

CARACTERIZACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO UTILIZADOS POR LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN -ECEDU QUE DESARROLLAN PROCESOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL CON MEDIACIÓN VIRTUAL

Elaborado por:

Ana Mercedes Abril Joya

63.290.160

Maribel Fonseca Salazar

60.286.917

Especialización en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo

Asesora

Aura Natalia Villamizar Villamizar

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD
ESCUELA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN - ECEDU

Bucaramanga, junio 7 de 2019

RAE

Tipo de Documento	Resumen Analítico del Escrito
Título	Caracterización de los Hábitos de Estudio utilizados por los estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Educación -ECEDU que desarrollan procesos de formación profesional con mediación virtual
Línea de Investigación	Pedagogía, Didáctica y Currículo
Autores	Ana Mercedes Abril Joya y Maribel Fonseca Salazar.
Institución	Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Palabras claves	Hábitos de estudio, Estilos de Aprendizaje, Estrategias de Aprendizaje Autónomo, Educación a Distancia, Mediación Virtual.
Descripción	<p>El presente proyecto parte de la caracterización de los <i>Hábitos de Estudio</i>, de una muestra aleatoria conformada por setenta y tres (73) estudiantes adscritos a la Escuela de Ciencias de la Educación (ECEDU) de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), dichos estudiantes estaban activos en el Periodo Académico 16-04 del 2017 en la Zona Centro Oriente de la UNAD. La caracterización se logró, a partir de la aplicación de una Encuesta Online para identificar las tendencias comportamentales de los estudiantes a la hora de afrontar las tareas o acciones que exigen su proceso de aprendizaje en la modalidad de <i>Educación a Distancia</i> con mediación virtual. El análisis de los resultados permite identificar las <i>Estrategias de Aprendizaje Autónomo</i> más usadas por los estudiantes objeto de la investigación.</p> <p>Como complemento a la indagación anterior, se realizó una revisión documental sobre los <i>Estilos de Aprendizaje</i>, las <i>Estrategias de Aprendizaje Autónomo</i> y los <i>Hábitos de Estudio</i> que favorecen el éxito académico, con el propósito de incorporarlos como recursos didácticos y pedagógicos por parte de los docentes y los estudiantes de programas con modalidad de <i>Educación a Distancia</i>.</p> <p>El presente estudio se articula con las intenciones de formación de la Especialización en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo (UNAD) que adelantan las autoras, teniendo en cuenta que aporta conocimientos para fortalecer <i>Estrategias para el Aprendizaje Autónomo</i> como factor determinante de la modalidad de <i>Educación a Distancia</i> y se espera que sus resultados puedan ser aplicables no solo</p>

	<p>con la población objeto del proyecto, sino que, además se extiendan a estudiantes de otras unidades académicas (Escuelas) tanto de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD como de Instituciones de Educación Superior con Modalidad de Educación a Distancia que utilizan Ambientes Virtuales de Aprendizaje.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Abello, D. H. (2011). Estilos de enseñanza en docentes universitarios, propuesta y validación de un modelo teórico e instrumental. <i>Pedagogía y Saberes</i>, 141-154.</p> <p>Aduna, A. (1985). <i>Curso de hábitos de estudio y autocontrol</i>. México: Trillas.</p> <p>Albert, J. &. (2005). El estudio de los estilos de aprendizaje desde una perspectiva vigostkiana: una aproximación conceptual. <i>Revista Iberoamericana de Educación</i>, 37/1.</p> <p>Alonso Tapia, J. (1992). <i>Motivación e interacción en el aula</i>. Madrid: Servicio de Publicaciones Universidad Autónoma. Colección Bolsillo.</p> <p>Alonso, C. G. (2012). <i>Los estilos de aprendizaje Procedimientos de diagnóstico y mejora</i>. Bilbao Mensajero.</p> <p>Alvarez, B. A. (2008). La motivación y los métodos de evaluación como variables fundamentales para estimular el aprendizaje autónomo. <i>Red U. Revista de Docencia Universitaria</i>, 12.</p> <p>Blumen, S. R. (2011). Universitarios en educación a distancia: estilos de aprendizaje y rendimiento académico. <i>Revista de Psicología</i>, 225-243.</p> <p>Brockett, R. y. (1993). <i>El aprendizaje autodirigido en la educación de adultos. Perspectivas teóricas y prácticas de investigación</i>. Barcelona: Paidós.</p> <p>Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria. <i>Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación</i>, 60-92.</p> <p>Díaz, A. H. (2009). Análisis sobre la deserción en la educación superior a distancia y virtual: el caso de la UNAD-Colombia. <i>Revista de Investigaciones UNAD</i>, 33.</p> <p>Esguerra, G. &. (2010). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de psicología. <i>Diversitas</i>, 97-109.</p> <p>Espinosa, C. &. (2013). Auto-conocimiento de los estilos de aprendizaje, aspecto esencial en la actividad de estudio. <i>Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación</i>, 123-137.</p> <p>Facundo Díaz, A. H. (2009). Análisis sobre la deserción en la educación superior a distancia y virtual: el caso de la UNAD-Colombia. <i>Revista de Investigaciones UNAD</i>, 1-33.</p> <p>Fernández, C. (1999). <i>Aprender a estudiar</i>. Madrid: Pirámide.</p>

- Fernandez, F. (1988). *Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación*. Madrid: Santillana.
- Garbanzo Vargas, G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Educación*, 43-63.
- Gómez, E. J. (Febrero-Mayo de 2017). *Estilos de aprendizaje en universitarios, modalidad de educación a distancia*. Obtenido de <http://revistavirtual.ucn.edu.co>:
<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/View/829/1347>
- González, A. E. (1995). Aprendizaje cooperativo y autónomo en la enseñanza universitaria. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 89-102.
- Hernández Herrera, C. R. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 67-87.
- Herrera, C. &. (2012). Estudio correlacional de estilos de aprendizaje de estudiantes con modalidad en ciencias naturales. *Tecné, Episteme y Didaxis: Revista de la Facultad de Ciencia y Tecnología*, 31,27-43.
- Lopez-Aguado, M. (2011). Estilos de aprendizaje, diferencias por género, curso y titulación. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 109-134.
- Parra Castrillón, E. (2010). Las redes sociales de Internet: también dentro de los hábitos de los estudiantes universitarios. *Anagramas Rumbos y Sentidos de la Comunicación*, 107-116.
- Perrenoud, P. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar*. Madrid: Morata.
- Romero Agudelo, L. N., Urbina, S. U., & Mortera Gutiérrez, F. J. (1 de Abril de 2010). Estilos de aprendizaje basados en el modelo de Kolb en la educación virtual. *Universidad de Guadalajara*. México, México, México: Apertura.
- Schnettler, B. D. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 221-228.
- Sepúlveda, M. L. (2011). Diferencias de género en el rendimiento académico y en el perfil de estilos y de estrategias de aprendizaje en estudiantes de química y farmacia de la Universidad de Concepción. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 1-19.
- Solís, R. &. (2010). Estilos de aprendizaje de los estudiantes de ingeniería civil. *Revista Educación en Ingeniería*, 24-36.
- Terry Torres, L. E. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Tocci, A. (2013). Estilos de aprendizaje de los alumnos de ingeniería

	<p>según la programación neurolingüística. <i>Revista estilos de aprendizaje</i>, 12-20.</p> <p>UNAD. (14 de 10 de 2011). <i>PAP Solidario Versión 3.0</i>. Obtenido de unad.edu.co: http://datateca.unad.edu.co/contenidos/90001/90001_2013_II/Protocolo_Modulo_PPU_2013/leccin_20_componente_pedagogicodidctico.html</p> <p>UNAD. (14 de 10 de 2017). <i>unad.edu.co</i>. Obtenido de http://datateca.unad.edu.co/contenidos/434206/434206/captulo_4_aprendizaje_autnomo.html</p> <p>Velázquez, J. (1961). <i>Curso elemental de psicología</i>. México: Selector.</p> <p>Ventura, A. M. (2012). <i>Estudio comparativo sobre los estilos de aprendizaje de estudiantes universitarios argentinos de diferentes disciplinas</i>. <i>Psicología desde el Caribe</i>.</p> <p>Villavicencio, L. M. (2004). El aprendizaje autónomo en la educación a distancia. <i>Revista Iberoamericana de Educación</i>, 1-11.</p>
Contenido	<p>Portada R.A.E. Índice general Índice de Tablas y figuras Introducción Justificación Definición del problema Objetivos Marco teórico Aspectos metodológicos Resultados Discusión Conclusiones Recomendaciones Referencias bibliográficas Anexos</p>
Metodología	<p>El diseño metodológico del proyecto se enmarcó en fundamentos del Paradigma Cualitativo de investigación con enfoque Descriptivo a partir de la concepción de Stake (2007:43) que los define como “estudios que hacen énfasis en la <i>interpretación de datos</i>, lo que posibilita establecer una comprensión empática para el lector, mediante la descripción, transmitiendo al lector aquello que la experiencia misma transmite”.</p> <p>En coherencia con esta perspectiva, la indagación se centró en conocer los <i>hábitos de estudio</i> de la muestra seleccionada a través de</p>

	<p>una Encuesta y una vez aplicada se procedió a interpretar las experiencias, significados, opiniones allí expresadas, respecto a las situaciones que enfrentan cotidianamente los estudiantes de la ECEDU ZCORI en su proceso de formación profesional en programas de educación superior que utilizan la modalidad de <i>Educación a Distancia</i> con mediación virtual, y así mismo evaluar las <i>estrategias de aprendizaje</i> que han garantizado el éxito académico de dichos estudiantes.</p> <p>Este ejercicio configura el carácter deductivo de la investigación desarrollada, cuya validez remarca Bogdan (1987:20), señalando que “Los investigadores desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos. En los estudios cualitativos los investigadores siguen un diseño de investigación flexible”.</p>
Conclusiones	<p>La caracterización de los hábitos de estudio requirió partir de la comprensión clara del prototipo de estudiante “Unadista” y de sus motivaciones para optar por la formación profesional que utiliza metodología de <i>Educación a Distancia</i> con mediación virtual.</p> <p>Gracias a las características propias de autogestión y automotivación, se induce que los estudiantes establecen tiempos de estudio diario y con tendencia a desarrollar su producto final entregable con antelación.</p> <p>Los estudiantes participantes consideran que entre sus mayores dificultades se cuenta: la complejidad del tema, la conectividad y la escasez de tiempo para dedicar a las tareas, en algunos casos, sólo disponen de los fines de semana, debido a las jornadas laborales en sitios diferentes a su residencia.</p> <p>La mayoría dispone de un sitio con buenas condiciones y sin distractores, que les provee comodidad y conectividad.</p> <p>Desconocen el aporte potencial que ofrece la web conferencia como recurso pedagógico y didáctico y consideran que, en ella, no encuentran orientaciones claras sobre los productos entregables y las actividades a realizar.</p> <p>Reconocen tener dificultades en la adopción de métodos de estudio, específicamente del uso de recursos para abstraer y sintetizar ideas principales, elaborar resúmenes, mapas de ideas, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, entre otros, y que el uso de estas</p>

	<p>herramientas podría optimizar su comprensión de lectura con sentido crítico y su capacidad de análisis y síntesis.</p> <p>La rúbrica de evaluación es un instrumento que les facilita seguir instrucciones además de perfilar y concretar productos de sus procesos de aprendizaje.</p> <p>Se evidenció la tendencia de la mayoría al momento de afrontar sus trabajos o actividades para el aprendizaje de manera individual, lo que se ajusta con el enfoque metodológico del “aprendizaje autónomo”, no obstante, reconocen que desarrollar habilidades de pensamiento crítico requiere de la discusión y trabajo colectivo con sus pares, deficiencia que se refleja en la escasa e incipiente participación en los foros creados para tal fin en los Ambientes Virtuales de Aprendizaje.</p> <p>Se destaca como práctica común la toma de apuntes en medio físico (cuadernos) o digital como <i>blog</i> de notas o documento en <i>Word</i>, prácticas que fortalecen su proceso de aprendizaje autónomo.</p> <p>Los estudiantes, objeto de estudio manifestaron su disposición a incorporar estilos de vida saludables que faciliten su proceso de aprendizaje, reconociendo su importancia para generar hábitos de autogestión formativa y actitudes positivas para superar las dificultades del proceso formativo.</p>
<p>Recomendaciones</p>	<p>Incorporar espacios para socializar o retroalimentar a los estudiantes que participan en sesiones a través de <i>web conferencia</i>, acerca del proceso de elaboración de los productos (entregables), de manera que el estudiante tenga claridad en conceptos y procedimientos al respecto.</p> <p>Ofrecer eventos de capacitación extracurriculares para enseñar a los estudiantes de primer nivel, el uso óptimo de diferentes herramientas e instrumentos de análisis y síntesis tales como elaboración de apuntes y registros de actividades mapas conceptuales y mentales, mentefactos, ensayos, entre otros con el fin de fortalecer sus capacidades metacognitivas.</p> <p>Fortalecer acciones de Bienestar Estudiantil para fomentar de manera sistemática “hábitos de vida saludables” que incidan directamente sobre el rendimiento académico de los estudiantes tales como alimentación saludable, ejercicio físico y sueño.</p>

Índice general

	pág.
Introducción	273
1. Justificación	31
2. Definición del problema	32
3. Objetivos	39
3.1 Objetivo General.....	39
3.2 Objetivos Específicos	40
4. Marco Teórico.....	40
4.1 Estilos de aprendizaje	41
4.2 Estrategias de Aprendizaje Autónomo	55
4.3 Hábitos de estudio	62
5. Aspectos metodológicos	70
5.1 Diseño metodológico.....	70
5.2 Enfoque de la investigación.....	71
5.3 Método seleccionado.....	71
5.4 Fases del estudio.....	72
6. Resultado y discusión	84
Ciclo vital de estudiantes encuestados:	86
Programa Académico de los Estudiantes ECEDU ZCORI encuestados.....	89
6.1 Categoría: Organización del tiempo	91
6.2 Categoría: Métodos de Estudio.....	93
6.3 Categoría: otros Hábitos Relacionados.....	100
6.4 Categoría: Registro y Apuntes.....	104
6.5 Categoría: recursos	107
6.6 Categoría: participación/trabajo colaborativo	113

6.7 Categoría: promedio académico	115
6.8 Categoría: Distractores	117
7. Discusión.....	123
8. Conclusiones	134
9. Recomendaciones	137
Referencias	140
Anexos.....	144

Índice de Tablas

	pág.
Tabla 1. Deserción ECEDU ZCORI 2015-2017	23
Tabla 2. Consolidado Deserción ECEDU ZCORI 2015-2017	25
Tabla 3. Categorías del Cuestionario aplicado sobre “Hábitos de Estudio”.	67
Tabla 4. Edad y Género-Adolescencia Estudiantes ECEDU - ZCORI	76
Tabla 5. Edad y Género-Juventud Estudiantes ECEDU - ZCORI	787
Tabla 6. Edad y Género-Madurez Estudiantes ECEDU - ZCORI	77
Tabla 7. Edad y Género-Adulterez Estudiantes ECEDU - ZCORI	78
Tabla 8. Programa Profesional encuestados ECEDU – ZCORI	79

Índice de Figuras

	pág.
<i>Figura 1.</i> Consolidado Deserción ZCORI ECEDU	27
<i>Figura 2.</i> Fases de trabajo del proyecto	74
<i>Figura 3.</i> Género de los participantes	75
<i>Figura 4.</i> Ciclo vital de los estudiantes ECEDU ZCORI encuestados	78
<i>Figura 5.</i> Estudiantes por Programa de la ECEDU - ZCORI	81
<i>Figura 6.</i> Dedicación de Tiempo a Actividades de Estudio	82
<i>Figura 7.</i> Tiempo de Antelación para entrega del producto final	83
<i>Figura 8.</i> Acciones frecuentes durante la lectura	85
<i>Figura 9.</i> Quiz personal	86
<i>Figura 10.</i> Rúbrica de evaluación	88
<i>Figura 11.</i> Preferencia modo de estudio	89
<i>Figura 12.</i> Hábitos de Sueño	91
<i>Figura 13.</i> Hábitos Alimenticios	92
<i>Figura 14.</i> Pausas Activas	94
<i>Figura 15.</i> Organización de trabajos en el Equipo de Cómputo	96
<i>Figura 16.</i> Toma de Apuntes	97
<i>Figura 17.</i> Características del lugar de estudio	99
<i>Figura 18.</i> Infraestructura lugar de Estudio	100
<i>Figura 19.</i> Participación en Web Conferences	101
<i>Figura 20.</i> Orientación de las Web Conferences	103
<i>Figura 21.</i> Participación en Foros	104
<i>Figura 22.</i> Promedio Académico	106
<i>Figura 23.</i> Fuentes de distracción	109
<i>Figura 24.</i> Fortalezas	111
<i>Figura 25.</i> Dificultades	113
<i>Figura 26.</i> Organización tiempos vs método de estudio	115

<i>Figura 27. Método de estudio vs otros Hábitos</i>	117
<i>Figura 28. Método de estudio vs fortalezas y dificultades</i>	118
<i>Figura 29. Método de estudio vs Distractores</i>	119
<i>Figura 30. Participación Colaborativa</i>	124
<i>Figura 31. Responsabilidad Conjunta</i>	125

Introducción

El presente proyecto tiene como punto de partida una caracterización de los “*hábitos de estudio*” utilizados por estudiantes de los diferentes programas de pregrado de la Escuela de Ciencias de la Educación, (en adelante ECEDU) de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (en adelante UNAD) - Zona Centro Oriente, matriculados en el periodo académico 16-04 del 2017.

