy a la vista, donde se encuentre toda la información que se necesite: horario de clase, fechas de evaluaciones, compromisos con amigos, entre otras. Además, es necesario tener un bote de basura cerca, al igual que un reloj.

-Temperatura: se debe buscar un ambiente sin frío ni calor excesivo. Lo ideal es que sea de 20 a 22°C, porque cualquier extremo afecta negativamente el rendimiento.

-Ventilación: se deben evitar los ambientes cerrados y mal ventilados, pues disminuyen la eficacia mental y pueden causar dolores de cabeza, mareo, malestar general y cansancio, lo cual hará que rinda menos el trabajo intelectual. Siempre que sea posible, se recomienda estudiar con las ventanas abierta o entreabierta.

-La iluminación: es importante revisar los elementos de la iluminación antes de iniciar el aprendizaje, pues estos factores inciden de manera decisiva en la tarea de estudio. Se recomienda emplear la iluminación natural para evitar el cansancio y solo si es inevitable, la luz artificial. En este último caso, es preferible que sea indirecta, es decir, reflejada de alguna pantalla, puesto que la luz artificial directa sobre la hoja crea

un contraste excesivo entre luz y sombras, lo que provoca una reflexión sobre los ojos que causa una intensa fatiga.

-La postura: es necesario ubicar el cuerpo con el tronco estirado y la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla. El libro, el cuaderno o los apuntes deben ser ubicados a unos 30 cm de distancia, y si es posible que estén un poco inclinados por un atril u otro objeto, esto disminuye el cansancio ocular. Se deben evitar las posturas cómodas o los objetos propios de otras actividades, como la cama, pues, en este caso, el organismo asocia la cama con el descanso y es frecuente que la persona se duerma a mitad de la sesión.

-La planificación: cada persona debe encontrar su método personal de estudio. Para ello, debe contar con una buena planificación, esta, realista y ajustada a la persona y al tiempo disponible. Esta planificación ha de ser flexible, revisable, sencilla y práctica, que ayude a estudiar con claridad, lo cual repercute en un mejor aprendizaje en menor tiempo. Más en concreto, a la hora de planificar los estudios, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

a) Las asignaturas: se recomienda que la persona inicie sus estudios con las materias y/o trabajos que sean más difíciles, y termine con las fáciles. Es mejor que las asignaturas más difíciles sean trabajadas en la mañana y, sobre todo, no estudiar materias que puedan interferirse, por ejemplo: dos idiomas seguidos.

b) Tiempo: en la planificación de estudio, debe establecerse un mínimo de horas de estudio y también un máximo. En específico, hay que determinar el tiempo

disponible para el estudio, distribuirlo según la dificultad o importancia de la tarea, reservar un tiempo para los amigos y otras actividades; en síntesis, conseguir el máximo rendimiento en el menor tiempo posible, en el momento adecuado y con el mínimo esfuerzo y pérdida de energías. Sobre esto, es importante tener en cuenta que no se debe estudiar antes o después de comer o cenar.

c) Los descansos: dependen del tiempo establecido para cada asignatura. A los periodos de aproximadamente una hora, les corresponde un descanso de cinco minutos. Se debe tener en cuenta que estos no deben ser extensos porque puede perderse la concentración. Además, estos se prolongan en la medida en que el tiempo establecido para estudiar también se extienda. Hay que recordar que tanto los descansos, como una buena alimentación y el sueño aumentan la capacidad de concentración y el rendimiento.

d) Lugar: para optimizar la planificación del estudio, se debe retirar de la mesa de trabajo todo lo que pueda distraer o estorbar, y es importante examinar las tareas a realizar.

2.2. Técnicas de estudio.

Una técnica de estudio es una herramienta para facilitar la formación y mejorar sus logros. Los especialistas afirman que la técnica de estudio requiere de una actitud activa, donde quien estudia asuma su protagonismo y supere la pasividad. También, se definen como una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo vinculados al aprendizaje. De este modo, bajo esta denominación se agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso de estudio, el cual

siempre se ve acompañado de una serie de estrategias como la monitorización de la ejecución de la tarea, el auto cuestionamiento, el uso de analogías, la supervisión y regulación de la propia ejecución, entre otras (Fajardo & Garzón, 2012).

Existen distintas técnicas de estudio. Por ejemplo, la síntesis es un resumen de lo escrito por algún autor, pero, con otras palabras. Se recomienda leer párrafos completos para determinar cuáles son los contenidos esenciales y reescribirlos, sin que se pierdan las conexiones entre las ideas principales del autor, (Pérez & Gardey, 2021).

Un aspecto para tener en cuenta a la hora de comenzar a desarrollar una técnica de estudio es el espacio físico donde se encuentra el estudiante. Es importante que sea luminoso, que cuente con buena ventilación y que no haya un ruido excesivo. Tampoco deben olvidarse los materiales necesarios para el estudio, como los libros de texto, papeles, marcadores y bolígrafos.

Las notas al pie de página o marginales, también forman parte de las técnicas de estudio. El sujeto que está estudiando puede anotar palabras claves o realizar una síntesis de lo leído. Otra posibilidad es acudir al subrayado de las ideas principales

En el caso del estudio de idiomas extranjeros, existen infinidad de mitos acerca de cuáles son los mejores métodos para aprender y desenvolverse con soltura. En primer lugar, es importante entender y aceptar desde el comienzo que no es posible incorporar decenas de palabras nuevas por sesión; algunos profesores aseguran que en el mejor de los casos tan sólo se logra recordar un 20 por ciento de lo aprendido en

una clase, sin necesidad de repasarlo. Claro que en general, si se toman en cuenta factores como el cansancio y los problemas personales, el porcentaje es considerablemente más bajo (Pérez & Gardey, 2021).

2.1.1. Tipos de técnicas de estudio.

El método Feynman es una técnica de estudio para mejorar el aprendizaje de la materia que se desarrolla en un examen. Esta se basa en escoger un concepto a estudiar, desarrollar el tema de forma escrita y luego oral. A continuación, se debe completar información faltante y volver a explicar el tema, ahora de forma más sencilla. Así, se desarrolla una argumentación de compleja a sencilla, que es más fácil que se mantenga en la memoria, no solamente como idea, sino en la forma de explicarla.

El método de estudio Pomodoro es una técnica de organización del estudio. Consiste en dividir el estudio entre períodos de atención y descansos, algo similar a un mapa con picos y valles de aprendizaje, (Moreno, 2022).

Con la técnica, se acostumbra a exigir al cerebro un mayor esfuerzo en momentos puntuales, seguido de espacios de descanso, con los que recuperarse, tal y como se tratase del entrenamiento de un músculo.

El método Cornell es una técnica para tomar apuntes, con la que será más productiva la atención en clase. En primer lugar, requiere máxima concentración para escuchar todo lo que están impartiendo durante la clase.

A continuación, se debe clasificar la información en los distintos apartados en los que se divide el papel, según la naturaleza de los datos a escribir.

Algunos estudiantes preparan plantillas previamente, con espacios en los que deben incluir título, notas de clase, ideas clave y resumen.

De acuerdo con la autora, (Moreno, 2022), se presenta la siguiente tipificación de técnicas de estudio:

- Técnicas de estudio para mejorar la comprensión lectora.
 - Mantener la concentración para estudiar comprendiendo cada concepto.
 - Realizar una lectura pausada y comprensiva, sin prisas.
 - Intentar explicar lo que se lee con las propias palabras, así se entenderá el concepto independientemente de cómo se exponga.

- Técnicas de estudio para sintetizar información.
 - Realizar un esquema con las ideas más importantes.
 - Escribir un resumen de toda la información. Descartarlo que solo sirve de contexto.
 - Crea mapas mentales con conceptos centrales de los que salen ideas relacionadas.

- Aprovechar las flashcards para estudiar, tarjetas de estudio en las que plasmar ideas concretas.
- Técnicas para organizar el estudio.

- Diseñar un calendario de estudio equilibrado y realista, con suficiente tiempo.
- Aplicar un horario para estudiar, en el que se podrá tener la máxima concentración.
- Técnicas de estudio para memorizar.

- Aplicar técnicas mnemotécnicas de memorización basadas en asociación mental de conceptos e ideas.

Entre las técnicas de memorización, también se encuentra la de SQ4R, que consiste en investigar, anotar posibles preguntas, leer la explicación, exponer la información y reescribirla en papel, con colores, dibujos y esquemas.

Una de las técnicas para memorizar rápido más eficaces en lo referente a conceptos o definiciones, consiste en escribir las respuestas y, si hay fallas, volver a empezar hasta poder escribirlas todas seguidas sin errores.

Existen distintas técnicas de estudio, y de manera particular en el ámbito universitario, objeto de atención de la presente investigación. Las más empleadas son el subrayado (significa seguir con atención el texto y evaluar continuamente qué es lo que el autor quiere decir y qué es lo más importante de cada párrafo), las notas al

margen (anotaciones que se hacen a los lados del texto resaltando palabras claves, o planteando síntesis del párrafo, ideas de lo comprendido o de lo que se espera profundizar), el resumen (anotación textual de ideas claves de los párrafos), la síntesis (interpretaciones que se realizan con palabras propias de los párrafos del texto), el esquema de contenido (combina palabras y signos de tal forma que se elabora un esquema de los aspectos principales del texto abordado), fichaje (un modo de recolectar y almacenar información) y toma de apuntes (se anota la información más importante sobre el tema) (Fajardo & Garzón, 2012).

A continuación, se describen más detalladamente algunas de ellas con el propósito de dar mayor claridad al tema:

-Lectura adecuada: la lectura es un proceso que requiere tiempo y dedicación, puesto que, después de leer un documento, la persona está en la obligación de realizar un análisis. Cuando se lee, se debe separar la idea principal de las secundarias. En cada párrafo, suele haber una idea principal, que resume lo que se desea transmitir. Junto a esa, normalmente, aparecen los detalles importantes, que son frases que apoyan, niegan, completan, enriquecen a la idea principal.

Por otra parte, en el proceso de lectura se pueden presentar situaciones que impiden una buena lectura y que es indispensable tener en cuenta. Entre ellas, se encuentran:

- a) Vocalización: defecto que consiste en mover los labios y pronunciar palabras mientras se lee de forma silenciosa.
- b) Repeticiones mentales: consiste en repetir mentalmente las palabras que se leen.

c) Regresiones: problema que se da cuando se vuelve frecuentemente hacia atrás para ver de nuevo lo que se ha leído.

-El resumen: es un escrito es un texto que transmite la información de otro en forma abreviada. Hacer resúmenes es una técnica de estudio fundamental, y exige una lectura comprensiva para identificar la información más importante incluida en el texto. Para utilizar esta técnica, se debe hacer un reconocimiento del tema y los subtemas que se desarrollan, identificar la estructura u organización del texto base, realizar una redacción de breves notas al margen de los párrafos, que señalen los temas desarrollados, subrayar información sustancial y finalmente desarrollar un esquema del contenido, el cual permite organizar de manera gráfica, las ideas principales y secundarias, así como visualizar las relaciones entre ellas.

Se destaca al resumen como una técnica de estudio que presenta ventajas como: facilitar la comprensión del tema, ayudar a distinguir lo fundamental de lo accesorio, posibilitar una visión de conjunto y sintética de lo estudiado. También, facilita la relación, ayudando a fijar los conocimientos, mantiene la concentración y la atención durante el estudio, haciéndolo más activo, obliga a redactar con concisión y brevedad, desarrolla la capacidad de síntesis, a la vez que la interrelación de las ideas, requiere hacer un gran esfuerzo de elaboración personal para mejorar la comprensión y expresión del tema, y se constituye, por todo esto, en una gran ayuda para el repaso y la preparación de los exámenes (Castillo, 2005).

-El subrayado: es toda marca que se realiza en un texto durante su estudio, para resaltar ideas u otros aspectos. Su uso tiene como finalidad destacar las ideas básicas para no memorizar un texto más amplio. Normalmente, existe una idea básica y otras varias de índole secundario. Estas últimas siempre dependen de la primera. Por ello, la comprensión y memorización de la inicial facilita lo mismo de las secundarias. Para subrayar adecuadamente es necesario hacer una lectura rápida del texto, y realizar luego una segunda más lenta y pausada para buscar sentido al texto, encontrar interrogantes, ideas principales y secundarias.

Existen diferentes tipos de subrayado. Entre estos se encuentran: el subrayado lineal, lateral, estructural y de realce. El lineal consiste en trazar distintas modalidades de líneas: recta, doble, discontinua, ondular, por debajo de las palabras o realizando recuadros, fichas, corchetes que destaquen las ideas principales; las secundarias, los detalles de interés conforme a su jerarquización e importancia. El lateral es una variedad del lineal, que consiste en demarcar con una raya vertical uno o ambos lados de un párrafo entero o de varias líneas consecutivas del mismo, porque interesa resaltar todo el conjunto, sin necesidad de trazar rayas por debajo de cada línea, una definición, el enunciado de un principio, una norma legal, etc.; el estructural es simultáneo al lineal y consiste en destacar la estructura o la organización interna del texto. Se suele hacer en un margen izquierdo del texto y para ello, se suelen utilizar letras, números, flechas, palabras clave, etc. Igualmente, puede servir de base para el esquema, al poner de manifiesto el "armazón" o la estructura interna del tema.

Finalmente, el subrayado de realce se realiza a la vez que los otros y sirve para destacar dudas, aclaraciones, puntos de interés, llamadas de atención, mediante las distintas señalizaciones, según el código personal, que puede incluir palabras, interrogaciones, paréntesis, asteriscos, flechas, signos situados al margen derecho del texto, etc.

-El esquema: es la expresión gráfica del subrayado. Como tal, contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto. Permite obtener de un solo vistazo una idea general y clara del tema. Un esquema permite comprender, memorizar y organizar información, facilitando de este modo, la percepción y el recuerdo de las semejanzas, diferencias y las relaciones entre ideas y conceptos, así como el rápido repaso del tema tratado (Jiménez & J., 2006).

Para elaborar este recurso, es necesario llevar a cabo una lectura comprensiva y realizar correctamente el subrayado, jerarquizando bien los conceptos (idea principal, secundaria y otras); emplear palabras clave o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve; usar un lenguaje claro, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto; revisar que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que permita llegar a detalles que enriquezcan esa idea.

El empleo apropiado de esta técnica proporciona las siguientes ventajas: ayuda considerablemente a repasar y memorizar; economiza tiempo; brinda variedad y acción al estudio, por lo que este resultará más entretenido; obliga a reflexionar sobre la toma

de notas al margen, el subrayado, la estructuración y organización de ideas, lo que facilita la atención y concentración; finalmente, ayuda a desarrollar la capacidad de síntesis y análisis, pues a través de él se busca exponer el tema de manera breve y concisa.

-Mapas conceptuales: son diagramas jerárquicos que reflejan la organización conceptual de un tema en específico. Consisten en una estrategia para ayudar a los alumnos y profesores a organizar el material de enseñanza y que permite captar el significado de los materiales de aprendizaje. Comprenden un proceso de análisis y síntesis muy dinámico y, a la vez, como muestra de un proceso creativo.

Esta técnica es útil para hacer explícitos los distintos niveles conceptuales implicados en el texto. Además, ayuda a reconocer las ideas más importantes y esto facilita el aprendizaje de nuevos temas (González, 2008).

-Mapa mental: esta técnica trata de estructurar y organizar ideas que evidencian una representación gráfica de una manifestación interna. Es decir que la generación de ideas crea, a su vez, estructuras mentales. La analogía de una neurona es la mejor explicación de esta técnica: el núcleo temático constituye la imagen central del mapa, y de ahí se desprenden las principales ideas que, progresivamente, se diversifican hasta adquirir una forma ramificada. Por lo tanto, el mapa mental es una expresión gráfica que, gracias a las muchas conexiones que se establecen, refleja el pensamiento irradiante, imaginativo y estructurado al mismo tiempo (Muñoz, Ontoria, & Molina-Rubio, 2011).

La técnica del mapa mental ofrece diversas ventajas, como la estimulación del pensamiento y las acciones de naturaleza creativa. Permite además, una visión general de los problemas facilita el hallazgo de la mejor solución a las dificultades, favorece el recuerdo, la toma de notas y los repasos efectivos, así como la unificación y separación de conceptos para analizarlos y sintetizarlos secuencialmente en una estructura creciente y organizada por un conjunto de palabras e imágenes, claves, símbolos y colores que integran los dos modos de pensamiento: lineal y espacial.

Para realizar un mapa mental, se deben tener en cuenta los siguientes pasos: leer la unidad completa a estudiar para tener una leve idea del tema. Posteriormente, se vuelve a leer, pero ahora seleccionando los conceptos e ideas principales. A continuación, se escribe en el centro de una hoja el concepto o tema principal a tratar; y alrededor del tema principal, se escriben todos los conceptos derivados, ubicándolos según su naturaleza.