El proyecto centró su atención en los “hábitos de estudio” como un factor fundamental para garantizar el éxito académico de estudiantes que adelantan estudios de formación profesional con mediación virtual, en programas de la ECEDU de la UNAD. La formación profesional de estos estudiantes se caracteriza por la apropiación de estrategias específicas de la modalidad de *Educación a Distancia*, lo que implica el desarrollo de actitudes, destrezas, habilidades, técnicas y competencias para asumir el “aprendizaje autónomo”, como rasgo distintivo de sus procesos formativos, lo que exige la creación de condiciones pedagógicas y didácticas para “aprender a aprender” y para fomentar la autorregulación y la metacognición.

En consonancia con lo anterior, los programas de formación de pregrado y posgrado de la ECEDU utilizan metodologías de *Educación a Distancia*, empleando medios y mediaciones tecnológicas en *Entornos de Aprendizajes* que se estructuran con la intención de que los estudiantes puedan adelantar sus procesos de formación de manera autónoma y autorregulada.

En el año 2017, la ECEDU, ofertó 5 Programas de pregrado y 3 de posgrado: Licenciatura en Etnoeducación, Licenciatura en Filosofía, Licenciatura en inglés como Lengua Extranjera, Licenciatura en Matemáticas, Licenciatura en Pedagogía Infantil, especializaciones en Educación Superior a Distancia, Educación, Cultura y Política y Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo. El presente estudio se realizó con estudiantes de la ECEDU matriculados en estos programas en el contexto de la Zona Centro Oriente de la UNAD, que comprende 7 Centros de Atención a estudiantes, localizados en los Departamentos de Santander (Bucaramanga, Barrancabermeja Málaga y Vélez) y Norte der Santander (Cúcuta, Pamplona y Ocaña).

El estudio es coherente con las intenciones de formación de la Especialización en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo, considerando que aporta nuevos conocimientos desde la experiencia y percepción de los estudiantes de la ECEDU, acerca de elementos fundamentales para el desarrollo de habilidades y competencias que favorecen su “aprendizaje autónomo”. Además de la indagación directa con la población objetivo, el trabajo se complementó con una revisión documental sobre la temática que permitió identificar estrategias que podrían ser replicadas en contextos y poblaciones similares.

La experiencia educativa de estudiantes de la ECEDU, constituye en sí misma un objeto de conocimiento de la Especialización en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo, como escenario de reflexión y orientación del modelo pedagógico de la *Educación a Distancia* propio de la UNAD, a partir de la utilización de metodologías y teorías de diferentes disciplinas,

para identificar y abordar las problemáticas que condicionan la acción educativa en sus diferentes contextos, posibilitando así, la comprensión de esa realidad desde un carácter problémico, contextualizado e interdisciplinario para generar en consecuencia, innovaciones pedagógicas y didácticas al modelo pedagógico Unadista.

De igual modo, la modalidad de *Educación a Distancia* requiere de una permanente indagación sobre su quehacer a través de la sistematización y exploración de sus prácticas, del análisis de sus procesos de enseñanza-aprendizaje y de la evaluación del impacto que estos generan. Este propósito recae en la ECEDU como unidad académica de la UNAD que aporta desde diferentes ámbitos de la investigación a la construcción de soluciones pertinentes y acordes a la problemática y contextos que aborda.

Las *Líneas de Investigación*, de acuerdo con el Artículo 24 del Estatuto de Investigación de la UNAD, se definen como: “Las pautas ordenadoras de la actividad de investigación, con un eje temático y común de problemas que facilita la integración y continuidad de los esfuerzos en forma ordenada y sistemática, con el propósito de abordar cooperada e interdisciplinariamente, un campo de conocimiento alrededor del cual se articulan investigadores, proyectos, problemas, metodologías y actividades de investigación que hacen posible la producción intelectual en un campo del saber”.

Por lo anterior, La investigación en la ECEDU se fundamenta en líneas temáticas que orientan el trabajo investigativo y la reflexión sobre factores asociados a la calidad de la *Educación a*

Distancia, la pedagogía, la didáctica, el currículo, el desarrollo humano y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en esta modalidad de educación.

De acuerdo a los propósitos planteados, el presente estudio se articula a la Línea de Investigación de la ECEDU denominada ***Pedagogía, Didáctica y Currículo***, que promueve la reflexión de temáticas específicas como los estilos de aprendizaje, el aprendizaje autónomo, la pedagogía desde los escenarios tradicionales de la *Educación a Distancia* y de las prácticas pedagógicas en *Ambientes Virtuales de Aprendizaje*, identificando igualmente las estrategias y mediaciones pedagógicas utilizadas por la *Metodología a Distancia* para atender estudiantes, para evaluar los resultados de las estrategias de acompañamiento, para promover su autonomía y para apoyar la apropiación de competencias y hábitos de estudio necesarios para garantizar el éxito en su proceso educativo, lo que implica una nueva actitud hacia el aprendizaje y la autogestión de conocimiento.

1. Justificación

El estudio surge como una reflexión acerca de la importancia que reviste el concepto del “*aprendizaje autónomo*” como fundamento de la modalidad de *Educación a Distancia* y en tal sentido conocer concretamente la incidencia de los “*hábitos de estudio*” que contribuyen a desarrollar procesos de “aprender a aprender” y de asumir actitudes y comportamientos para alcanzar autonomía y un mejor desempeño académico por parte de los estudiantes de esta modalidad de educación.

Para la indagación y análisis de la problemática se contemplaron variables como la organización del tiempo de dedicación al estudio, las técnicas de lectura y estudio más utilizadas, las condiciones del entorno físico del proceso de aprendizaje, los hábitos de estudio, de sueño y alimenticios, la utilización de recursos tecnológicos y telemáticos tales como la *web conference* y foros virtuales, las fortalezas y dificultades metacognitivas, los distractores y motivaciones, entre otras.

Con el estudio se pretendió obtener una caracterización para identificar las tendencias más significativas de los *hábitos de estudio* de los estudiantes objeto de la investigación, con miras a evaluar, fortalecer e innovar las estrategias pedagógicas para incentivar el aprendizaje autónomo utilizadas actualmente en la ECEDU o como referente metodológico para aplicar con estudiantes en contextos similares.

Adicionalmente se espera que los resultados aporten elementos didácticos y pedagógicos para diseñar o enriquecer acciones institucionales de prevención de la deserción de los estudiantes de programas de formación de la modalidad de *Educación a Distancia con Mediación Virtual*, específicamente, aquellos adscritos a la ECEDU de la UNAD Zona Centro Oriente.

La temática planteada se considera de relevancia y pertinencia con las intenciones de formación de la *Especialización en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo* que adelantan las autoras, porque su indagación se focaliza en elementos claves para fomentar el “*aprendizaje autónomo*” como rasgo distintivo de la modalidad de *Educación a Distancia*, en la que el estudiante se convierte en el actor principal de su proceso de aprendizaje, conduciéndolo a la adquisición de habilidades y competencias para la autogestión formativa intencionada y autónoma, proceso en el que juegan un papel preponderante los “*hábitos de estudio*” en la perspectiva de garantizar el éxito académico y la culminación satisfactoria de su proceso de formación profesional.

2. Definición del problema

La *Educación a Distancia en Ambientes Virtuales de Aprendizaje (AVA)* que aplica la ECEDU, incentiva en sus estudiantes el desarrollo de su autonomía, hecho que se refleja de manera individual en la realización de procedimientos y actitudes para “aprender a aprender” y en el grado de consciencia que cada estudiante adquiere de su propio proceso de aprendizaje. Esta

característica mejor conocida como *metacognición*, se refiere al conocimiento que tiene un estudiante de cómo aprende y la forma cómo aprende, lo que en consecuencia lo conduce al desarrollo del dominio cognitivo y a la autorregulación.

Con el advenimiento de las Tecnologías de Información y Comunicación y su incorporación como mediación pedagógica, se ha potenciado el desarrollo de estrategias que fomentan el *aprendizaje autónomo*, facilitando la forma en la que el estudiante enfrenta situaciones de aprendizaje, se formule metas, planifique, se autorregule y evalúe su propio proceso de aprendizaje, impulsando sus habilidades sociales y comunicativas, entre otras.

Por lo anterior, se considera importante conocer los *hábitos de estudios* de los estudiantes de programas académicos que utilizan la metodología de *Educación a Distancia con Mediación Virtual*, porque tales comportamientos, se encuentran estrechamente ligados con el rendimiento académico y la permanencia de un estudiante en un programa académico.

Para Elizalde (2017) los *hábitos de estudio* son “esenciales en la vida de cada estudiante, pues con la utilización de ellos se verá reflejado su desempeño académico y dependiendo cuan eficaces sean, el estudiante podrá generar buenos resultados”. (pag.4)

Varios autores coinciden en afirmar que la organización de las actividades por parte del estudiante es un factor de éxito. Si se tiene en cuenta que en la modalidad de *Educación a*

Distancia con Mediación Virtual no existen encuentros presenciales con periodicidad y que el docente/tutor asume el rol de mediador, es entonces, el estudiante quien debe desarrollar y poner en marcha habilidades de *aprendizaje autónomo* que requieren *hábitos de estudios* disciplinados.

La existencia de hábitos adecuados permite que el estudiante obtenga resultados positivos y por tanto se reduce el margen de deserción, es decir, que los hábitos llegan a incidir en su permanencia en el programa académico hasta su culminación exitosa.

Para la comprensión del concepto de ***Permanencia*** en este estudio, se consideró la definición expuesta en el Acuerdo 002 del 30 de enero de 2018, por el cual se establece la política institucional de retención y permanencia estudiantil y se adopta el Plan Institucional de Acogida y Permanencia Diferencial en la UNAD. En el artículo sexto de dicho acuerdo, se define La ***permanencia*** como “la oportunidad que tiene el estudiante de contar con estrategias y acciones que garanticen la satisfacción, acompañamiento y la motivación para mantener su decisión de continuidad y terminación del proceso de formación hasta obtener su título” (Consejo Superior Universitario UNAD, 2018).

En el mencionado documento se exponen que, las acciones tanto administrativas como académicas de la UNAD deben estar encaminadas a asegurar la permanencia de sus estudiantes. Esta definición se refuerza con un artículo expuesto por Díaz (2009), que presenta un análisis sobre la deserción en la Educación Superior a Distancia y Virtual: el caso de la UNAD-Colombia (Díaz, 2009), en el que se destaca que el fenómeno de la deserción estudiantil hace referencia a “una manifestación de fracaso tanto individual como institucional, ya que afecta la autoestima y

el posterior desempeño del estudiante en la sociedad”.

Esta última apreciación, corrobora que la no adquisición de *hábitos de estudio* que favorezcan o promuevan procesos de *aprendizaje autónomo*, dificulta que el estudiante construya su propio aprendizaje, adquiera disciplina, gestione su tiempo y se adiestre para enfrentar de manera independiente y crítica situaciones o condiciones adversas que se le presenten. De modo similar, se puede concluir, que los estudiantes que asumen *hábitos de estudio* que favorecen una apropiación de conocimiento y de conductas positivas y comportamientos de rutina en su proceso de aprendizaje, tienen mayores posibilidades de lograr las metas que su proceso de formación exige. Cuando el estudiante orienta sus objetivos y motivaciones hacia un modo ordenado, metódico y constante para estudiar, puede llegar más fácilmente a tener éxito en su formación profesional y futuro desempeño laboral. En caso contrario, es decir, cuando los hábitos de estudio son inadecuados, conducen al fracaso y a la deserción académica.