Mentefacto conceptual: la palabra mentefacto está compuesta por dos partes: **Mente**: cerebro; **Factos**: hecho. En consecuencia, un mentefacto es una forma gráfica que permite representar diferentes modalidades de pensamientos y valores humanos (Díaz, 2011).

Esta técnica representa la estructura interna y externa de un concepto, simbolizándose en un diagrama jerárquico cognitivo, que organiza y preserva el

conocimiento. En él se plasman las ideas fundamentales y se desechan las secundarias. Para la construcción de este diagrama, se deben tener en cuenta cinco categorías conceptuales: concepto, supraordinada, infraordinada, isoordinada y exclusiones.

A continuación se detallan cada una:

Concepto: en un cuadro ubicado en la parte central de la hoja, se pone el título del tema a tratar.

Supraordinada: debe ubicarse en la parte superior del concepto, y sugiere una clase que contiene por completo a otra, es decir, el tema que engloba al concepto.

Isoordinadas: se sitúa en la zona izquierda del concepto. En este apartado, se establece alguna correspondencia no total y se asocia con la operación o nexos entre clases adyacentes. Es decir, se ubican las propiedades, característica o cualidades del concepto analizado.

Infraordinada: esta categoría se encuentra en la parte inferior del concepto, y su contenido se compone de las subclases del tema que se trabaja.

Exclusiones: se ubican en la parte izquierda del concepto, conectándose con un signo de diferencia. En esta categoría se sitúan las clases que se oponen al tema central.

2.3 Programa Psicopedagógico.

El estudio de los procesos de aprendizaje comenzó a abordarse en Estados Unidos a finales del siglo XIX, aunque la terminología 'pedagogía' fue acuñada más tarde, en 1908, por G. Persigout en su libro, 'Ensayos sobre Pedagogía'. En el presente, la psicopedagogía se encarga de dar soluciones o herramientas a las dificultades que pueden encontrar las personas en los procesos de aprendizaje.

La psicopedagogía es una ciencia que combina conocimientos de neurología, psicología y pedagogía para encontrar mecanismos que faciliten el aprendizaje a la persona. No solo se encarga de resolver problemas de aprendizaje existentes, también continúa trabajando en el estudio de los procesos educativos y en la prevención de futuras dificultades de aprendizaje en el ámbito educativo.

Por otra parte, es la ciencia que estudia los procesos de aprendizaje. Fusiona conocimientos de psicología, pedagogía, neurociencia y áreas complementarias con el propósito de desarrollar herramientas y métodos que mejoren la experiencia educativa; tiene como objetivo principal estudiar los procesos de desarrollo cognitivo y encontrar soluciones para los posibles problemas de aprendizaje que pueda detectar.

Mientras que el primer objetivo se compone estrictamente de tácticas para entender el método de desarrollo del individuo en cualquier etapa de la vida, el segundo destaca por el valor que puede aportar a la sociedad: detectar patrones o

comportamientos que afectan el aprendizaje, diagnosticarlos en temprana etapa y poder intervenir en la solución.

Otro de los objetivos de la psicopedagogía, es conocer cómo aprenden las personas y cuáles son sus motivaciones para asesorarlas en su proceso de aprendizaje, proporcionándoles recursos que les ayuden a avanzar en el camino de manera eficaz y sin frustraciones.

Esta disciplina se enfoca en la investigación del proceso de aprendizaje y su interacción con su entorno. Su labor abarca desde el estudio y prevención hasta la detección, evaluación, tratamiento y la provisión de estrategias para superar las dificultades que puedan surgir en el aprendizaje de niños y adolescentes.

También, es un conjunto organizado e interdependiente de acciones expresadas en clave psicopedagógica, orientadas a cumplir objetivos previamente justificados y definidos a partir de un análisis de necesidades, acompañándose de una planificación en fases diferenciadas con expresión de destinatarios, actividades, temporalización y evaluación.

Un plan de intervención psicopedagógica es la manera en que se diseña, la forma en que se llevará a cabo la intervención pedagógica. En otras palabras, un plan que luego de ser creado se pondrá en práctica para mejorar el proceso de aprendizaje-enseñanza, en una institución o salón en específico.

Por consiguiente, se caracteriza por ayudar a mantener un orden durante la implementación de la intervención psicopedagógica. Pues, con este se expone y establecen el conjunto de acciones a desarrollar para alcanzar las soluciones a una problemática específica del aula. Incluyendo las fechas, actividades y objetivos de cada paso hasta alcanzar el mejoramiento de la calidad escolar perseguida. Lo que permite que se gestionen y mejoren las estrategias, en caso de ser necesario.

La psicopedagogía se encarga de analizar los procesos cognitivos y ofrecer herramientas en los casos en los que existen dificultades de aprendizaje. Entre sus objetivos se encuentran:

-La prevención.

-La detección.

-La intervención.

En la prevención y detección se emplean herramientas como formularios, entrevistas, cuestionarios o pruebas de psicométricas que facilitan al profesional realizar una evaluación psicopedagógica y que, a su vez, le proporciona información sobre posibles dificultades de aprendizaje y trastornos del desarrollo del individuo.

Fijar objetivos realistas a corto y largo plazo.

Un objetivo principal puede ser el de aprobar unas oposiciones, pero, tiene que desglosarse para que se pueda llegar a cumplir.

Una buena forma de conseguirlo es tener presente cuántas asignaturas se deben estudiar, y cuántos son los temas que las constituyen. Una vez visto esto, se pueden fijar objetivos más realistas, tanto a corto como a largo plazo. El lugar en el que se estudia puede ser fuente de concentración o, por el otro lado, un ambiente lleno de distractores.

Pero el lugar más adecuado siempre será la biblioteca, preferiblemente a solas. Si se decide estudiar con amigos, se debe hacer un esfuerzo conjunto y no entretenerse los unos con los otros (Montagud Rubio, 2019).

CAPÍTULO 3
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de la investigación.

La investigación es de tipo descriptivo, porque su objetivo principal es elaborar un programa psicopedagógico donde se desarrollen metodologías de aprendizaje para estudiantes de primer ingreso de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Latina de Panamá, obteniendo previamente datos estadísticos sobre la necesidad de fortalecer sus hábitos y técnicas de estudio.

Igualmente, este estudio cuenta con un enfoque de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental transversal, basándose en la recolección de datos en un solo momento y la formulación de una propuesta en base a la información obtenida; en otras palabras, no se medirá el impacto o efecto del mismo proyecto y no se manipulará ninguna variable.

3.2. Población y muestra.

La población comprenderá a todos los estudiantes de primer ingreso de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Latina de Panamá.

Muestra no probabilística, al ser una investigación que se forma de manera no aleatoria, porque no todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados, puesto que se requieren características específicas.

La muestra estará constituida por aquellos estudiantes que cumplan con los requisitos establecidos, quienes brinden su consentimiento para participar de la investigación y a quienes se les aplique los instrumentos de evaluación.

3.3. Variables.

-Variable dependiente:

Hábitos y técnicas de estudio: son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar conocimientos, su aptitud para evitar distracciones, atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso. Es una técnica de estudio es una herramienta para facilitar el estudio y mejorar sus logros.

-Variable independiente:

Programa psicopedagógico: es un plan estructurado que tiene como objetivo principal desarrollar sesiones que comprendan metodologías adecuadas, basadas en teorías pedagógicas, a fin de fortalecer hábitos y técnicas de estudio en alumnos que cursan el primer año de estudios universitario, buscando encontrar soluciones para los posibles problemas de aprendizaje que se puedan detectar.

3.4. Descripción de los instrumentos.

- Cuestionario autoaplicado, elaborado a través de Google forms.
- Distribuido mediante enlace por vía Whatsapp.
- Constituido por 20 preguntas de opción múltiple con escala tipo Likert.

Principales rasgos que evalúa el instrumento:

- Condiciones materiales.
- Distribución del tiempo.
- Actitud personal.
- Metodología

Validez de contenido:

Revisión literaria para sustentar la necesidad de la implementación del programa y su utilidad.

Validez de constructo:

Realizar la definición apropiada de las variables de investigación.

Medida de coherencia o consistencia interna: se basa en coeficientes de confiabilidad como el alfa de Cronbach.

3.5. Recolección de la información.

Para el análisis cuantitativo, se utilizaron herramientas provenientes de la estadística y las matemáticas. El objetivo radica en identificar magnitudes para permitir su comparación y las relaciones entre variables.

El análisis cuantitativo es aplicable a los datos obtenidos por una encuesta o a datos estadísticos de fuentes secundarias que existen y están a nuestra disposición.

3.6. Tratamiento de la información.

- La información recabada fue procesada de la siguiente manera:
- Captura de datos.
- Elaboración de tablas y gráficos.
- Análisis del comportamiento de los gráficos.
- Estudio y correlación entre variables.
- Cotejar hipótesis para aceptarlas o refutarlas.

CAPÍTULO 4
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Instrumento.

El instrumento consistió en un cuestionario autoaplicado, conformado por veinte (20) enunciados con respuestas de opción múltiple, utilizando escala tipo Likert.

Para efectos de la aplicación, el cuestionario, fue elaborado a través de la aplicación Google forms, distribuido mediante enlace por vía Whatsapp.

Adicionalmente, fue diseñado de manera que únicamente se permita una respuesta por ítem; también se solicita que todas las preguntas sean respondidas.

El instrumento busca evaluar las siguientes características respecto a los hábitos y técnicas de estudio:

- Condiciones materiales.
- Distribución del tiempo.
- Actitud personal.
- Metodología

A las respuestas se les asignaron los siguientes valores para su codificación:

- Siempre: 3 puntos
- A veces: 2 puntos
- Nunca: 1 punto

4.2. Prueba de hipótesis.

Se obtuvo un total de treinta y cinco (35) estudiantes, quienes completaron el cuestionario, lo cual establece la muestra de la investigación.

A continuación, se muestra tabla extraída de la hoja de Excel donde se efectuó el análisis estadístico mediante el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS).

Cuadro 1
Hoja de cálculo de los resultados

ENCUESTADOS	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	ITEM17	ITEM18	ITEM19	ITEM20	SUMA
E1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	50
E2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	44
E3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	50
E4	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	1	3	3	3	43
E5	1	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	50
E6	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	47
E7	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	50
E8	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	51
E9	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	52
E10	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
E11	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	50
E12	2	2	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	44
E13	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	48
E14	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	2	37
E15	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	49
E16	1	2	3	3	2	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	44
E17	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	45
E18	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	43
E19	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	1	3	46
E20	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	47
E21	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	37
E22	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	40
E23	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	47
E24	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	40
E25	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	47
E26	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	47
E27	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	1	3	45
E28	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	39
E29	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	45
E30	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	1	1	2	2	39
E31	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	46
E32	3	3	3	2	3	1	1	1	2	3	3	1	2	2	3	3	1	1	1	3	42
E33	3	3	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	45
E34	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	49
E35	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	50

Cuadro 2
Resultados de las varianzas

Varianza	0.478	0.313	0.261	0.318	0.250	0.297	0.389	0.534	0.256	0.318	0.248	0.420	0.446	0.225	0.240	0.305	0.536	0.534	0.462	0.359
# Items	20																			
Sumatoria de varianzas	7.190																			
Varianzas de la suma de los items	18.44571429																			

Cuadro 3**Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	35	100.0
	Excluido ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Cuadro 4**Estadística total del elemento**

	<i>Media de escala si el elemento se ha suprimido</i>	<i>Varianza de escala si el elemento se ha suprimido</i>	<i>Correlación total de elementos corregida</i>	<i>Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido</i>
1. ¿Tienes un sitio fijo en casa reservado para estudiar?	43.71	18.034	.078	.651
2. ¿Hay objetos que te puedan distraer en el lugar donde estudias?	43.63	19.358	-.139	.670
3. ¿Hay suficiente luz donde estudias?	43.09	16.669	.484	.604
4. ¿Tienes suficiente espacio en tu mesa de trabajo?	43.51	17.257	.295	.623
5. Cuando te pones a estudiar, ¿tienes a mano todo lo que necesitarás?	43.31	17.869	.201	.634
6. ¿Tienes un horario fijo de estudio, descanso, tiempo libre...?	44.20	19.165	-.100	.665
7. ¿Planificas el tiempo que piensas dedicar al estudio cada día?	44.00	17.412	.223	.631

8. ¿Incluyes periodos de descanso en tu plan de estudios?	43.54	16.138	.386	.607
9. ¿Sueles terminar cada día lo que te propusiste estudiar?	43.77	17.005	.406	.612
10. ¿Distribuyes tu tiempo entre el estudio y demás actividades?	43.51	17.669	.206	.633
11. ¿Asistes a clase con agrado?	43.34	18.291	.102	.643
12. ¿Tomas nota cada día de los que sugieren estudiar y de las actividades a hacer?	43.34	16.055	.475	.597
13. ¿Participas en clase aportando iniciativas?	43.60	18.541	-.002	.660
14. ¿Miras al profesor cuando explica?	43.14	16.950	.456	.609
15. ¿Estudias sin que te lo tengan que recordar?	43.20	17.871	.207	.633
16. ¿Te formulas preguntas cuando estudias?	43.26	18.138	.112	.643
17. ¿Haces esquemas de lo que estudias, siempre que sea posible?	43.89	16.045	.402	.605
18. ¿Subrayas las ideas y datos importantes?	43.34	16.232	.369	.610
19. ¿Consultas fuentes adicionales para ampliar la información?	43.57	16.958	.274	.624
20. ¿Compruebas la ortografía, limpieza y redacción de lo que escribes?	43.23	17.534	.213	.632

Fórmula para sacar el Alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left(\frac{\sum_{i=1}^K \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

Cuadro 5
Coefficiente de confiabilidad

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 o menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.642	20

ALFA DE
CRONBACH

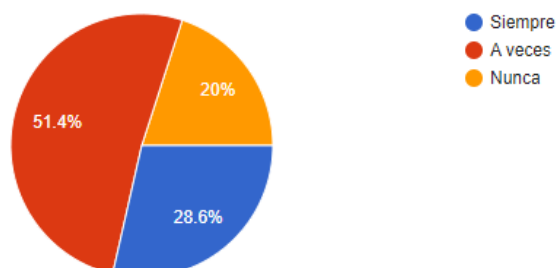
0.642

La encuesta es confiable ya que esta dentro del rango de 0.60 a 0.65

Figura 1

1. ¿Tienes un sitio fijo en casa reservado para estudiar?

35 respuestas



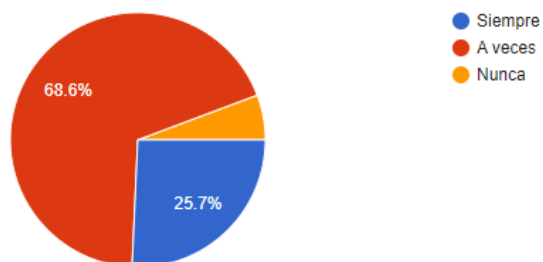
Resultado de la frecuencia:

El 51.4% de los encuestados contestaron que a veces tiene un sitio fijo en casa reservado para estudiar; un 28.5% indicó que siempre; y un 20% respondió que nunca.

Figura 2

2. ¿Hay objetos que te puedan distraer en el lugar donde estudias?

35 respuestas



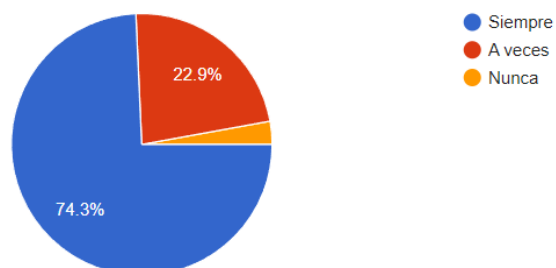
Resultado de la frecuencia:

El 68.6% de los encuestados contestaron que a veces hay objetos que le pueden distraer en el lugar donde estudian; un 25.7% indicó que siempre; y un 2.9% respondió que nunca.

Figura 3

3. ¿Hay suficiente luz donde estudias?

35 respuestas



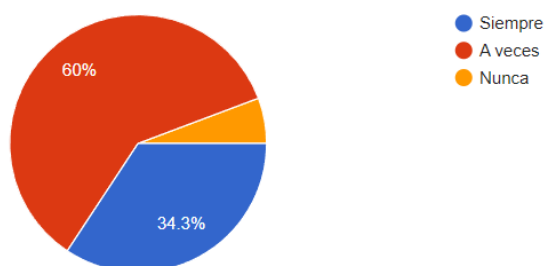
Resultado de la frecuencia:

El 74.3% de los encuestados contestaron que siempre hay luz suficiente donde estudian; un 22.9% indicó que a veces; y un 2.9% respondió que nunca.