A partir de estas consideraciones, el presente estudio se focaliza en estudiantes de la ECEDU de la UNAD, pertenecientes a los 7 centros de la Zona Centro Oriente a saber: Bucaramanga, Málaga, Barrancabermeja, Vélez, Cúcuta, Ocaña y Pamplona. Para el análisis se consideraron las cifras de deserción de dichos estudiantes, reportadas por la Oficina de Registro y Control Académico, durante los periodos académicos del 2015 al 2017, en los que el fenómeno de la “*deserción*” de estudiantes de la ECEDU, arrojó los siguientes resultados:

Tabla # 1. *Deserción ECEDU ZCORI 2015-2017*

Programa	Total matriculados	Total No matriculados	% Deserción
Especialización en Educación Superior a Distancia	3	1	33,33
Especialización en Educación, Cultura y Política	6	2	33,33
Especialización en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo	13	2	15,38
Licenciatura en Etnoeducación	6	4	66,66
Licenciatura en Filosofía	17	12	70,58
Licenciatura en Inglés como lengua extranjera	234	102	43,58
Licenciatura en Matemáticas	83	35	42,16
Licenciatura en Pedagogía Infantil	172	64	37,2
Total ECEDU -ZCORI	534	222	41,57

Fuente: Registro y Control Académico UNAD-ZCORI, 2017

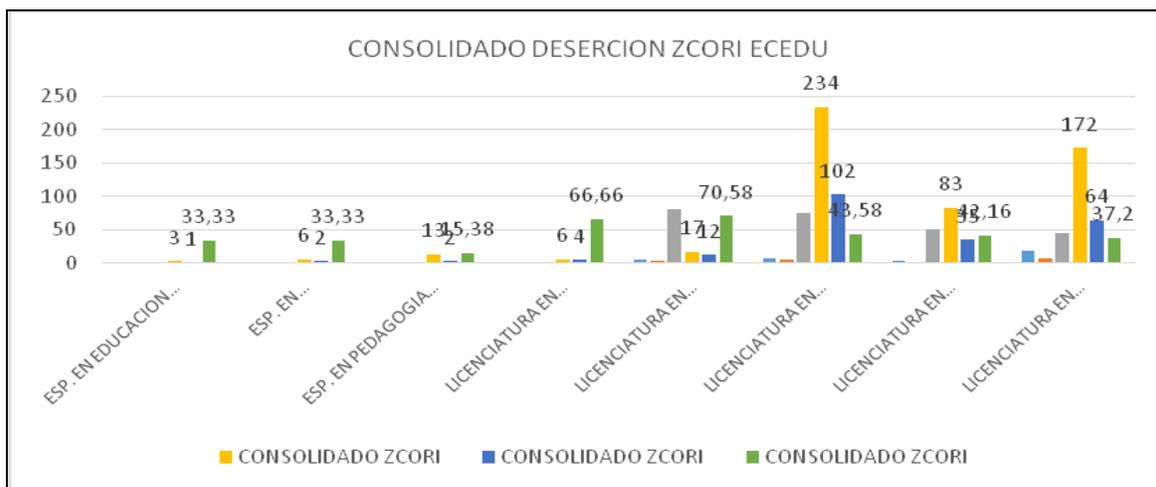
La tabla anterior, evidencia que en la ECEDU – Zona Centro Oriente, se presentó un significativo 41.57% de deserción de sus estudiantes, en los periodos académicos desarrollados en los años 2015, 2016 y 2017. Los resultados por programa destacan que, a nivel de especializaciones, el programa que presentó el mayor número de estudiantes matriculados fue la Especialización de *Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo* (PDAA) con un total de 13, siendo a su vez el que presentó el menor porcentaje de deserción (2 estudiantes), equivalente al 15.38%.

En cuanto a la especialización en *Educación, Cultura y Política* (ECP), se matricularon en el mismo periodo, 6 estudiantes de los cuales desertaron 2 lo que equivale al (33.33%), mientras que el programa de especialización en *Educación Superior a Distancia* (ESD), evidenció muy baja demanda, con 3 estudiantes matriculados durante el periodo en estudio, de los cuales desertó uno, lo que equivale al 33.33%.

Con respecto a los programas profesionales de Licenciatura, se encontró que el mayor número de estudiantes matriculados lo obtuvo la *Licenciatura de Inglés como Lengua Extranjera*, logrando 234 estudiantes, de los cuales desertaron 102, lo que equivale al 43.58%.

El programa de *Licenciatura en Pedagogía Infantil* alcanzó una matrícula de 172 estudiantes y una deserción de 64, equivalente al 37.2%. Por su parte el programa de *Licenciatura en Matemáticas* presentó una deserción del 42.16% que corresponde a 35 estudiantes de los 83 estudiantes matriculados en el periodo en estudio. En el programa de *Licenciatura en Filosofía*, se destaca que es el que presentó la cifra más alta de deserción llegando al 70.58%, es decir, desertaron 12 estudiantes de los 17 matriculados. Y finalmente, en el programa de *Licenciatura en Etnoeducación*, se evidencia el menor número de estudiantes matriculados con solo 6, de los cuales desertaron 4, lo que equivale a un 66.66% siendo el segundo programa de la ECEDU con más alto porcentaje de deserción. En la siguiente gráfica se ilustra los anteriores resultados:

Figura # 1. Consolidado Deserción ZCORI ECEDU



Fuente: Registro y Control Académico UNAD-ZCORI 2017

Las cifras anteriores permiten concluir que la deserción de estudiantes no es ajena a ningún programa de la ECEDU y que este fenómeno afecta de manera significativa no solo los propósitos misionales de esta escuela, sino que además constituye un factor de fracaso académico y profesional para sus estudiantes, quienes en algún momento decidieron como parte de su proyecto de vida, apostarle a la formación profesional como una posibilidad de movilidad social y económica.

De igual modo, la deserción de estos estudiantes trunca sus propósitos de formación profesional, generalmente por situaciones o factores relacionados con aspectos metodológicos, por desconocimiento de estrategias pedagógicas, por deficiencias en la apropiación de competencias y/o habilidades para la solución de problemas, por la falta de motivación para aprender y por la incapacidad de desarrollar *hábitos de estudio* que faciliten su proceso de aprendizaje y su adaptación a la metodología de *Educación a Distancia* con mediación virtual.

Los elementos descritos anteriormente, son necesarios en todo acto de enseñanza-aprendizaje, pero en la metodología de *educación a distancia* utilizada por los programas de la ECEDU, cobran mayor relevancia, teniendo en cuenta que lo que fundamenta su metodología es el “*Aprendizaje Autónomo*”, factor que ubica al estudiante como protagonista del proceso de formación en el que deberá fortalecer permanentemente su autonomía para lograr resultados exitosos y desarrollar actitudes, habilidades y competencias que le permitan alcanzar los niveles de conocimiento y comprensión que requiere su formación profesional y su posterior desempeño en la sociedad.

Con base en las anteriores consideraciones se planteó la pregunta que orientó la investigación de la siguiente manera: ¿Cuáles son los Hábitos de Estudio utilizados por los estudiantes de la ECEDU Zona Centro Oriente, que desarrollan procesos de formación profesional con mediación virtual?

Con los resultados de la indagación se espera en primer lugar, identificar los hábitos de estudio que favorecen el desempeño académico de los estudiantes de la ECEDU de la Zona Centro Oriente de la UNAD. Estos resultados se complementarán con una revisión bibliográfica que permita identificar estilos de aprendizaje y estrategias pedagógicas que puedan enriquecer la estructuración de entornos de aprendizaje y de acompañamiento institucional a los estudiantes para prevenir su deserción.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Caracterizar *hábitos de estudio* identificados en los estudiantes de la ECEDU – ZCORI, activos en el periodo académico 16-04 del 2017, que realizaron procesos de formación en programas de pregrado y posgrado, con el fin de proponer estrategias de fomento del aprendizaje autónomo.

3.2 Objetivos Específicos

Identificar los *hábitos de estudio* usados por los estudiantes de la ECEDU – ZCORI, matriculados en la Zona Centro Oriente, mediante la aplicación de un instrumento de recolección de información en línea.

1. Describir las tendencias comportamentales de los estudiantes, objeto de estudio, a partir de la sistematización de los datos obtenidos.
2. Proponer estrategias de fomento del Aprendizaje Autónomo, con base en los resultados obtenidos en la caracterización sobre los *hábitos de estudio* de los estudiantes de la ECEDU de la Zona Centro Oriente.

4. Marco Teórico

El presente marco teórico es el resultado de un análisis e interpretación de autores que abordan los ejes temáticos de la investigación a saber: Estilos de Aprendizaje, Estrategias de Aprendizaje Autónomo y Hábitos de estudio. Dicho análisis permitió no solo la articulación de los ejes para una mayor comprensión del problema planteado, sino que además aportó teorías y conceptos que permitieron identificar elementos clave para mejorar los *hábitos de estudio* en estudiantes de la modalidad de *educación a distancia* con mediación virtual como propósito principal del presente estudio.

4.1 Estilos de aprendizaje

El aprendizaje se asume como el proceso mediante el cual un individuo se apropia del conocimiento, adquiere una determinada habilidad, asimila una información o adopta estrategias de acción; dicho proceso abarca todo lo relacionado con la recepción y la asimilación de los saberes transmitidos y aunque es un acto individual, generalmente se concreta en entornos sociales específicos. Para el desarrollo de un proceso de aprendizaje, el individuo pone en marcha diversos mecanismos cognitivos que le permiten interiorizar la información para transformarla en conocimientos útiles y significativos.

Lo anterior significa que cada individuo desarrolla un proceso de aprendizaje diferente de acuerdo, a sus capacidades cognitivas y a su entorno. Implica aspectos desde lo físico (alimentación) hasta aspectos de índole psicológico como la estimulación y la motivación.

Para que un proceso de aprendizaje obtenga resultados eficaces no basta que un individuo sea receptor de la información, sino que además es necesario que la comprenda, la analice, la evalúe para que posteriormente pueda aplicarla. Un proceso de aprendizaje puede considerarse exitoso cuando el “aprendiente” adquiere los conocimientos que lo lleven incluso a modificar su conducta.

Así mismo es importante considerar que los seres humanos aprenden permanentemente a lo largo de la vida, no en uno sino en muchos y variados procesos de aprendizaje y en los diferentes ámbitos en los que transcurre su diario vivir.

Teniendo en cuenta que el aprendizaje se realiza de manera individual, depende entonces que cada ser humano de acuerdo con sus características y entorno aprenda de manera diferente, por lo que se considera de la mayor importancia y utilidad conocer cuáles son esas formas en las que se produce el aprendizaje. Dicho conocimiento sin duda facilita los procesos de enseñanza – aprendizaje no solo para los estudiantes sino también para sus docentes. A estas diversas formas de aprender que han sido ampliamente estudiadas por los expertos se les denomina “*estilos de Aprendizaje*”.

El *estilo de aprendizaje* o estilo cognitivo es un concepto que se ubica en la Psicología, como campo de estudio o conocimiento, en donde los investigadores se presentaban como psicólogos cognitivistas. Gracias a estos estudios, se generaron cambios en la comunidad de pedagogos, quienes promovieron reformas específicas que transformaron el proceso de aprendizaje tradicional, modificando también las metodologías utilizadas y ubicando como protagonista del proceso de aprendizaje al estudiante por encima del docente. Se destaca H. Witkin (1954), quien fue uno de los primeros investigadores interesados por “la problemática de los “*estilos cognitivos*”, como expresión de las formas particulares de los individuos de percibir y procesar la información” (Albert, 2005, pág. 2).

Para el análisis y comprensión del concepto, resulta pertinente considerar la definición de Schmeck, R. (1982), que señala que el *estilo de aprendizaje*:

es simplemente el estilo cognitivo que un individuo manifiesta cuando se

enfrenta a una tarea de aprendizaje, y refleja las estrategias preferidas, habituales y naturales del estudiante para aprender, de ahí que pueda ser ubicado en algún lugar entre la personalidad y las estrategias de aprendizaje, por no ser tan específico como estas últimas, ni tan general como la primera” (Albert, 2005, pág. 2)

Es decir, que el *estilo de aprendizaje* es la manera como un individuo procesa la información, partiendo de las características subjetivas como personalidad y percepción entre otras, así como la manera de valorar la información mediante hábitos y estrategias de aprendizaje.

En este mismo sentido, se reseñan los siguientes conceptos sobre *estilo de aprendizaje*, que son enunciados por Albert y Fariñas en los referentes históricos y conceptuales en cuanto al tema (Albert, 2005, pág. 2):

- Para Gregorc, A. F. (1979), estos representan “los comportamientos distintivos que sirven como indicadores de cómo una persona aprende y se adapta a su ambiente”.
- Para Claxton, C. S., y Ralston Y. (1978) *estilo de aprendizaje*, “es una forma consistente de responder y utilizar los estímulos en un contexto de aprendizaje”
- Por su parte para Riechmann, S. W. (1979), “es un conjunto particular de comportamientos y actitudes relacionados con el contexto de aprendizaje”.
- Guild, P., y Garger, S. (1985) definen los *estilos de aprendizaje* como “las características estables de un individuo, expresadas a través de la interacción de la conducta de alguien y

la personalidad cuando realiza una tarea de aprendizaje”.

Cabrera Albert de la Universidad de Pinar del Río, Cuba y Fariñas León de la Universidad de La Habana, Cuba, concluyen que el *estilo de aprendizaje* se puede definir como la forma particular de comportarse una persona en el proceso de aprendizaje.

Ahora bien, considerando los *estilos de aprendizaje* desde una perspectiva renovadora vigostkiana, se parte del concepto de aprendizaje como un proceso que integra la percepción y procesamiento de la información, según lo cognitivo, intelectual, informativo, motivacional, capacidades, inteligencia y sistemas de creencias, entre otros.

Con el propósito de entender y evaluar el concepto, se revisaron los modelos cognitivos de estilos de aprendizaje más conocidos, a saber:

- a) Modelo de Kagan (1980) enfatiza en el estudiante, la capacidad de reflexión frente a la impulsividad.
- b) Modelo de Kolb (1984) se centra en la experiencia del estudiante y formula los tipos de aprendizaje: Experiencia Concreta (EC); Observación Reflexiva (OR); Conceptualización Abstracta (CA) y Experimentación Activa (EA).

- c) Modelo de Felder - Silverman (1988), refiere diez estilos de aprendizaje distintos: sensorial, auditivo, visual, verbal, inductivo, deductivo, activo, reflexivo, secuencial y global.

- d) Modelo de Myers-Briggs (1980) plantean dieciséis estilos diferentes de aprendizaje donde los básicos a saber: extrovertidos/introvertidos, sensoriales/intuitivos, pensativos/emocionales, juzgadores/receptores.

- e) Modelo de Howard Gardner (1983) más conocido como el de la teoría de las inteligencias múltiples que establece siete estilos de aprendizaje según el tipo de inteligencia: verbal/lingüística, lógico/matemática, visual/espacial, corporal/kinestésica, musical/rítmica, interpersonal e intrapersonal.

Además de los anteriores, se han propuesto modelos de *estilos de aprendizaje* a partir de clasificaciones más psicológicas tales como:

- a) Modelo de A. Grasha y S. Hruska-Rieschmann (1992) basado en la forma de ser del estudiante: independiente/dependiente, competitivo/colaborativo, reticente/participativo.

- b) Modelo de Margaret Martínez (1999), que se enfoca en las emociones e intenciones de los estudiantes, clasificándolos en: transformador, ejecutor, conformista y el que se resiste.

Por su parte, (Albert, 2005), clasifica los *estilos de aprendizaje* como:

- *Estilo visual, verbal-auditivo*, donde la percepción de la información se realiza por medio de canales de aprendizaje.
- *Estilo global, analítico*, enfocado en el procesamiento de la información.
- *Estilo planificado y espontáneo*, consiste en la planificación del proceso de aprendizaje con cumplimiento de metas.
- *Estilo cooperativo, independiente o individual*, se orienta hacia la comunicación y relaciones interpersonales en el aprendizaje.

De otro lado, Alonso (2012) describe las características de los *estilos de aprendizaje* según el CHAEA (Alonso, 2012, págs. 71-74), definiendo entre otros: el *Estilo activo*, como personas de mente abierta y entusiasmadas por las tareas nuevas. *Estilo reflexivo*, propio de estudiantes analíticos, receptivos, pacientes que prefieren observar con detenimiento las situaciones. *Estilo teórico*, estudiantes que se enfocan en los problemas y adaptan e integran sus observaciones dentro de las teorías metódicas, estructuradas y complejas. *Estilo pragmático*, característico de individuos catalogados como realistas que prefieren aplicar inmediatamente lo aprendido.

Así mismo, este autor incorpora la definición de lo que, Ventura (2012) y Espinosa (2013) consideran como el *estudiante ideal* describiéndolo como aquel que tiene todas las virtudes de manera equilibrada (experimentar, reflexionar, elaborar hipótesis y aplicarlas) pero al mismo

tiempo reconoce que es difícil encontrar personas con ese tipo de características.