Figura 4

4. ¿Tienes suficiente espacio en tu mesa de trabajo?

35 respuestas



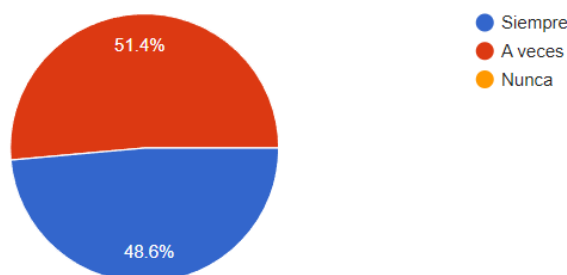
Resultado de la frecuencia:

El 60% de los encuestados contestaron que a veces suficiente espacio en su mesa de trabajo; un 34.3% indicó que siempre; y un 5.7% respondió que nunca.

Figura 5

5. Cuando te pones a estudiar, ¿tienes a mano todo lo que necesitarás?

35 respuestas



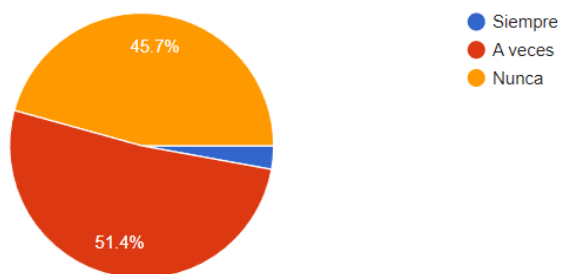
Resultado de la frecuencia:

El 51.4% de los encuestados contestaron que a veces tiene a mano todo lo que necesitará al momento de estudiar. Un 48.6% indicó que siempre.

Figura N 6

6. ¿Tienes un horario fijo de estudio, descanso, tiempo libre...?

35 respuestas



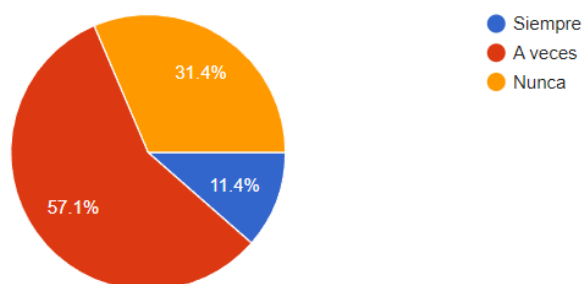
Resultado de la frecuencia:

El 51.4% de los encuestados contestaron que a veces tiene un horario fijo de estudio, descanso, tiempo libre; un 45.7% indicó que nunca; y un 2.9% respondió que siempre.

Figura 7

7. ¿Planificas el tiempo que piensas dedicar al estudio cada día?

35 respuestas



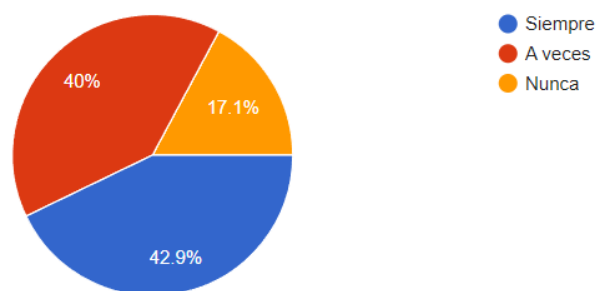
Resultado de la frecuencia:

El 57.1% de los encuestados contestaron que a veces planifica el tiempo que piensa dedicar al estudio cada día; un 31.4% indicó que nunca; y un 11.4% respondió que siempre.

Figura 8

8. ¿Incluyes periodos de descanso en tu plan de estudios?

35 respuestas



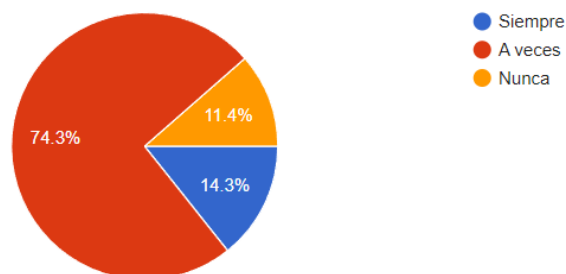
Resultado de la frecuencia:

El 42.9% de los encuestados contestaron que siempre incluyen periodos de descanso en su plan de estudios; un 40% indicó que a veces; y un 17.1% respondió que nunca.

Figura 9

9. ¿Sueles terminar cada día lo que te propusiste estudiar?

35 respuestas



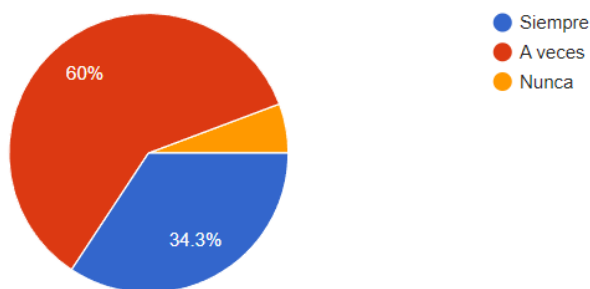
Resultado de la frecuencia:

El 74.3% de los encuestados contestaron que a veces suele terminar cada día lo propuesto para estudiar; un 14.3% indicó que siempre; y un 11.4% respondió que nunca.

Figura 10

10. ¿Distribuyes tu tiempo entre el estudio y demás actividades?

35 respuestas



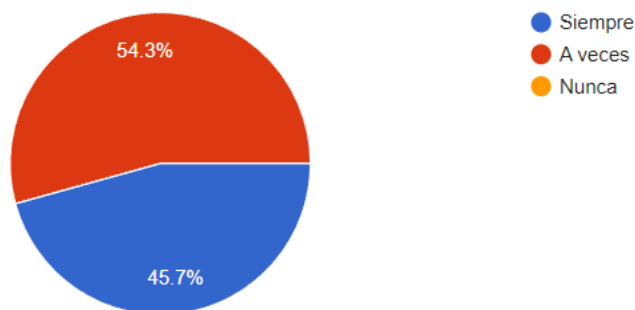
Resultado de la frecuencia:

El 60% de los encuestados contestaron que a veces distribuyen su tiempo entre el estudio y las demás actividades; un 34.3% indicó que siempre; y un 5.7% respondió que nunca.

Figura 11

11. ¿Asistes a clase con agrado?

35 respuestas



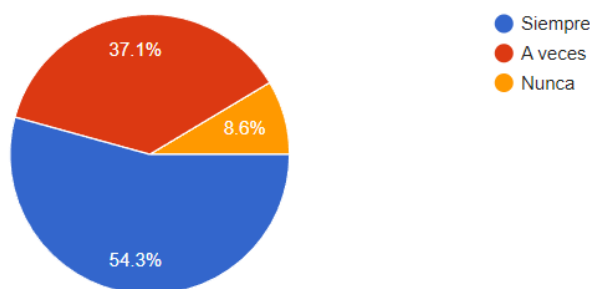
Resultado de la frecuencia:

El 54.3% de los encuestados contestaron que a veces asisten a clase con agrado. Un 45.7% indicó que siempre.

Figura 12

12. ¿Tomas nota cada día de lo que sugieren estudiar y de las actividades a hacer?

35 respuestas



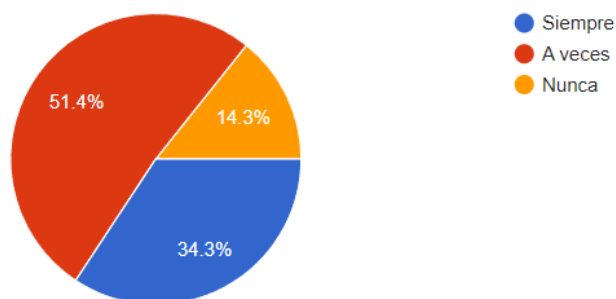
Resultado de la frecuencia:

El 54.3% de los encuestados contestaron que siempre toman nota cada día de lo que sugieren estudiar y de las actividades a hacer; un 37.1% indicó que a veces; y un 8.6% respondió que nunca.

Figura 13

13. ¿Participas en clase aportando iniciativas?

35 respuestas



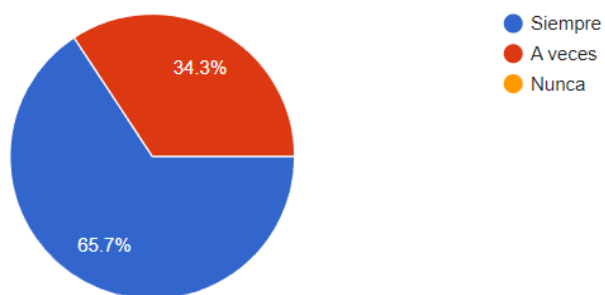
Resultado de la frecuencia:

El 51.4% de los encuestados contestaron que a veces participan en clase aportando iniciativas; un 34.3% indicó que siempre; y un 14.3% respondió que nunca.

Figura 14

14. ¿Miras al profesor cuando explica?

35 respuestas



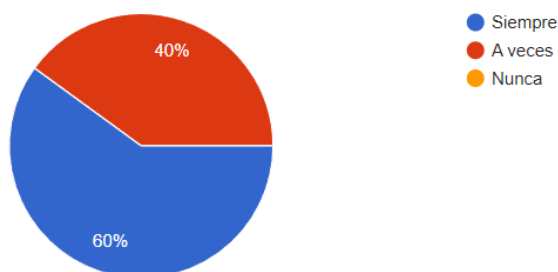
Resultado de la frecuencia:

El 65.7% de los encuestados contestaron que siempre miran al profesor cuando explica. Un 34.3% indicó que a veces.

Figura 15

15. ¿Estudias sin que te lo tengan que recordar?

35 respuestas



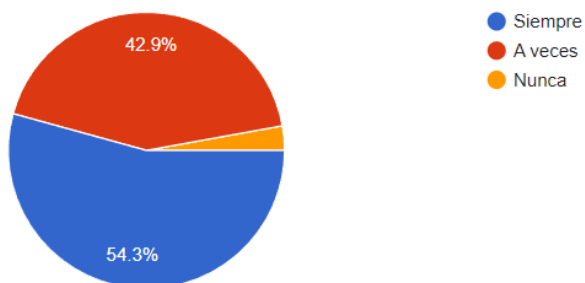
Resultado de la frecuencia:

El 60% de los encuestados contestaron que siempre estudian sin que se lo tengan que recordar. Un 40% indicó que a veces.

Figura 16

16. ¿Te formulas preguntas cuando estudias?

35 respuestas



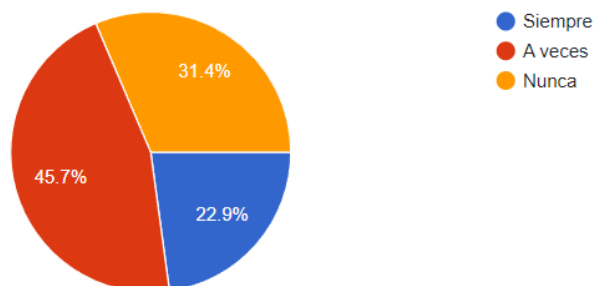
Resultado de la frecuencia:

El 54.3% de los encuestados contestaron que siempre se formulan preguntas cuando estudian; un 42.9% indicó que a veces; y un 2.9% respondió que nunca.

Figura 17

17. ¿Haces esquemas de lo que estudias, siempre que sea posible?

35 respuestas



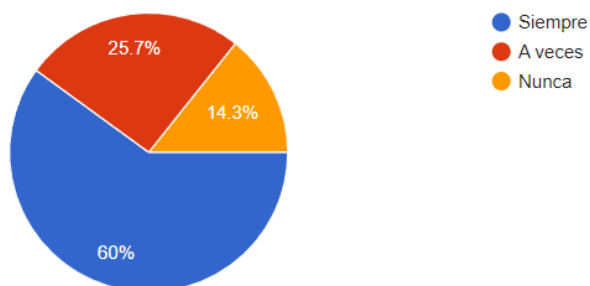
Resultado de la frecuencia:

El 45.7% de los encuestados contestaron que a veces hacen esquema de lo que estudia, siempre que sea posible; un 22.9% indicó que siempre; y un 31.4% respondió que nunca.

Figura 18

18. ¿Subrayas las ideas y datos importantes?

35 respuestas



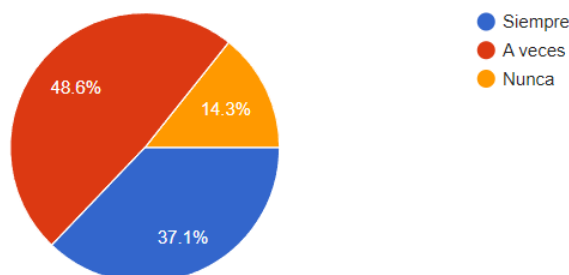
Resultado de la frecuencia:

El 60% de los encuestados contestaron que siempre subrayan ideas y datos importantes; un 25.7% indicó que a veces; y un 14.3% respondió que nunca.

Figura 19

19. ¿Consultas fuentes adicionales para ampliar la información?

35 respuestas



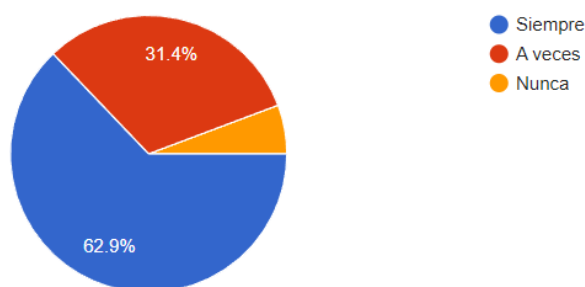
Resultado de la frecuencia:

El 48.6% de los encuestados contestaron que a veces consultan fuentes adicionales para ampliar la información; un 37.1% indicó que siempre; y un 14.3% respondió que nunca.

Figura 20

20. ¿Compruebas la ortografía, limpieza y redacción de lo que escribes?

35 respuestas



Resultado de la frecuencia:

El 62.9% de los encuestados contestaron que siempre comprueban la ortografía, limpieza y redacción de lo que escriben; un 31.4% indicó que a veces; y un 5.7% respondió que nunca.

4.3. Conclusiones:

Un 51% de los estudiantes indican no tener un lugar fijo para estudiar, frente a un 20% señala que a veces y un 28% establece que nunca, lo cual evidencia la necesidad de promover espacios más adecuados para un estudio óptimo.

Otro punto por destacar es la existencia de un 68% de estudiantes que a su alrededor mantiene distractores que interfieren en el apropiado desarrollo de sus habilidades de estudio.

Respecto a la distribución del tiempo, mediante la aplicación del instrumento, se obtuvo que alrededor del 51% de los alumnos no presenta un adecuado manejo del tiempo, lo que repercute al momento de abarcar el material de estudio requerido, apoyando lo establecido en la hipótesis de investigación.

Referente a la actitud personal, los encuestados respondieron que el 54% de las veces asiste a clases con agrado, y el 45% indica que siempre lo hace; no obstante, el programa psicopedagógico estaría enfocado en potenciar que en la mayoría de las ocasiones puedan acudir a sus clases con mayor motivación.

En cuanto a la metodología, el 31% de los estudiantes nunca realizan esquemas del material de estudio, en contraste al 45% que lo efectúa ocasionalmente y un 22% refiere siempre hacerlo.

Tomando en consideración los resultados en cada uno de los ítems, se considera de suma relevancia la implementación de un programa psicopedagógico destinado al fortalecimiento de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso universitario.

Los hábitos de estudio que generalmente presentan los estudiantes de primer ingreso requieren ser fortalecidos, debido a una tendencia a la no organización adecuada respecto a la distribución del tiempo dedicado a los estudios y el de otras actividades.

Además, se deja constancia que existe poca estructura al momento en que los estudiantes de primer ingreso planifican su rutina de estudios.

Generalmente las tareas que se inician no presentan un tiempo definido para ser culminadas, lo que causa el desmejoramiento en la calidad de los trabajos y el rendimiento académico de los estudiantes.

4.4. Recomendaciones:

Al haber efectuado el análisis de los resultados obtenidos en la muestra al aplicar el instrumento, se formularon las siguientes recomendaciones:

- Resaltar resultados significativos y potenciar lo que establece la hipótesis de investigación.
- Contrastar los resultados de la investigación con la información encontrada en la revisión literaria.
- Proponer la implementación del programa psicopedagógico en otros centros universitarios.
- Analizar la viabilidad de la aplicación del programa psicopedagógico para estudiantes de otras licenciaturas.
- Promover lo consignado en el programa a través de canales de distribución existentes en los centros universitarios.
- Complementar los resultados de la investigación con data proveniente de programas similares existentes en otros países.
- Brindarle seguimiento a la aplicación del programa psicopedagógico, realizando comparaciones causa-efecto en la población estudiada.
- Realizar actualizaciones periódicas del programa psicopedagógico cuando así se considere necesario.