Como complemento de las anteriores clasificaciones, se destaca un estudio sobre esta temática en la que docentes investigadores referidos por (Gómez, 2017.pag 5) hicieron uso del cuestionario VARK diseñado por Neil Fleming, quien clasifica los estilos de aprendizaje en:

- Visual: adquirir información por medio de imágenes, representaciones gráficas y símbolos.
- Auditivo: desarrolla el aprendizaje gracias a su capacidad de escucha a través de conferencias y diálogos.
- Lectoescritor: se le facilita el aprendizaje en las palabras escritas.
- Kinestésico: aprende haciendo, experimentando, de aprendizaje práctico.

En síntesis, según los autores referenciados, los “*estilos de aprendizaje* son fortalezas y preferencias distintivas que permiten trabajar tareas intelectuales y psicológicas de modos específicos y diversos” (Romero Agudelo, Urbina, & Mortera Gutiérrez, 2010, pág. 14). Esto significa según Schmeck (1991) “que los estudiantes reciben y procesan información de diferentes maneras, preferentemente centrándose en diferentes tipos de información, con tendencias a operar y percibir la información de manera diferente para lograr la comprensión a diferentes niveles” (pág. 344).

Ahora bien, referente a estudios realizados sobre este tema con grupos similares al de la presente investigación, en el contexto nacional se destaca Gómez Bustamante, Jaimes Morales y

Severiche Sierra, con su investigación sobre *Estilos de aprendizaje* en universitarios de la modalidad de educación a distancia, en el año 2015. Este estudio analizó los *estilos de aprendizaje* de los estudiantes de primer y décimo semestre de un programa con metodología de educación a distancia y que tenían mejor rendimiento académico, en una institución educativa de Cartagena (Gómez, 2017. pag 5).

En este estudio se trabajó con una muestra total de 60 estudiantes: 30 del primer semestre y 30 del décimo semestre. Utilizaron los cuestionarios VARK y CHAEA que les permitió identificar los *estilos de aprendizaje* clasificados como: visual, auditivo, lectoescritor, kinestésico, activo, reflexivo, teórico y pragmático. Cada estudiante desarrolla su propia estrategia para el aprendizaje, concluyendo que las personas que tienen afinidad con la educación a distancia tienden a ser personas que suelen adquirir la información a través de imágenes y diálogos, con características específicas de automotivación y emprendimiento.

Se observó además el proceso evolutivo de los estudiantes, teniendo presente que, en los primeros semestres, es donde prefieren estilos visuales y auditivos, en contraste con estudiantes de últimos semestres que prefieren un modelo lectoescritor y kinestésico para su proceso de aprendizaje. (Gómez, 2017. pag 6).

Respecto a la disposición de contenidos para estudiantes de la modalidad de educación a distancia, en el año 2010, Esguerra y Guerrero, encontraron que la instrucción y asimilación más efectiva tiene que ver con la presentación de la información en diferentes estilos. En tal sentido,

Blumen (2011) asegura que en la modalidad a distancia al tener como fin el aprendizaje desde la autoformación (aprendizaje autónomo), el docente se convierte en guía o facilitador, mientras que el estudiante es el protagonista de su propio proceso de formación, lo que indica la importancia de comprender y considerar los diversos *estilos de aprendizaje* como factor a considerar a la hora de establecer las estrategias didácticas y pedagógicas y en general en la configuración de entornos de aprendizaje que incentiven a los estudiantes a desarrollar sus capacidades y actitudes, a optimizar sus procedimientos y técnicas y sobre todo a adquirir competencias que los capacite para “aprender a aprender” de manera significativa y reflexiva.

Al respecto existen estudios que relacionan el *estilo de aprendizaje* con el rendimiento académico, de tal forma que cada persona, al encontrar su propio *estilo de aprendizaje* puede lograr un mejor resultado de su proceso y por lo tanto igualar los resultados de otros estudiantes que abordan otro *estilo de aprendizaje*. Modificando la forma tradicional en que el docente es el centro del proceso de aprendizaje y sea el estudiante el nuevo protagonista, se hace más exigente la labor del estudiante y del docente, pero da una oportunidad para que la forma de enseñanza sea mejor y facilite el proceso. (Abello, 2011.pag 7).

En este punto, es importante señalar los resultados de una investigación realizada sobre diferencias de género en el rendimiento académico y en el perfil de estilos y de estrategias de aprendizaje en estudiantes de Química y Farmacia de la Universidad de Concepción-Uruguay (Sepúlveda, 2011. pág. 14), sobre la existencia de relación positiva entre los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico, lo que es ratificado por Herrera y Zapata (2012), quienes

aseguran que se puede garantizar la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje, cuando se enseña según los *estilos de aprendizaje* y estos se mejoran.

En efecto, Sepúlveda y otros, en su investigación de la Universidad de Concepción-Uruguay (2011), manifiestan que los docentes deben crear ambientes propicios de aprendizaje, adaptando sus procesos de enseñanza a las necesidades y características individuales de cada estudiante. Lo que concuerda con la definición de *estilos de aprendizaje*, en lo atinente a que estos son inherentes a cada individuo, según intereses y motivaciones propios, así como las maneras de organizarse y las características y situaciones específicas que configuren el entorno de aprendizaje.

De igual manera, Tocci (Tocci, 2013), confirma la importancia y efectividad de enseñar según los *estilos de aprendizaje* predominantes en los estudiantes. Por lo tanto, el docente debe conocer los perfiles de aprendizaje, ó el cómo interiorizan los conocimientos teniendo en cuenta que la modalidad a distancia demanda de parte del estudiante: alta exigencia académica y compromiso en el estudio (Solís, 2010), (Ventura, 2012).

Los autores del mencionado estudio destacan entre sus conclusiones la importancia de identificar los *estilos de aprendizaje* predominantes en los estudiantes universitarios de la modalidad de *educación a distancia*, como una herramienta de adaptación a la metodología, así como los métodos de evaluación apropiados, de manera que pueda ser visible y medible el progreso y rendimiento académico de los estudiantes.

A manera de confirmación de las anteriores teorías se destacan los resultados logrados por, Luz Nelly Romero Agudelo, Directora de Gestión Básica de Información de la Corporación Universitaria Minuto de Dios; Verónica Salina Urbina, profesora tutora del Programa de Maestría en Tecnología Educativa de la Universidad Virtual del Tecnológico de Monterrey; y Fernando Jorge Mortera Gutiérrez, profesor investigador del Tecnológico de Monterrey, Universidad virtual, autores que abordaron el tema sobre *estilos de aprendizaje* basados en el modelo de Kolb en la educación virtual.

La mencionada investigación se fundamentó en la teoría sobre el modelo de aprendizaje de David Kolb (1984), que identifica cuatro capacidades básicas para aprender como son: experiencia concreta (EC), observación reflexiva (OR), conceptualización abstracta (EA), y experimentación activa (EA).

Los postulados planteados por Kolb, que orientan la investigación de los autores referidos anteriormente, se fundamentan en su reconocida “Teoría de aprendizaje experiencial” (Experiential Learning Theory - Learning Style Inventory), donde el eje central del aprendizaje es la experiencia directa del estudiante, fundamento a partir del cual se identifican los cuatro tipos o *estilos de aprendizaje* según Kolb (1984) que a continuación se describen con sus respectivas características:

- *Divergente* o concreto y reflexivo: tiene agilidad imaginativa, visualiza situaciones concretas desde diversas perspectivas, formula ideas, emociones e interés por las personas. Es decir, que aprende experimentando y reflexionando.
- *Asimilador* o abstracto y reflexivo: con habilidad para crear modelos teóricos, razonamiento inductivo e interés por los conceptos abstractos. Es el que aprende, mientras piensa y reflexiona. Es el que lleva la observación reflexiva hacia las ideas y conceptos, creando modelos y valorando la coherencia.
- *Convergente* o abstracto y activo: se muestra práctico en la aplicación de ideas, mejor desempeño en la solución de pruebas, problemas o preguntas que requieren respuesta concreta, con razonamiento hipotético deductivo, poco emotivo e interés por los objetos. Su forma de aprender es pensando y haciendo.
- *Acomodador* o concreto y activo: le gusta llevar a cabo planes, las experiencias nuevas; se muestra arriesgado e intuitivo, con interés y preferencia hacia las personas, son pragmáticos y relacionan contenidos, imaginativos y emocionales, le gusta las estrategias metodológicas como trabajo en grupo, los ejercicios imaginativos, la expresión artística, la lectura y discusión de temáticas, los gráficos ilustrativos y entrevistas. Aprende mientras hace y experimenta.

En el mismo estudio, se cita a Kolb (1984), para explicar que el aprendizaje en un individuo, ocurre cuando se conjugan dos dimensiones: *La percepción* de la información y *el procesamiento* para asimilarla. En consonancia con la anterior consideración, Saarikoski (2001), resalta la importancia que en un proceso de enseñanza –aprendizaje, conlleva la presentación de la información que debe ser asimilada por los estudiantes, para lo cual se precisa entonces el uso de

diferentes estrategias pedagógicas, de tal manera que se favorezcan o incentiven los diferentes *estilos de aprendizaje* para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes.

Este postulado también es planteado por Alonso, gallego y Honey (1999): señalando que el proceso enseñanza – aprendizaje, se basa en los *estilos de aprendizaje* dominantes de los estudiantes, que les permiten aprender con mayor efectividad, siendo entonces los *estilos de aprendizaje* un factor clave para los docentes o facilitadores a la hora de planificar las estrategias pedagógicas, didácticas y la evaluación de los procesos de enseñanza – aprendizaje.

El estudio además resalta la importancia que adquiere la aplicación de los *estilos de aprendizaje* en la modalidad de *educación a distancia* con mediación virtual en la que es común “el uso de la plataforma Moodle como recurso tecnológico basado en el constructivismo, que integra el desarrollo de habilidades y competencias cognitivas y sociales, como pensar, comprender, reflexionar y proponer” (Romero Agudelo, Urbina, & Mortera Gutiérrez, 2010, pág. 24). Este elemento permite la integración pedagógica de recursos, la optimización de procesos de aprendizaje, la promoción de todos los *estilos de aprendizaje* y la generación de ambientes centrados en el estudiante de manera que ellos construyan conocimiento y potencien sus habilidades.

En esta perspectiva, Herrera y Lorenzo (2009) exponen que para que un estudiante logre construir conocimientos y aprenda a interpretar el mundo que le rodea, requiere de un sistema constructivista de aprendizaje autónomo adquirido a lo largo de la vida y de estrategias de

aprendizaje cognitivas, metacognitivas y de regulación de recursos (organización del tiempo y el ambiente de estudio) que están en estrecha relación con los *estilos de aprendizaje*.

En el mismo sentido Cabrera (2009) afirma que la autonomía del aprendizaje se dará cuando del estudiante surja la necesidad de aprender y que a su vez éste logre desarrollar entre otras habilidades básicas el aprender a estudiar, que como lo conceptualiza Ruiz (1999) incluye el desarrollo de *hábitos de estudio*, los procesos de autogestión y las habilidades de estudio.

En este punto, es importante establecer que la función del docente en el desarrollo de *hábitos de estudio* y *estilos de aprendizaje*, se enfoca en facilitar y guiar al estudiante para que alcance la comprensión de sus procesos psicológicos, pedagógicos y de aprendizaje (metacognición), conduciéndolo a adquirir conciencia de su rol protagónico en el proceso de construcción de su propio conocimiento, para lo cual precisará fijar metas y estrategias de aprendizaje, con base en los recursos disponibles (autoregulación).

Lo anterior conlleva entonces al desarrollo de la autonomía de un estudiante, considerando que la autonomía está relacionada con la capacidad que un individuo adquiere para hacer elecciones que ayuden a su autorrealización o mejor dicho al logro de sus metas de desarrollo. La autonomía de un estudiante se logra entonces, a través de las estrategias, las herramientas y el tiempo que según su criterio sean necesarios para lograr sus metas de aprendizaje y posterior capacidad para poner en práctica de manera independiente lo que ha aprendido. Este proceso de adquisición de autonomía le permitirá, por tanto, buscar, identificar, evaluar y utilizar de manera

eficaz la información percibida y procesada en la búsqueda personal de nuevo conocimiento.

4.2 Estrategias de Aprendizaje Autónomo

Las *estrategias de aprendizaje autónomo* como segundo eje conceptual del presente estudio se relaciona directamente con el concepto de *estilos de aprendizaje*, a partir de la consideración de que los docentes de estudiantes en especial de la modalidad de educación a distancia deben procurar los recursos y herramientas didácticas y pedagógicas para que sus estudiantes desarrollen actitudes de “aprender a aprender” a partir de las diferencias individuales que fundamentan y perfilan los diversos *estilos de aprendizaje*.

Ahora bien, aprender es un proceso dinámico que genera cambios permanentes tanto en los conocimientos como en las estructuras mentales y que se logra mediante la experiencia interactiva de los mismos y de lo que llega de afuera del individuo. El aprendizaje en esa dinámica puede servir como guía en el futuro y como base para nuevos aprendizajes.

Al respecto, Álvarez, B. Á., Mieres, C. G., & Rodríguez, N. G. (2008): considera que “el aprendizaje debe ser un proceso constructivo, es decir, las actividades básicas del aprendizaje deben estar orientadas a la construcción de significados para el propio sujeto. La única manera de construir significado personal es relacionar los nuevos conocimientos con los conocimientos que ya posee el sujeto, poniendo en estrecho contacto el conocimiento nuevo con el conocimiento previo”. (pág. 3).

Esto significa que el sujeto como centro del proceso de aprendizaje, debe tener la capacidad de construir significados a partir de los conocimientos que ya posee en contraste con el nuevo conocimiento que es objeto de estudio, de tal forma que pueda construir criterios propios como resultado del aprendizaje. (Álvarez, 2008.pag 3). En esta perspectiva, el *aprendizaje autónomo* como competencia personal y profesional se ha posicionado como tema central en el contexto educativo, ya que se sabe que el estudiante que es autónomo tiene mejores resultados académicos.

Formar un estudiante con autonomía, capaz de dirigir su propio proceso de aprendizaje es una tarea gradual que requiere dedicación y esfuerzo por parte tanto del docente como del estudiante, pero es absolutamente necesaria en un mundo donde los saberes socialmente acumulados se multiplican con una rapidez inusitada y requiere actualización constante para adaptarse a las necesidades y demandas.

Desde otra perspectiva, “la autonomía en el aprendizaje se define como aquella facultad que le permite al estudiante tomar decisiones que le conducen a regular su propio aprendizaje en función a una determinada meta y a un contexto o condiciones específicas de aprendizaje (Monereo, C y Castelló, M; 1997). Por tanto, una persona autónoma es “aquella cuyo sistema de autorregulación funciona de modo que le permite satisfacer exitosamente tanto las demandas internas como externas que se le plantean” (Bornas; 1994:1).

En la base de la definición de autonomía se halla la posibilidad del estudiante de aprender a aprender, que resulta de ser cada vez más consciente de su proceso de cognición, proceso denominado por los expertos como metacognición y que se asume como “el conocimiento o conciencia que tiene la persona de sus propios procesos mentales (sobre cómo aprende) y al control del dominio cognitivo (sobre su forma de aprender). Ambos se orientan al servicio de una mejora del estudio personal que le conduce a resultados satisfactorios de aprendizaje (Monereo y Barberá, 2000.pag 14).

Dirigir el propio proceso de aprendizaje implica que un individuo tenga conciencia de lo que conoce y de lo que le falta conocer, qué medios y formas le resultan más eficaces en consonancia con sus propias aptitudes y habilidades y que fuentes podría utilizar en un proceso de conocimiento interno o metacognición. Posteriormente y como complemento deberá contar con herramientas utilizadas en otros procesos para elegir entre ellas y fijar sus propias reglas. Lo anterior no significa que el *aprendizaje autónomo* se logre dejando solo al estudiante sin la guía y apoyo por parte de los docentes, se debe tener presente que la formación autodirigida se logra entonces de manera progresiva.

Dado el planteamiento anterior, el *aprendizaje autónomo* identifica al estudiante como el protagonista de su propio aprendizaje a partir de sus presaberes o conocimientos y experiencias previas, también incluye la profundización en el avance de conocimientos e investigaciones que lo llevaran finalmente a realizar la transferencia de nuevo conocimiento a su contexto, a su proceso de formación y finalmente a su desempeño profesional. Todo ello implica la incorporación de ideas, actitudes, hábitos que impulsan su desarrollo integral: “respeto, autodisciplina,

responsabilidad y compromiso consigo mismo, con los demás, con la institución a la que se pertenece y con la sociedad, que, en últimas, es la que apreciará de forma tangible, el desarrollo crítico y fundamentado en aprendizajes como el autónomo y permanente.” (UNAD, 2017).

Al respecto, Manrique Villavicencio (2004), del Departamento de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, en su trabajo que tituló: El aprendizaje autónomo en la educación a distancia; ratifica que la formación en la modalidad de educación a distancia virtual, convierte al estudiante en el actor participante de su propio proceso de aprendizaje, debido al desarrollo de la autonomía en el aprendizaje, incorporando recursos educativos y herramientas TIC, lo que les permite realizar acciones intencionadas en su gestión autónoma del aprendizaje.

La modalidad de *Educación a Distancia* por tanto, como una de sus características relevantes promueve la autonomía, pues el estudiante debe auto-dirigir su aprendizaje, es decir su forma de “aprender a aprender” fomentando el desarrollo de la capacidad de pensamiento crítico, la toma de decisiones, el autogobierno, el reconocimiento de la importancia de interacción e intercambio de conocimientos con otros y la determinación de metas teniendo en cuenta las condiciones particulares del contexto y del aprendizaje.

Como resultado relevante de la autonomía un estudiante desarrolla habilidades y hábitos de estudio para “aprender a aprender”, siendo consciente de su proceso de aprendizaje o de la forma como aprende, lo que en consecuencia lo lleva al desarrollo del control del dominio cognitivo. En este sentido Manrique Villamizar, refiere a Pozo y Moreno (1999); destacan rasgos tales

como:

- Persona que reconoce sus propias capacidades e identifica las personas que intervienen en su proceso de aprendizaje
- Tarea, haciendo referencia a las características y dificultades de las actividades educativas y estrategias para hacerlas.
- Contexto como el entorno, su naturaleza, posibilidades y limitaciones.
- Autorregulación o capacidad de control sobre sus procesos cognitivos en situaciones de aprendizaje. Comprende el planificar, supervisar y autoevaluar, buscando el mejoramiento del proceso de aprendizaje.

Con el advenimiento de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, que adquieren relevancia por su papel potenciador en la *Educación a Distancia*, posibilitando el desarrollo del aprendizaje autónomo, mediante el afrontamiento de situaciones de aprendizaje, motivación, conciencia de capacidades y habilidades para aprender, formulación de metas tanto personales como de aprendizaje; planificación, regulación y evaluación de su propio proceso de aprendizaje; al mismo tiempo que posibilita el desarrollo de habilidades comunicativas, comprensión de lectura, habilidades sociales (trabajo individual y en equipo, participación, colaboración, manejo de conflictos, entre otras).

Para lograr una actitud de “aprender a aprender”, que los conduzca a la autonomía en el

aprendizaje, es imperativo enseñar a los estudiantes a adoptar e incorporar progresivamente estrategias de aprendizaje, enseñarles a ser más conscientes sobre la forma cómo aprenden, para que así puedan enfrentar satisfactoriamente diversas situaciones de aprendizaje.

En una revisión de estudios que tratan sobre estrategias de *aprendizaje autónomo*, se encontró una diversidad de clasificaciones según enfoques de aprendizaje, a partir de las cuales se tomaron aquellas que es imperativo desarrollar, para el logro del aprendizaje autónomo en una modalidad de *educación a distancia*:

- *Desarrollo de estrategias afectivo-motivacionales*: Estas estrategias tienen el propósito de hacer consciente al estudiante de su capacidad y estilos de aprender o para que desarrolle auto confianza en sus capacidades y habilidades, propiciando una motivación intrínseca hacia la tarea o actividad de aprendizaje que debe realizar y capacitándolo para superar dificultades. Estas estrategias fortalecen en el estudiante su voluntad; el “querer aprender” (Alonso y López; 1999), y le ayudan a consolidar un modelo mental (ideas, creencias, convicciones) positivo sobre sí mismo y su capacidad para aprender (Ontoria, A et. al; 2000). En la *educación a distancia*, estas estrategias son fundamentales para fortalecer la actitud hacia el aprendizaje autónomo, especialmente si el estudiante no está familiarizado con esta nueva forma de enseñanza y aprendizaje.

- *Desarrollo de estrategias de auto planificación*: Relacionadas con diversos aspectos, cuyo propósito último es lograr la formulación de un plan de estudio realista y efectivo. Este plan permite al estudiante conocer aspectos relacionados con la tarea y las condiciones en

que debe ser realizada:

- ✓ Identificar metas de aprendizaje propuestas, asumirlas o reorientarlas para que adquieran significación para el estudiante. Pueden ser metas individuales y cooperativas.
- ✓ Identificar condiciones físicas y ambientales para el estudio (tiempo que dispone, horarios de estudio, recursos o materiales con los que cuenta, variables ambientales).
- ✓ Analizar condiciones de la tarea: complejidad de las actividades, secuencia a seguir, tipo de actividad, condiciones esperadas como resultado.
- ✓ Seleccionar las estrategias más convenientes para abordar el estudio, en base al análisis de las condiciones antes señaladas y la meta propuesta. Estas estrategias se enfocan en cómo enfrentar la lectura, el análisis e interpretación de información, el manejo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y en las habilidades de comunicación e interacción para un aprendizaje colaborativo (Del Mastro; 2003).
- *Desarrollo de estrategias de autorregulación:* Conduce a la aplicación de estrategias seleccionadas para el estudio y el aprendizaje, revisión continua de sus avances, dificultades y éxitos en la tarea según la meta de aprendizaje; incluye la generación de alternativas de solución y previsión de consecuencias, la toma de decisión oportuna de acciones a realizar o condiciones que cambiar para lograr su propósito.
- *Desarrollo de estrategias de auto evaluación:* Se orienta a la evaluación del estudiante, de la tarea o actividades realizadas y de las estrategias utilizadas. El estudiante compara la información que va obteniendo y valora la efectividad de la planificación realizada y de la actuación en curso, por último, evalúa el nivel de logro de la meta de aprendizaje, deriva

las experiencias de la situación de aprendizaje que ha enfrentado y se proporciona refuerzo positivo ante la realización exitosa (Bornas; 1994. pág. 20).

4.3 Hábitos de estudio

Los *hábitos de estudio* son considerados por los expertos como un factor determinante para lograr el éxito académico, llegando a influir aún más que el nivel de inteligencia o de memoria de un individuo. Un hábito se asume como toda conducta o comportamiento que se aprende por repetición o rutina y que se ejecuta de manera automática. Estas conductas (Hábitos) están relacionadas con salud, alimentación, estudio, trabajo, ocio, entre otras; y estas costumbres en las maneras de percibir, sentir, decidir y pensar pueden ser las que lleven al individuo a lograr sus metas. (Perrenoud, 1996). Desde la Psicología, el hábito se adquiere y se va formando hasta que los comportamientos se realizan de manera automática y fácil, pues trata de costumbres constantes, cotidianas, conscientes y en ocasiones inconscientes. (Velázquez, 1961. pag 20).

En el campo de la educación (Arrieta Gonzalez, 2009, pág. 36) en un estudio realizado con estudiantes de nivel superior, sugiere que “cualquier forma de enfrentar el aprendizaje involucra acciones específicas, algunas más o menos fijas (hábitos) y otras más flexibles y contextualizadas (habilidades) que el estudiante utiliza para adquirir, conservar, organizar y recuperar la información, comportamientos a los que se podrían denominar *hábitos y habilidades cognitivos*”.

Los *procesos cognitivos*, por su parte son conocidos por la comunidad científica con el

nombre de “procesos de pensamiento”, “desarrollo cognitivo” o de “procesos mentales”. Se encuentran relacionados con el atender, memorizar, percibir, recordar y pensar, constituyen una parte relevante de la producción superior del desarrollo humano que se despliega en cualquier proceso de aprendizaje de un individuo.

En el mismo estudio (Arrieta Gonzalez, 2009) define *habito cognitivo* como:

“aquel comportamiento habitual que permite asimilar, procesar, almacenar, recuperar y utilizar la información, como puede ser el hecho de ejecutar el subrayado o leer buscando la idea principal de un texto, lo que implica identificar, comparar, etc. Algunos hábitos contribuyen a realizar mejor una actividad cognitiva, en tanto que otros pueden entorpecerla”.(pag 36).

Por tanto, los “*hábitos de estudio*” de un individuo, le permiten la incorporación de saberes a su estructura cognitiva; con ellos logra optimizar el tiempo y alcanzar las condiciones necesarias para que, en un proceso de aprendizaje el cuerpo y la mente se conecten y produzcan resultados eficaces. Unos hábitos de estudio correctamente desarrollados son la base para el éxito en el rendimiento académico y en el mundo laboral posterior.

Se pueden mencionar como “*hábitos de estudio*” adecuados: planear el tiempo disponible, fijarse horarios y cumplirlos; diseñar una metodología, organizar el material y los recursos, establecer una rutina, adecuar un espacio físico que garantice comodidad, silencio y orden, apropiar recursos y técnicas que faciliten aprender significativamente, (subrayado, cuadros

sinópticos, esquemas comparativos, mapas conceptuales), repetir la lectura de textos que no comprende, consultar diccionarios para realizar una lectura comprensiva; programar pausas en la rutina de estudio, entre otros. Estos *hábitos de estudio* se van formando de manera progresiva, incorporándose naturalmente hasta que el estudiante logra ejecutarlos sin necesidad de una guía o de la intervención de sus docentes y en consecuencia capacitándolo para asumir de manera individual y por propia iniciativa un proceso de aprendizaje hasta alcanzar niveles significativos de autonomía.

Ahora bien, los “*hábitos de estudio*” incorrectos o inadecuados pueden llegar a incidir en el fracaso académico y en el abandono de un estudiante de su proceso de formación profesional. Los estudiantes que se enfrentan a situaciones de fracaso académico generalmente no desarrollaron nunca unos hábitos de estudio correctos. Por eso es tan importante que el estudiante a la par de su formación desarrolle habilidades y destrezas e incorpore técnicas de estudio que a través del tiempo y la práctica cotidiana se conviertan en “*hábitos de estudio*” y como tales, una vez incorporados se ejecutaran de manera autónoma y autorregulada.

Para Hernández Herrera, C.A., Rodríguez Perego, N. y Vargas Garza, A.E. son varios los conceptos que tienen en cuenta al referirse a los *hábitos de estudio* y la motivación para el aprendizaje. Por consiguiente, los *hábitos de estudio* son “los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso”. (Cartagena, 2008.pag 24). Mientras que “los *hábitos de estudio* son un conjunto de

hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales” (Fernandez, 1988.pag 14). Es decir, que los hábitos de estudio tienen que ver con el trabajo intelectual y las costumbres que se tienen para el logro del aprendizaje, gracias a métodos y estrategias particulares que ayudan al estudiante en su proceso, unido a la motivación propia.

En síntesis, ellos conceptualizan los *hábitos de estudio* como “los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje”. Por lo que requiere esfuerzo, dedicación, disciplina, expectativas, motivaciones, planeación y organización del tiempo. (Hernández Herrera, 2012.pag 14).

Por otro lado, para Terry Torres en su investigación *Hábitos de estudio* y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico, consideró la aproximación teórica de Aduna sobre esta temática en particular: “Entendemos por *hábitos de estudio*, al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico”. (Aduna, 1985, pág. 21).

Es decir, que *hábitos de estudio* son todas las maneras como un individuo se organiza en su tiempo, espacio, técnicas, métodos y procesos para estudiar, pues tienen como objetivo el profesionalizar las metas personales. Y quizás la falta de técnicas de estudio, organización de recursos y motivación, no le permita lograr dicho objetivo. (Terry Torres, 2008). Pues como Fernández dice: “Estudiar es una actividad compleja, que requiere de un proceso que no significa sólo la memorización, requiere aprender a concentrarse, a analizar, sintetizar, memorizar y

expresar la información”. (Fernández, 1999, pág. 45).

Así mismo, Fernández, indica que los *hábitos de estudio* deben ser parte de la rutina diaria, donde las actividades ya están planificadas, de manera operativa y realizable. Es decir, donde se realicen acciones concretas con logro de objetivos y que se cumplan dichas acciones “como parte de la jornada diaria de un estudiante”, teniendo en cuenta las “condiciones ambientales, planificación de estudio, utilización de materiales y asimilación de contenidos”. A este respecto, enfatiza en que el lugar de estudio debe ser siempre el mismo, con buena iluminación y ventilación así como la dinámica familiar o las relaciones interpersonales que forman parte del contexto del estudiante así como la planificación de un horario diario y semanal preferible las primeras horas del día donde se incluya el estudio a cada asignatura como un tiempo de descanso; tener a la mano los materiales necesarios para estudiar; el desarrollo de una técnica de lectura eficaz donde se busque entender y comprender el significado de lo que se lee.(Fernández, 1999, pág. 45).

En la actualidad, para estudiar los *hábitos de estudio*, hay que tener en cuenta las redes sociales. Para ello, Parra Castrillón (2010), realizó un análisis sobre la pertenencia de los universitarios a las redes sociales de internet, desde tres conceptos o realidades que prueban la atracción que ejercen al ser nodos productores y consumidores de información, facilidad de expresión y compartir afinidades:

“la existencia de la sociedad red incorporada a la realidad junto con otras presencias como las expresadas en la naturaleza y en la vida de ciudad; la

cercanía del ciberespacio, en el mismo contorno de la plaza pública, la institución educativa, la familia o el trabajo; y las potencialidades de Internet como generador de satisfactores para algunas necesidades humanas”. (Parra Castrillón, 2010.pag 18).

En este caso, las redes sociales se ven más como un punto de encuentro de relaciones interpersonales, de búsqueda de satisfacción de necesidad de ser escuchados y liberarse de temores y juicios. Cuando las redes sociales, permiten la creación de grupos para el desarrollo de una dinámica académica, comunicación y colaboración en la indagación de información, facilitan sitios, páginas y recursos de consulta y realizar la gestión documental tales como referencias bibliográficas, bases de datos, búsquedas temáticas, análisis de documentos o publicaciones, entre otros.