CAPÍTULO 5
LA PROPUESTA

5.1. Introducción.

La adecuada adquisición e internalización de hábitos y técnicas de estudio conlleva un proceso estructurado y delimitado que comprenda fases de trabajo con objetivos planteados.

El presente Programa Psicopedagógico propuesto funcionará como guía para que los estudiantes que estén cursando el primer año de estudios universitarios puedan tener referencia de las herramientas y técnicas más apropiadas para un óptimo desarrollo en su proceso de aprendizaje.

Adicionalmente, incluye revisiones periódicas de los resultados que los estudiantes obtengan al final del cuatrimestre, con la finalidad de ir evaluando las fortalezas de este, como también sus áreas de mejora.

La propuesta incluye la capacitación del personal docente para que puedan impartir a los estudiantes lo establecido en el programa; su inserción pretende realizarse en el período de inducción brindado a los participantes por parte de la institución universitaria.

De igual manera, la propuesta, cuenta con un compendio de análisis respecto al costo-beneficio de esta, resaltando los hitos que se vayan obteniendo con la aplicación del programa, y las modificaciones que a futuro lo puedan complementar, con el objetivo de seguir aportando una educación continua en beneficio del fortalecimiento

del rendimiento académico de los estudiantes en su formación integral como profesionales.

Se estima que el Programa Psicopedagógico pueda expandirse a ser aplicado a otras licenciaturas y de ser preciso, en otros centros universitarios, destacando la importancia de promover estilos de aprendizaje más apropiados, resguardando la integridad física y emocional de los participantes.

5.2. Fundamentación de la Propuesta.

La psicopedagogía ayuda a mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, es decir, es donde se interviene con nuevas técnicas y métodos para el desarrollo de habilidades en los estudiantes para así tener ganancias en su desarrollo (Rodríguez & Vallejo-Loor, 2020).

El proyecto “Programa Psicopedagógico dirigido a fortalecer hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso de la Licenciatura en Psicología”, está orientado a proponer una alternativa para que los alumnos que se encuentran iniciando sus estudios en el área de la Psicología, cuenten con herramientas psicopedagógicas basadas en teorías del aprendizaje, destinadas a que progresivamente logren mejorar la calidad de sus habilidades de estudio y rendimiento académico; esto sin dejar a un lado sus necesidades sociales.

Al efectuar una revisión de la literatura, el hallazgo obtenido nos indica que actualmente Panamá no cuenta con un sistema psico-educacional que contemple la implementación de procesos pedagógicos el momento de iniciar los estudios universitarios; no obstante, se cuenta con una correlación entre hábitos y técnicas de estudio no apropiados y el bajo rendimiento académico.

En consecuencia, surge la necesidad de dar pie a un programa accesible para todos los estudiantes, con el objetivo de brindarles asesoramiento y acompañamiento durante un arduo capítulo de sus vidas académicas, en este caso, el inicio de una carrera universitaria.

Es importante estacar la labor del psicólogo como pilar fundamental en el análisis de la conducta y sujeto investigativo, se constituye la prioridad para que sean los estudiantes de la Licenciatura en Psicología los acreedores a formar parte de este programa, con el propósito que sean quiénes presenten un mejor automanejo de sus habilidades de estudio, y de esa forma lo puedan transmitir a los que se conviertan en sus pacientes/clientes.

5.3. Justificación de la Propuesta.

La transición de la escuela secundaria a la vida universitaria supone grandes retos a nivel académico, como: densidad en el material de estudio, administración de una agenda respecto a los horarios de clase, manejo de nuevos conceptos, y turnos laborales (en algunos casos).

Tomando en cuenta esta situación y las insuficientes redes de apoyo de las que disponen los estudiantes, surge la necesidad de implementar un programa psicopedagógico destinado a trabajar en términos de docencia y desarrollo de la autonomía, a fin de poder ir superando los obstáculos que enfrenten los alumnos durante su primer año de estudios de nivel superior.

Lo estructurado, sistematizado y organizado representa disciplina y dedicación en las labores que emprendemos; por esta razón, si inicialmente los nuevos conocimientos se adquieren con firmeza, es muy probable que se puedan obtener resultados favorables en el desenvolvimiento a lo largo de la era profesional. Aquí, se evidencia la relevancia de identificar el estilo de aprendizaje de cada individuo y su posterior plan de acción al momento de estudiar.

Por otra parte, la literatura también enuncia la existencia de otros factores que interfieren al momento del proceso de adquisición del aprendizaje, tanto intrínsecos como extrínsecos, el Programa Psicopedagógico propone tomar en cuenta todas aquellas incidencias, en pro de garantizar el adecuado funcionamiento del individuo.

A la luz de lo expresado, se determina entonces que la educación es sostenible cuando es de calidad y se mantiene correctamente instaurado en la psique del ser humano, si en el proceso de adquisición de aprendizajes se aplicaron las técnicas de

estudio y se formaron hábitos de estudio adecuados, sin dejar a un lado las características particulares y las limitaciones que puedan presentar.

5.4. Objetivos de la Propuesta.

5.4.1. Objetivo general

Desarrollar un programa psicopedagógico dirigido a fortalecer hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso de la Licenciatura en Psicología.

5.4.2. Objetivos específicos

- Mostrar la utilidad de fortalecer hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso universitario.
- Organizar una estructura que permita a los estudiantes adherirse a ella para el fortalecimiento de sus hábitos y técnicas de estudio.
- Indicar los beneficios del programa para el fortalecimiento del rendimiento académico de los estudiantes.

5.5. Análisis costo beneficio de la Propuesta.

Cuadro 6
Identificación de costos

Identificación de costos	
Costos directos	
Investigación y recolección de datos	300.00
Equipo y software	1,500.00
Distribución de material	400.00
Capacitación del personal	2,000.00

Cuadro No. 7
Evaluación de beneficios

Evaluación de beneficios	
Beneficios directos	
Aporte al conocimiento	Contribuye a fortalecer la literatura académica existente
Reforzamiento de la autoestima	Mejora la autovaloración
Desarrollo de la autonomía	Promueve la independencia y autogestión del conocimiento.
Beneficios indirectos	
Reconocimiento académico	Promueve la reputación académica y posibles oportunidades futuras.

Cuadro No. 8
Consideración de factores externos

Consideración de factores externos	
Impacto académico	Contribución del proyecto al avance en el área específica.
Vanguardismo	Importancia de la propuesta tomando en cuenta la no existencia de programa previo.
Aplicabilidad y utilidad	Potenciar utilidad de los resultados obtenidos.

5.6. Implementación de la Propuesta.

La propuesta está destinada a ser implementada en el período de inducción que reciben los estudiantes previos al inicio del cuatrimestre.

Duración: tres sesiones (tres veces por semana durante una semana).

Horario: matutino, 3 horas por día (2 horas presenciales y 1 hora virtual).

Aplicación: los profesores podrán recibir la capacitación del programa quince días previos al inicio de la aplicación con los estudiantes.

Modalidad: presencial y virtual (tareas en casa).

5.7. Cronograma de actividades.

Lunes	9:00 a.m. – 11:00 a.m. (Presencial)	11:00 a.m. – 12:00 p.m. (Virtual)
Planificación	<ul style="list-style-type: none"> -Estilos de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico). -Manejo de agenda. -Desarrollo de mnemotecnias. -Utilización de flashcards. -Dividir trabajos individuales de los grupales. 	Preparación del material según lo explicado en la sesión de planificación.
Dosificación	<ul style="list-style-type: none"> -Distribución de horas de estudio vs otras actividades. -Inclusión de periodos de descanso. -Conciencia kinestésica -Horarios de comida. 	Elaboración de un esquema donde se desarrolle el plan semanal.

Miércoles	9:00 a.m. – 11:00 a.m. (Presencial)	11:00 a.m. – 12:00 p.m. (Virtual)
Condiciones materiales	<ul style="list-style-type: none"> -Espacio físico. -Mobiliario. -Iluminación: luz emocional. -Ventilación. -Equipo tecnológico. -Reducción/eliminación de distractores. -Psicología del color. 	Verificación del espacio actual y acondicionamiento según lo explicado en la sesión.
Viernes	9:00 a.m. – 11:00 a.m. (Presencial)	11:00 a.m. – 12:00 p.m. (Virtual)
Técnicas de estudio	<ul style="list-style-type: none"> -Técnica constructivista. -Método Feynman. -Método Pomodoro. -Método Cornel. -Mapas mentales. -Mentefacto conceptual. -Método socrático. 	Aplicación de los métodos aprendidos en las asignaturas semanales.