Otro factor clave inherente a los *hábitos de estudio*, es el rendimiento académico que es el valor cuantitativo atribuible al logro de los objetivos y actividades académicas, indicando ganancia o pérdida, retraso, deserción o éxito tanto a nivel de aprendizaje como personal, académico y social. Sin embargo, las calificaciones, notas o rendimiento académico están influenciadas por condicionantes como *hábitos de estudio*, didácticas del docente, entornos del estudiante y factores de la institución de educación superior.

No obstante lo anterior, se presenta confusión al tratar de identificar el rendimiento académico solo por el valor cuantitativo logrado, en tanto que este concepto hace referencia a “la relación entre lo que se aprende y lo que se logra desde el punto de vista del aprendizaje”; sin dejar a un

lado lo observado en universidades de Colombia, Cuba, España y Costa Rica donde el rendimiento académico se visibiliza “a partir de variables cognitivas, emocionales y socioeconómicas, entre las que se incluyen resultados de la educación”(Garbanzo Vargas, 2007, pág. 46).

De igual manera, los hábitos alimenticios y la sensación de bienestar o satisfacción con la vida están relacionados con la salud emocional, la salud física y relaciones interpersonales, todo ello influye en los hábitos de estudio y rendimiento académico. Por tanto, cuando lo que se consume es insatisfactorio o nutricionalmente inadecuado, por falta de tiempo o recursos, afecta la salud y por ende la capacidad de aprendizaje. (Schnettler, 2013.pag 21).

En este sentido, se podría afirmar que lo consume a diario un ser humano, afecta su estado de ánimo, la capacidad de pensar y estudiar, el tiempo de sueño, la energía para mantenerse activo y por tanto las habilidades para afrontar el estrés y a sentirse bien consigo mismo y con los demás.

Como elemento complementario de los *hábitos de estudio*, se considera el concepto de *habilidad mental*, (Arrieta Gonzalez, 2009), definido como: un “comportamiento que permite realizar una tarea específica de manera efectiva y eficaz. Una habilidad siempre involucra una actividad específica. Una *habilidad cognitiva* sería entonces una destreza específica, que implica tener eficiencia, para ejecutar actividades de asimilación, procesamiento, almacenamiento, recuperación y utilización de la información. Por ejemplo la habilidad para distinguir entre las ideas principales y secundarias de un texto. Una habilidad mental puede entonces definirse como “la capacidad de resolver problemas en tareas intelectuales, cuya solución está basada más en los conocimientos previos adquiridos en la solución de problemas similares, que en capacidades o

habilidades físicas o motoras” (Vanlehn, 1996, citado por Maldonado, 1998:163).

La creación de nuevo conocimiento es, pues, la forma esencial de aprendizaje significativo. Implica, al mismo tiempo, el reconocimiento de nuevas regularidades en los hechos u objetos, invención de nuevos o extensión de antiguos conceptos, reconocimiento de nuevas relaciones entre conceptos y, en los saltos más creativos, una gran reestructuración de las tramas conceptuales para que incluyan relaciones de orden superior. (Blumenfeld, Mergendoller y Swarthout, 1987.pag 31).

Ahora bien, además de los elementos que competen en exclusiva a los estudiantes, es pertinente para la investigación, comprender el papel que juega el acompañamiento académico institucional, rol que puede ser desempeñado por docentes/tutores, quienes tienen la función de orientar, acompañar, facilitar y motivar al estudiante en su proceso de aprendizaje.

El rol del docente (facilitador), consiste concretamente en orientar, acompañar y servir de interlocutor y creador de las condiciones reales para acompañar el aprendizaje tales como: procesos de comunicación asertiva y empática, fomento de *hábitos de estudio*, construcción de conocimiento significativo, motivación para la autogestión formativa, asesoramiento para la apropiación de estrategias de aprendizaje, acompañamiento en el desarrollo de actividades académicas, entre otras.

Finalmente, considerando el papel del e-mediador (facilitador) en el proceso de aprendizaje para promover la práctica de *hábitos de estudio*, construcción de conocimiento significativo y la

motivación para la autogestión formativa, cobra relevancia para el proyecto definir e incorporar estrategias pedagógicas que induzcan a los estudiantes a adquirir actitudes y destrezas de pensamiento que les permita no solo lograr mejores resultados académicos sino que además tomar mejores decisiones, argumentar con fundamento y estimular su creatividad.

5. Aspectos metodológicos

5.1 Diseño metodológico

A partir de la naturaleza del problema de investigación planteado, el proyecto de investigación se desarrolló bajo el Paradigma Cualitativo con Enfoque Descriptivo, por cuanto se enfocó en comprender la perspectiva de un grupo social (estudiantes de la ECEDU – ZCORI), involucrados de manera directa en relación al fenómeno en estudio (hábitos de estudio), para conocer sus percepciones, perspectivas, opiniones y significados con base en sus propias experiencias como estudiantes de la modalidad de *educación a distancia*. Dicho paradigma es definido por Stake (2007:43) como aquel estudio que hace énfasis en la interpretación de datos que “intenta establecer una comprensión empática para el lector, mediante la descripción de un fenómeno, transmitiendo aquello que la experiencia misma transmite” es decir, su propósito es el de describir e interpretar lo que se percibe de una realidad particular desde la perspectiva de la población objeto. Su interés se enfoca en las condiciones o relaciones existentes; las prácticas que predominan; las creencias, puntos de vista y actitudes vigentes; los procesos que suceden; los efectos sentidos; o las tendencias que están desarrollándose en un determinado fenómeno y en un contexto específico.

5.2 Enfoque de la investigación

La investigación es de carácter deductivo, por cuanto el análisis e interpretación como producto de la indagación se basa en los datos proporcionados por la población objeto de estudio. Esta elección se fundamentó en consideraciones tales como las planteadas por Bogdan, (1987:20). “Los investigadores desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos. En los estudios cualitativos los investigadores siguen un diseño de investigación flexible”. Lo que significa que puede ser susceptible de cambios o modificaciones según se va desarrollando la investigación, siempre y cuando no se pierda la conexión con el problema planteado y los objetivos de esta.

En tal sentido, el estudio se propuso indagar por las vivencias y significados (datos subjetivos) que la población objeto de estudio ha experimentado como estudiante de programas de educación con metodología de *Educación a Distancia*, que utilizan la mediación virtual, para su posterior interpretación desde una lógica deductiva que permitió abstraer información y construir conocimiento, en la perspectiva de optimizar sus procesos de aprendizaje autónomo.

5.3 Método seleccionado

Para dar respuesta a la pregunta de investigación y a los objetivos propuestos, se optó por

desarrollar un estudio de *tipo descriptivo*, teniendo en cuenta que este método se enfoca en indagar y describir los datos y características de un determinado grupo social en relación con una problemática planteada. Este método científico por su naturaleza posibilita la descripción del comportamiento humano y social sin que el investigador influya en su realidad o contexto. Estos fundamentos validan su aplicación y lo hacen pertinente para el presente estudio teniendo en cuenta que su objetivo principal es el de conocer los hábitos de estudio (comportamientos) a la hora de enfrentar sus metas de aprendizaje como estudiantes de programas de la ECEDU ZCORI.

El método descriptivo, así mismo, se utiliza para deducir situaciones o fenómenos que se están presentando en un determinado conglomerado social describiendo todas sus dimensiones o en investigaciones que, como la presente, tienen el objetivo de evaluar características de una población o situación, ofreciendo datos sobre su forma y función, lo cual también resulta pertinente y adecuado para el presente estudio.

5.4 Fases del estudio

El proyecto de investigación se realizó en las siguientes fases, las cuales se muestran de manera cíclica teniendo en cuenta que las actividades, tareas o eventos ocurrieron en un flujo circular. Se hace énfasis en lo que se realizó en cada fase y la conexión que se tiene con la anterior o la siguiente.

I- **Fase preparatoria**: Comprendió la reflexión y definición del diseño de la investigación

desarrollando las siguientes actividades:

Identificación y delimitación del problema: En este primer momento se definió el problema a investigar, los antecedentes, el tipo de pregunta que orientó la indagación, la definición de los objetivos y las categorías de análisis que comprendió la investigación.

Definición de la Población y Muestra:

Población. El proyecto de investigación se dirigió a la población de 478 estudiantes matriculados en el año 2017, en programas de pregrado y posgrado de la ECEDU, adscritos a la Zona Centro Oriente de la UNAD.

Muestra. Siendo que la muestra es un subgrupo de la población objetivo, el estudio utilizó una muestra de setenta y tres (73) estudiantes de la ECEDU que desarrollaban su proceso de formación en el periodo académico denominado 16 04 de 2017.

El **cálculo de la muestra** se realizó teniendo en cuenta que el total de población en la zona Centro Oriente en la ECEDU, fueron los 478 estudiantes matriculados en el periodo, de donde se tiene que son 73 estudiantes pertenecientes al tamaño de la muestra, que corresponden a quienes respondieron en el plazo asignado, la encuesta online.

El tamaño de la muestra se concretó antes del inicio de la investigación y su cálculo se realizó

para garantizar el grado de credibilidad de los resultados obtenidos.

La fórmula utilizada para el **cálculo de la muestra** fue:

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{(e^2 * (N-1)) + k^2 * p * q}$$

De donde:

N: corresponde al tamaño de la población o universo (478 estudiantes matriculados en ECEDU-ZCORI, es decir el número total de posibles encuestados).

Para el caso, se asignó un 95% de confianza, quedando una probabilidad de 5% de equivocación o error muestral deseado, denominado **e**. Y de acuerdo con el nivel de confianza 95% se tiene un valor de **k** de 1,96. Teniendo en cuenta que **k** hace referencia a una constante que depende del nivel de confianza asignado.

De igual manera, teniendo que **p** es la proporción de individuos que poseen la característica de estudio, de manera aleatoria se supone que es de 0,94 y **q** siendo la proporción de individuos que no poseen esa característica, o sea 1-p, se tiene que su valor es de 0,06.

Por su lado, **n** siendo el tamaño de la muestra o número de encuestas que se realizan, se tiene que es igual a 73.

Se destaca que los criterios utilizados para el tamaño de la muestra estuvieron basados en la experiencia, el tiempo asignado de respuesta de la encuesta *online* y la representatividad del número significativo y suficiente de encuestados. Y que su validación fue por cálculo estadístico.

Elaboración del Marco teórico y conceptual: -Revisión documental. En esta fase se realizó la búsqueda de referencias bibliográficas alusivas a la temática de investigación y se estableció el marco teórico y conceptual sobre “Estilos de Aprendizaje, Estrategias de Aprendizaje, Hábitos de Estudio y Aprendizaje Autónomo.

Selección del instrumento de recolección de la información: De acuerdo con lo que se pretendió investigar (*Hábitos de estudio*), se seleccionó como instrumento para la recolección de datos un cuestionario (Anexo 1.), para aplicarlo a través de una encuesta en línea dirigida a todos los estudiantes de programas de la ECEDU, matriculados en la Zona Centro Oriente en el periodo académico denominado 16-04 de 2017.

Dicho instrumento comprendió la indagación sobre factores asociados al rendimiento académico, configurando la caracterización de hábitos de estudio más utilizados por los estudiantes de la ECEDU. Este instrumento de recolección denominado “**Cuestionario sobre hábitos de estudio**”, fue diseñado por docentes de la ECEDU de la Zona Centro Oriente, (Villamizar 2017), como una herramienta diagnóstica para evidenciar las dificultades y fortalezas que los estudiantes de la UNAD tienen con respecto a su rendimiento académico y a su

adaptación a la metodología de *educación a distancia*, incluyendo hábitos o actitudes para “aprender a aprender”.

En el diseño de este instrumento se tuvieron en cuenta, las siguientes variables:

Datos personales. Se recolectó información, solicitando datos tales como edad, género y programa académico en el que se encontraba matriculado en la ECEDU de la UNAD.

Frecuencia. Hace referencia a la organización del tiempo de estudio, entre ellas, las horas de dedicación diaria y el tiempo de antelación utilizado para la entrega de los productos académicos solicitados en los diferentes cursos.

Técnicas de estudio utilizadas. Comprende las acciones o métodos de estudio más frecuentes al realizar la lectura, como preguntas, rúbrica de evaluación, estudio individual o en grupo.

Recursos utilizados. Define el lugar, infraestructura, *webconferencia*, equipos, conexión a internet, entre otras.

Identificación de hábitos. Tipificación de hábitos relacionados como el sueño, alimentación y pausas activas.

El instrumento de recolección de la información aplicado, cumplió con los propósitos para

caracterizar a la población objeto, permitiendo no solo la valoración de sus actitudes y motivaciones frente al acto de estudiar, sino que además permitió determinar los elementos de análisis y la posterior búsqueda de alternativas de solución a problemáticas relacionadas con el rendimiento académico lo que sin duda impacta la permanencia y retención de los estudiantes objeto de estudio y de grupos de interés similares.

Cabe resaltar que el rendimiento académico, está relacionado con los resultados obtenidos, fruto de los estilos y estrategias de aprendizaje utilizados por los estudiantes, lo que permite evaluar de manera positiva su capacidad de aprendizaje y transferencia de conocimiento.

El instrumento (Ver Anexo 1) comprende nueve (9) categorías de análisis, las cuales se especifican en la siguiente tabla:

Tabla # 3. *Categorías del cuestionario sobre “Hábitos de Estudio”*

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	PREGUNTAS RELACIONADAS
Caracterización encuestados	Por la caracterización de los encuestados se asume la información que permitió conocer aspectos demográficos y de intereses comunes de la población objeto de estudio tales como la edad, el género y el programa académico que adelantan en la UNAD.	Edad
		Género
		Programa Académico al que pertenece
Organización del tiempo	El tiempo constituye un factor determinante en un proceso de formación que por tanto exige del estudiante una organización planificada y la puesta en marcha de actividades y acciones que conduzcan al cumplimiento de las metas de aprendizaje. Dicha organización del tiempo es independiente de las múltiples responsabilidades y roles que este debe cumplir diariamente en los diferentes ámbitos de desempeño, configurándose entonces en una de las estrategias más eficaces que debe implementar al desarrollar su proceso de formación. Un estudiante deberá, por tanto, organizar	1. ¿Cuántas horas diarias dedicas a estudiar?
		6. ¿Con cuánta antelación desarrollas el producto final de una unidad del curso?