5.8. Presupuesto de implementación de la Propuesta.

Requerimiento	Costo
Investigación y recolección de datos	300.00
Equipo y software.	1,500.00
Distribución de material.	400.00
Capacitación del personal.	2,000.00
Honorarios.	1,000.00
Imprevistos.	300.00
Total.	5,500.00

Referencias bibliográficas

- Arcia, P., & Falconett, V. (2023). Factores asociados: motivación, hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de primer ingreso en tres licenciaturas de la UDELAS, sede Panamá, 2020. *Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas*.
- Bajwa, N., & Gujjar, A. (2011). *A comparative study of the study habits of the students from formal and non-formal systems of education in Pakistan*. Obtenido de International Journal of Business & Social Science.: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=5159708&pid=S0185-2760201200030000300004&lng=es
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación.*, 73-94. Obtenido de <https://doi.org/10.35362/rie7622959>
- Boletín Estadístico, U. d. (2015). Dirección de Planificación Universitaria. Obtenido de <http://www.up.ac.pa/PortalUp/Estadisticas.aspx?submenu=490>
- Cartagena, M. (2008). *Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria*. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, vol. 6 (3). Obtenido de <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>
- Castillo, S. (2005). Enseña a estudiar, aprende a aprender. Madrid. *Scielo*.
- Díaz, C. (2011). *El mentefacto conceptual sincrónico*. Obtenido de <http://www.slideshare.net/musiambiental/el-mentefacto-conceptual-sincrnico-por-caro-diaz>
- Enriquez, M. (2013). Hábitos y técnicas de estudio en la Universidad Mariana. . *Revista UNIMAR*.
- Fajardo, M., & Garzón, F. (2012). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. Universidad de Nariño, Colombia. *Scielo*.
- Fernández, M., & Rubal, N. (2014). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en el primer año de la carrera de Medicina*. La Habana, Cuba.: Segunda Jornada Científica Virtual de la Cátedra Santiago Ramón y Cajal.
- Góngora, C. (2010). *El mejor método para estudiar*. Mailxmail- cursos para compartir lo que sabes. Obtenido de http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacion/cultura/estrategias_habitas_estudio/groups/publicdocuments/ledomex_archivoldae.pdf

- González, M. (2008). *Organización de contenidos - Uso de Mapas conceptuales*. Obtenido de http://didactica-uned.wikispaces.com/file/view/hacer_mapas_conceptuales_paso_a_paso.pdf
- Guerrón, S., Mejía, E., & Donoso, R. (2022). *Estudio Estadístico De Rendimiento Académico Y Hábitos De Estudio en El Curso De Investigación Exploratoria De Los Estudiantes De Enfermería De La Universidad Regional Autónoma De Los Andes*. Ecuador.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Métodología de la Investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Herrera, R., E., G., Poblete, A., & A., C. (2010). Análisis de la transición entre educación media y superior en universidades chilenas. Santiago de Chile: CINDA, Grupo operativo de universidades chilenas & Fondo de desarrollo institucional-Miineduc, Chile. Obtenido de https://www.academia.edu/4360016/El_proceso_de_transici%C3%B3n_entre_educaci
- Jiménez, J., & J., G. (2006). *Técnicas de estudio para bachillerato y universidad*. Madrid: Tebar. . *Scielo*.
- Lucho, H. (2012). *Hábitos de estudio de los alumnos de nuevo ingreso (Generación 2011) a la carrera de Administración, Facultad de Contaduría y Administración, Campus Coatzacoalcos Universidad Veracruzana*. Obtenido de http://biblioteca.universia.net/btml_bura/verColeccion/params/id/28359.html.
- Mendoza, A., & Uribe, V. (2020). Hábitos, técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de una institución educación a nivel superior.
- Mondragón, C., Cardoso, D., & Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo.*, 661-685. Obtenido de <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Montagud Rubio, N. (2019). Cómo organizar el tiempo de estudio en 12 pasos. *Portal Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/como-organizar-tiempo-estudio>
- Moreno, I. (2022). Técnicas de estudio: Ejemplos y métodos más efectivos. *Docenzia*.
- Muñoz, A., & Hernández, B. (2020). Hábitos, técnicas de estudio y rendimiento académico en un grupo de estudiantes de enfermería de la universidad católica de oriente.
- Muñoz, M., Ontoria, A., & Molina-Rubio, A. (2011). El mapa mental, un organizador gráfico como estrategia didáctica para la construcción del conocimiento. *Revista Internacional de Investigación en Educación.*, 343-361.

- Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación.*, 93-110.
- Papalia, D. (2007). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill Interamericana.
- Pavón Bonilla, A. (2009). *Análisis de la influencia de los factores de Hábitos de Estudio en el rendimiento académico de la asignatura de Matemática Fundamental I, de los estudiantes de primer año de la carrera de Física-Matemática en la UNAN-Managua*. Managua: Maestría en Formación de Docentes de Educación Primaria o Básica.
- Pérez, J., & Gardey, A. (2021). Técnica de estudio - Qué es, definición, tipos y en la música. *Definición.DE*.
- Pérez, V., Valenzuela, M. V., & Díaz, M. (2013). Dificultades de aprendizaje en estudiantes de primer año. 135-150.
- Rodríguez, E., & Vallejo-Loor, B. (2020). Importancia de la psicopedagogía y el aprendizaje creativo. *Revista Científica Dominio de las Ciencias.*, 564-581.
- Saenz, N. (2017). Aprendizaje Basado en Problemas en el Desarrollo del Pensamiento Crítico y el Rendimiento Académico en Formación Ciudadana y Cívica.
- Silva, L. (2011). El primer año universitario: Un tramo crítico para el éxito. *Perfiles Educativos*. 102-114. Obtenido de http://www.iisue.unam.mx/perfiles/acerca_perfiles.php
- Universidad de Panamá, D. G. (2015). Boletín Informativo. Facultad de Economía.
- Universidad Nacional del Altiplano. (2019). Directiva académica.
- Villafrade, M. (2014). La integración de los nuevos estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga a la vida universitaria. Obtenido de http://www.alfaguia.org/wwwalfa/images/ponencias/clabesIII/LT_2/ponencia_completa_162.pdf

ANEXOS

Cuestionario sobre hábitos y técnicas de estudio

No. de participante: _____

Fecha: _____

Hora: _____

Objetivo: identificar los principales hábitos y técnicas de estudio empleadas por los estudiantes universitarios respecto a condiciones materiales, distribución del tiempo, actitud personal y metodología.

Indicaciones: marque con una equis (x) la respuesta que más se ajuste a sus características de acuerdo con el enunciado. Solo se permite una respuesta por ítem.

Ítems	Siempre	A veces	Nunca
1. ¿Tienes un sitio fijo en casa reservado para estudiar?			
2. ¿Hay objetos que te puedan distraer en el lugar donde estudias?			
3. ¿Hay suficiente luz donde estudias?			
4. ¿Tienes suficiente espacio en tu mesa de trabajo?			
5. Cuando te pones a estudiar, ¿tienes a mano todo lo que necesitarás?			
6. ¿Tienes un horario fijo de estudio, descanso, tiempo libre...?			
7. ¿Planificas el tiempo que piensas dedicar al estudio cada día?			
8. ¿Incluyes periodos de descanso en tu plan de estudios?			
9. ¿Sueles terminar cada día lo que te propusiste estudiar?			
10. ¿Distribuyes tu tiempo entre el estudio y demás actividades?			
11. ¿Asistes a clase con agrado?			
12. ¿Tomas nota cada día de los que sugieren estudiar y de las actividades a hacer?			
13. ¿Participas en clase aportando iniciativas?			
14. ¿Miras al profesor cuando explica?			
15. ¿Estudias sin que te lo tengan que recordar?			
16. ¿Te formulas preguntas cuando estudias?			
17. ¿Haces esquemas de lo que estudias, siempre que sea posible?			
18. ¿Subrayas las ideas y datos importantes?			
19. ¿Consultas fuentes adicionales para ampliar la información?			
20. ¿Compruebas la ortografía, limpieza y redacción de lo que escribes?			