	<p>mejor su tiempo, de manera que pueda no sólo disfrutar de las tareas, sino también para que pueda disponer de espacios para la recreación, la vida familiar y social. Poner en marcha una estrategia de organización del tiempo de manera consciente y planificada lo conduce a transformarla de manera progresiva en un hábito eficaz para su desempeño académico, o no adoptarla, llevarlo al fracaso académico incluida la deserción.</p>	
Métodos de estudio	<p>Un método de estudio es el procedimiento por el cual un estudiante adopta una manera de aprender, lo que implica procesos mentales de percepción de la información y del procesamiento de esta para transformarla en conocimiento significativo. Esto conlleva la realización de acciones tales como: leer, escribir, resumir, comparar, analizar actuar, graficar, escuchar, discutir, entre otras. El ser humano progresivamente y a través de la experiencia y de los estímulos de su entorno va apropiando mediante el ensayo y el error el método -o métodos más eficientes y apropiados- a sus características individuales.</p> <p>Adoptar un método de estudio que incorpore técnicas y fomente habilidades y destrezas constituye en uno de los factores determinantes que facilitan el acto de estudiar y el cumplimiento de las metas de aprendizaje. En tal sentido, los estudiantes de programas de la modalidad de educación a distancia con mediación virtual precisan con mayor razón aplicar Métodos de Aprendizaje Autónomo, con los que, según Lileya Manrique (2004) el estudiante tendrá la facultad para “dirigir, controlar, regular y evaluar su forma de aprender, de forma consciente e intencionada haciendo uso de estrategias de aprendizaje para lograr el objetivo o meta deseado. Bajo este enfoque, la clave del éxito en esta modalidad de educación dependerá de la manera como el estudiante apropie estrategias, defina procedimientos y utilice las técnicas más apropiadas para facilitar y fomentar su aprendizaje.</p>	2. ¿Durante la realización de una lectura? (Señala la acción más frecuente)
		5. ¿Sueles formularte preguntas sobre el contenido de la unidad (a manera de <i>quiz</i> personal)?
		7. ¿Antes de entregar el trabajo, tienes en cuenta la rúbrica de evaluación?
		10. ¿Prefieres estudiar individual o en grupo?
Recursos	<p>La modalidad de Educación a Distancia con Mediación Virtual exige de sus estudiantes la creación de contextos donde se activen diversas formas de interacción con los contenidos, los docentes y los pares; así mismo es importante contar con un espacio físico apropiado que contribuya a la concentración al estudio y para optimizar el tiempo de dedicación al mismo. Un entorno físico que permita un ambiente de estudio ideal deberá asegurar mínimo las siguientes condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar un lugar para estudiar que facilite la concentración, de preferencia que sea siempre el mismo lugar 	3. ¿El lugar dónde estudias se caracteriza por ser?
		4. ¿Consideras que cuentas con una infraestructura adecuada para estudiar (¿mobiliario, asiento cómodo, buena conexión a internet)?
		8. ¿Asistes a las <i>webconferencia</i> de tus cursos o revisas los enlaces de grabación?
		9. ¿Los contenidos expuestos por el tutor en las <i>webconferencias</i> , orientan tu trabajo?

	<ul style="list-style-type: none"> • El lugar debe adecuarse con el material necesario para el desarrollo del estudio (equipo de cómputo, conectividad, libretas de apuntes, lapiceros, resaltadores, etc). • El lugar debe ser confortable (mesa, silla, ventilación e iluminación adecuadas) y estar siempre ordenado y aseado (para evitar desconcentración y falta de motivación) • Tener disponibles y asequibles los materiales y contenidos que permitan el aprendizaje autónomo • Acceso a recursos y contenidos que incorporen las orientaciones y los elementos motivadores, de manera clara y estimulante, con las indicaciones necesarias para facilitar los objetivos de aprendizaje previstos mediante el estudio independiente o con recursos telemáticos (sistemas interactivos de enseñanza) entre otros. 	
<p>Otros hábitos relacionados</p>	<p>Los hábitos se relacionan con los comportamientos y prácticas cotidianas que adoptan las personas a lo largo de su vida. Los hábitos saludables, son aquellos que propician la salud de quienes los practican y que requieren como mínimo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una alimentación saludable, • Práctica de actividad física diaria: • una adecuada salud mental, • Descanso y sueño: <p>Los hábitos se adquieren desde edades tempranas mediante la práctica de comportamientos y actitudes adecuadas o inadecuadas que van configurando los estilos de vida.</p> <p>En tal sentido, son muchas y variadas las estrategias que potencian las capacidades cognitivas de un individuo, que sin duda constituyen, hábitos de vida saludables que deben ser fomentados y por el contrario evitar aquellos como el sedentarismo, el consumo de sustancias psicoactivas, el mal manejo de las emociones y el estrés, las tareas aburridas o rutinarias, la falta de sueño entre otros. Todos estos aspectos, además de los netamente cognitivos, deben tomarse en cuenta para conseguir una educación de calidad que proporcione a los estudiantes bienestar, inspiración y motivación, incentivando permanentemente su capacidad de aprendizaje y comunicación.</p>	<p>11 ¿Cómo calificas tu hábito de sueño?</p> <p>12. ¿Cómo calificas tus hábitos alimenticios?</p> <p>13. ¿Realizas pausas al estudiar?</p>
<p>Registro y Apuntes</p>	<p>Tomar apuntes o notas personales, es una técnica utilizada para aprehender los elementos principales de una determinada información, para recordarla y para aplicarla posteriormente.</p> <p>Tomar apuntes de manera adecuada contribuye a mejorar el aprendizaje y su práctica permanente se convierte en un “hábito de estudio” positivo y eficiente, susceptible de perfeccionarse cada vez</p>	<p>14. ¿En tu computador, llevas un registro de los trabajos entregados y las calificaciones asignadas?</p> <p>15. ¿Tienes algún cuaderno de apuntes o medio digital (<i>blog</i> de notas, documento en <i>Word</i>) donde registres la información más importante de cada curso?</p>

	<p>más.</p> <p>Un estudiante que aprende y practica una adecuada toma de apuntes, logrará convertirla en una habilidad para identificar rápidamente las ideas principales de las secundarias y como consecuencia podrá utilizar sus apuntes de manera pertinente como las mejores referencias de lo aprendido en un proceso de formación.</p> <p>La toma de apuntes o notas ayuda a reforzar la atención y la memoria de quienes lo practican mejorando sus resultados de aprendizaje de manera significativa en relación con los que no lo hacen o lo hacen de manera deficiente.</p>	
Participación Trabajo Colaborativo	<p>El aprendizaje colaborativo en la modalidad de educación a distancia está inmerso en la teoría del constructivismo social y se centra en el proceso de construcción del conocimiento a través del aprendizaje que resulta de la interacción con un grupo y mediante tareas realizadas en cooperación con otros (Gosden, 1994).</p> <p>El objetivo del aprendizaje colaborativo por tanto es el de inducir a los participantes a la construcción de conocimiento mediante exploración, discusión, negociación y debate, centrándose en la producción de conocimientos y no tanto en la optimización de los resultados como sucede en el trabajo en equipo.</p> <p>Con el advenimiento de internet y las herramientas telemáticas, se han potenciado los procesos de comunicación, permitiendo una mejor organización de las tareas para que cada uno de los integrantes aporte, coopere e intervenga en aquellos tópicos que son de su mayor interés y dominio. En síntesis, el objetivo principal de un trabajo colaborativo es compartir conocimientos bajo una concepción empática y solidaria con el fin último de lograr un aprendizaje específico.</p>	16. ¿Cómo consideras tus aportes frente al trabajo de otros compañeros (actividades de foro)?
Rendimiento académico	<p>Se refiere a la evaluación del conocimiento adquirido en un proceso de enseñanza-aprendizaje. Se puede definir como “un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. (RUBEN EDEL NAVARRO REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación 2003, Vol. 1, No. 2 pág. 13).</p>	17. ¿Te gustaría aumentar tu promedio académico?
Distractores	<p>En el tiempo planeado para estudiar, se pueden presentar una serie de estímulos o situaciones que pueden influir de forma negativa en la concentración en el estudio. Pueden estar relacionados con el</p>	18. ¿Cuáles consideras que son fuentes de distracción a la hora de estudiar?

	<p>ambiente (entorno físico) o pueden ser de orden psicológico afectando directamente la concentración en la actividad de estudiar, generalmente causados por situaciones socioafectivas que experimenta el estudiante.</p> <p>Cualquier objeto o situación que se utilice o experimente durante el proceso de aprendizaje, específicamente a la hora de estudiar, que no esté directamente relacionado con éste, puede convertirse en un posible distractor. Suelen ser objetos para intentar evadir la actividad de esfuerzo en el estudio (celular, televisión, desorden, ruidos, etc.) o actitudes o comportamientos que hacen perder el tiempo destinado al estudio.</p>	
Fortalezas y Dificultades	<p>Las fortalezas personales, se asumen como formas de comportamiento, pensamientos y emociones que se asocian con un rendimiento óptimo que pueden, igualmente mejorar el aprendizaje de los estudiantes y su futuro desempeño profesional.</p> <p>Generalmente se piensa que reconocer las debilidades propias, puede a la larga jugar en contra de quien lo hace, razón por la que se prefiere omitirlas. Sin embargo, el autoconocimiento y la autocrítica es una actitud valiosa que permite identificar las fortalezas y debilidades y plantear alternativas para mejorarlas o superarlas.</p> <p>El rol del estudiante en la educación a distancia con mediación virtual se caracteriza por la autonomía, por tanto, precisa conocer los alcances y fortalezas de su papel, para que pueda disminuir progresivamente sus resistencias y debilidades para adaptarse a esta modalidad de educación y para que pueda aprovechar las oportunidades que a la vez le ofrece.</p>	<p>19. ¿Cuál consideras que es tu mayor fortaleza para estudiar?</p> <p>20. ¿Cuál es la mayor dificultad que se te presenta a la hora de estudiar?</p>

Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La Tabla anterior muestra las nueve categorías analizadas mediante la Encuesta de hábitos de estudio. Algunas de ellas corresponden a rutinas propias del proceso de aprendizaje tales como: organización del tiempo, métodos de estudio, recursos, registro y apuntes, participación, motivación, distractores, fortalezas y dificultades. También se tuvieron en cuenta otros hábitos relacionados que influyen en el rendimiento académico: hábitos de sueño, hábitos alimenticios y pausas activas.

Fase de Recolección de la Información:

1. La Encuesta en línea utilizó un cuestionario estructurado con el propósito de indagar en profundidad acerca del fenómeno en estudio (*Hábitos de estudio*), aplicado a estudiantes de la ECEDU ZCORI, en el periodo académico denominado 16 04 de 2017. Para lograr una descripción adecuada y precisa del fenómeno en estudio, se plantearon interrogantes para que los estudiantes que lo respondieran pudieran expresar sus pensamientos, opiniones, sentimientos y vivencias como estudiantes de la modalidad de *Educación a Distancia*, que utilizan la mediación virtual. Esta condición, facilitó además la aplicación de la Encuesta *on line*. La aplicación de la encuesta se realizó con una muestra representativa, determinada de manera estadística.
2. *Decodificación y categorización de la información:* En este momento del proceso, los datos recolectados se transcribieron en un formato y se organizaron según su importancia o su significado. De este modo, se procesó la información y se organizó por categorías de análisis.
3. Una vez que los datos se catalogaron, se procedió a la interpretación y análisis con referencia al objeto de estudio.
4. Se realizó la presentación de los resultados teniendo en cuenta que los datos recogidos a

través de métodos descriptivos se pueden expresar en términos cualitativos y cuantitativos, ya sea separados o en forma conjunta. Los datos cualitativos se usan cuando el objetivo es examinar la naturaleza de los fenómenos, mientras que los datos cuantitativos se aplican para exponer los resultados de un cálculo o de una medición.

Fase de Análisis de Resultados:

1. Caracterización Hábitos de Estudio: de acuerdo con las respuestas de los estudiantes participantes que se encuentran en proceso de formación profesional con mediación virtual en la UNAD (programas de la ECEDU), se dio lugar al análisis de resultados de acuerdo con cada pregunta.
2. Análisis y discusión: En este momento del proceso, se consideraron las variables del estudio, el marco teórico y conceptual para contrastarlo con los resultados obtenidos y una vez recabada la información se formularon nuevas preguntas cuyas respuestas profundizaron en el análisis.

Fase de Identificación de Estrategias de Aprendizaje Autónomo:

En esta fase, se tomó como insumo el conocimiento de los autores consultados, para formular la *Propuesta de Estrategias de Aprendizaje Autónomo*, que pueden ser usadas en *Ambientes Virtuales de Aprendizaje*, de conformidad con el análisis y las conclusiones de la caracterización de *Hábitos de Estudio* elaborada.

La síntesis del trabajo realizado se ilustra en la siguiente figura:

Figura # 2. Fases de trabajo del proyecto



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

6. Resultados y discusión

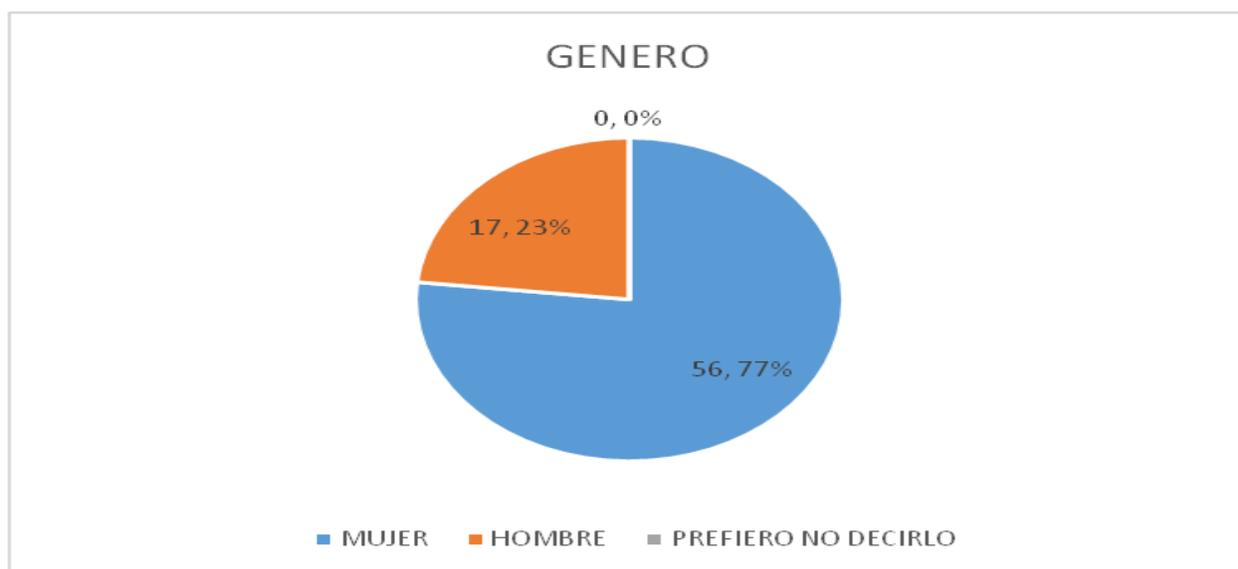
A continuación, se presentan los resultados de acuerdo, a cada pregunta del Cuestionario aplicado, con este propósito se realizó un cruce de información y se compararon los resultados entre las categorías propuestas; este análisis, se correlacionó, igualmente con el marco teórico del proyecto, lo que permitió confirmar algunos de los fundamentos teóricos planteados. Se aclara que tanto la consolidación de resultados como la discusión, se realizaron en un solo *item*, con el

propósito de no duplicar la información y de no redundar en el análisis. Así mismo, para disponer la información final, fruto del análisis, se organizaron los resultados según las diferentes categorías temáticas de la Encuesta de *Hábitos de Estudio* aplicada y que a continuación se presentan:

Caracterización de los estudiantes ECEDU – ZCORI que respondieron la encuesta sobre *hábitos de estudio*:

Genero de los Estudiantes Encuestados:

Figura # 3. Género de los participantes



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La Encuesta presentó 3 opciones, obteniéndose los siguientes resultados:

- Hombre: (17) que equivale al 23%,

- Mujer: (56) o sea el 77%.

Las respuestas obtenidas indican que la gran mayoría de estudiantes de la ECEDU ZCORI, pertenecen al género femenino, superando 4 veces el número de estudiantes hombres.

Ciclo vital de estudiantes encuestados:

El desarrollo humano considerado como un proceso evolutivo, según Piaget (1967), quien se centra en el desarrollo del pensamiento en sus diferentes estadios, desde el pensamiento concreto hasta el pensamiento abstracto. En este sentido, la Encuesta aplicada destaca los siguientes resultados:

Estudiantes en la edad de la Adolescencia (12 a 18 años).

Tabla 4. *Edad y Género-Adolescencia Estudiantes ECEDU ZCORI*

EDAD	CANTIDAD	GENERO
17-18 años	6	Mujer
18 años	1	Hombre

Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

En la tabla anterior se evidencia que, de los 73 estudiantes encuestados, 2 mujeres son de 17 años y 4 mujeres cuentan con 18 años, mientras que solo un hombre, al momento de la Encuesta, tenía 17 años, lo que permite concluir que solo un **9%** del total de estudiantes pertenecen a la etapa denominada *adolescencia*, no obstante, se encontraban al borde del límite superior que los clasificaría en la siguiente categoría.

Juventud, de los 20 a 35 años.

Tabla # 5. *Edad y Género-Juventud Estudiantes ECEDU – ZCORI*

EDAD	CANTIDAD	GENERO
19-35 años	39	Mujer
20-33 años	9	Hombre

Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La Tabla 5, evidencia que el 54% de los estudiantes encuestados, corresponde a mujeres que se encuentran en el rango de edades comprendido entre los 19 y los 35 años, mientras que el 12%, corresponde a estudiantes hombres que se encuentran entre los 20 y los 33 años. La suma de estas cifras indica que el **66%** de estudiantes encuestados, es decir la mayoría, se encuentran en el rango considerado como *la juventud*, etapa en la que un ser humano afronta retos importantes, entre ellos la elección de una carrera profesional que señalará un horizonte para su desempeño laboral en el futuro.

Madurez, de los 35 a 50 años

Tabla # 6. *Edad y Género-Madurez Estudiantes ECEDU – ZCORI*

EDAD	CANTIDAD	GENERO
36-50 años	10	Mujer
37-47 años	5	Hombre

Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

En la etapa de la madurez, comprendida entre los 35 y 50 años, la Encuesta arrojó como resultado 15 estudiantes, lo que equivale al 21% (10 mujeres y 5 hombres), del total de estudiantes encuestados. De acuerdo con las cifras, este grupo, resultó ser el segundo más representativo en cuanto al ciclo vital de los estudiantes encuestados, caracterizándose por ser más rigurosos y disciplinados en la toma de decisiones respecto a la elección de una carrera profesional y en general a tener claridad acerca de sus necesidades de cualificación profesional,

puesto que la mayoría de ellos pertenecen a la denominada población económicamente activa y de hecho ya se desempeñan en una actividad productiva.

Adulthood, from 50 to 60 years

Tabla # 7. *Edad y Género-Adulthood, Students ECEDU – ZCORI*

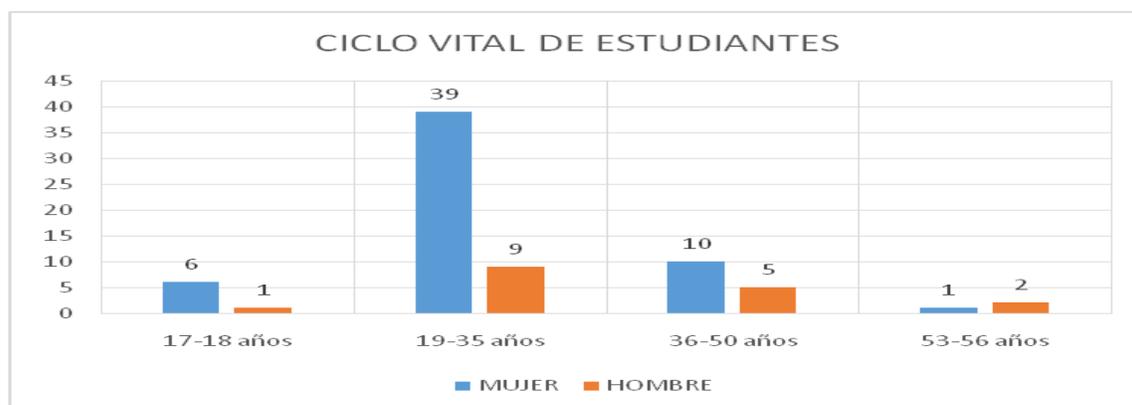
EDAD	CANTIDAD	GENERO
53 años	1	Mujer
55-56 años	2	Hombre

Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La encuesta revela que 2 hombres y 1 mujer para un total de 3 estudiantes, lo que equivale al 4% sobre el total de estudiantes que respondieron la Encuesta, pertenecen al periodo de la *Adulthood*, siendo personas que han alcanzado responsabilidad personal y social, que encuentran en la cualificación profesional, una oportunidad para realizar ajustes a situaciones laborales, emocionales y sociales.

La siguiente Figura, sintetiza los resultados de la Encuesta con relación al Ciclo de Vida de los estudiantes de la ECEDU ZCORI, en el Periodo Académico 16 04 de 2017.

Figura # 4. Ciclo vital de los estudiantes ECEDU ZCORI encuestados



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018)

Programa Académico de los Estudiantes ECEDU ZCORI encuestados:

La siguiente Tabla, presenta los resultados respecto al programa Académico de la ECEDU en el que se adscriben los 73 estudiantes que respondieron la Encuesta de “Hábitos de estudio”.

Tabla # 2. *Programa Profesional encuestados ECEDU ZCORI*

LICENCIATURA	MUJER	HOMBRE
ETNOEDUCACION	1	1
FILOSOFIA	1	2
INGLES	24	10
MATEMATICAS	9	4
PEDAGOGIA INFANTIL	21	0

Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

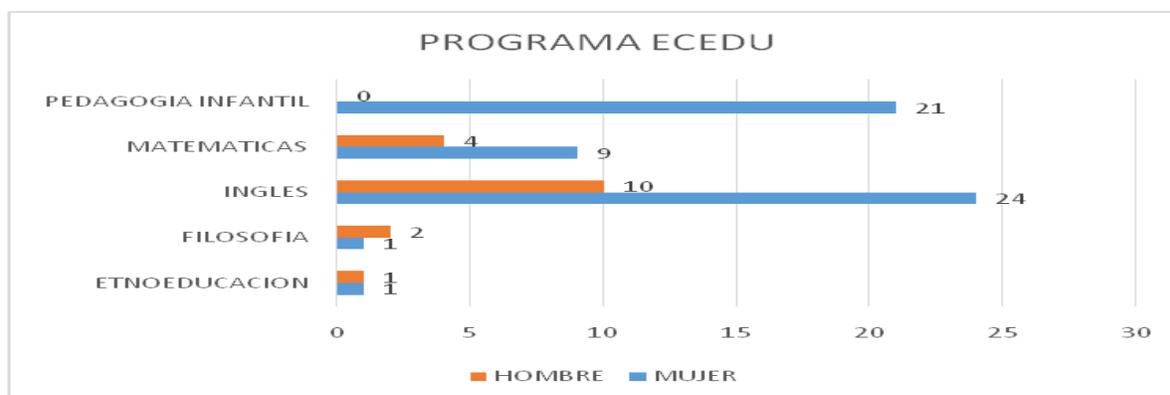
En la Tabla anterior, Se destaca la *Licenciatura en inglés*, como el programa que cuenta con el mayor número de estudiantes (24), que contestaron la encuesta, lo que equivale al 33%, seguido de 21 estudiantes de la *Licenciatura en Pedagogía Infantil*, que representan el 29%.

Respecto a los estudiantes de *Licenciatura en inglés como Lengua Extranjera*, los resultados de la encuesta indican que son en su mayoría mujeres (24) y hombres (10) que buscan desarrollar la competencia comunicativa en inglés, proyectándose como docentes con habilidades para el acceso a las Tecnologías de la Información y la Comunicación, lo que facilita su proceso de formación en la modalidad de *Educación a Distancia* con mediación virtual.

En cuanto a los estudiantes de la *Licenciatura en Pedagogía Infantil*, ocuparon el segundo lugar, siendo significativo el hecho de que todas eran mujeres, lo que confirma la tendencia natural por parte del género femenino para desarrollar actividades laborales relacionadas con el cuidado y educación de los niños y niñas. Así mismo, revela el interés por desarrollar competencias en el saber y el hacer hacia las particularidades de la infancia y las situaciones que se enfrentan en este ciclo vital, al ser contextualizadas social, económica, biológica y culturalmente, de manera que se logren los retos de la educación inclusiva.

En tercer lugar, 9 estudiantes mujeres y 4 hombres, equivalente al 17% de los encuestados, se encontraban estudiando *Licenciatura en Matemáticas*, seguido del programa de *Licenciatura en Filosofía*, al que pertenecen solo 3 estudiantes, 2 de los cuales son hombres y una (1) mujer. Finalmente, a la *Licenciatura en Etnoeducación*, pertenecían solo dos estudiantes del total de encuestados: 1 hombre y 1 mujer, siendo esta una representación mínima que refleja la tendencia de la matrícula de este programa en el departamento de Santander que se caracteriza por la baja presencia de grupos étnicos en su territorio.

Figura # 5. Estudiantes por Programa de la ECEDU – ZCORI



La grafica anterior, ilustra los resultados de la Encuesta, respecto a la vinculación de los estudiantes a los programas profesionales de la ECEDU en la Zona Centro Oriente, durante el periodo estudiado.

6.1 Categoría: Organización del tiempo

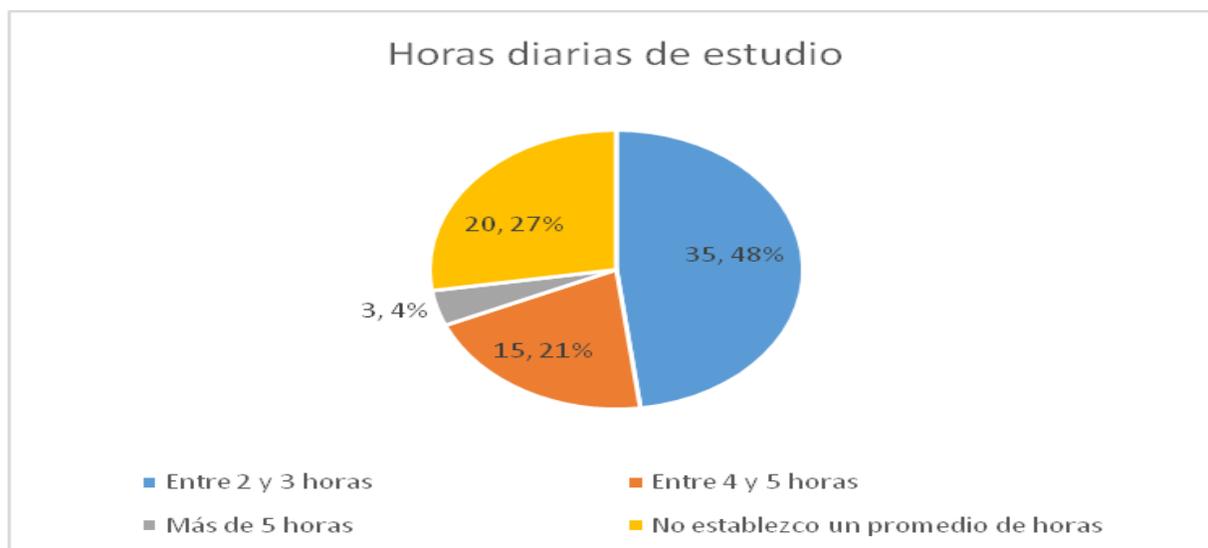
Para determinar esta categoría, la encuesta utilizó las preguntas 1 y 6 del cuestionario sobre “*Hábitos de estudio*”, que tienen como propósito conocer las prácticas más frecuentes de los encuestados con relación a la organización del tiempo.

Pregunta No. 1 ¿Cuántas horas diarias dedicas a estudiar?

Se evidenció que el 73% de los estudiantes, destina entre 2 y 5 horas diarias en promedio para dedicarlas a estudiar y que han establecido una rutina de estudios que les ayuda en la distribución de actividades de aprendizaje autónomo, identificándolo como un hábito de estudio. En tanto que el 27% de los estudiantes, consideraron que no han establecido un tiempo exclusivo y rutinario para dedicar al estudio.

Este resultado, confirma el perfil del estudiante de la UNAD, como producto de un modelo pedagógico que se fundamenta en el *aprendizaje autónomo* y que conduce a sus estudiantes a la autogestión formativa, a la autorregulación, al trabajo independiente y en general a desarrollar actitudes y habilidades para desarrollar su autonomía.

Figura # 6. Dedicación de Tiempo a actividades de Estudio

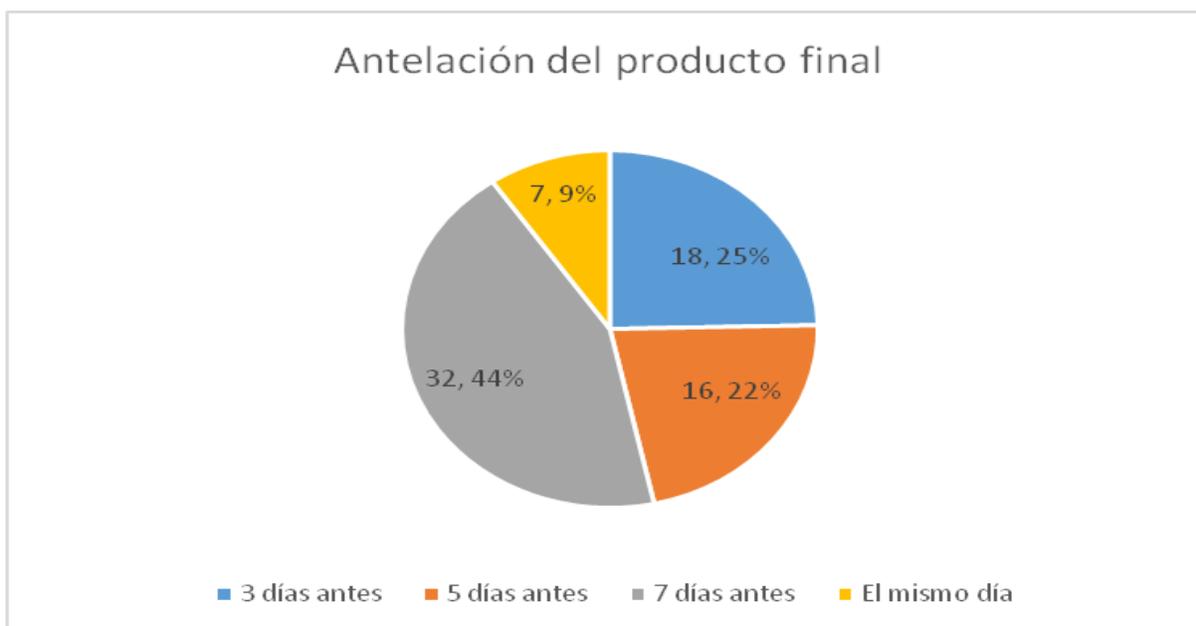


Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

Pregunta No. 6 ¿Con cuánta antelación desarrolla el producto final de una unidad del curso?

Se evidencia que el 44% estudiantes, desarrolla el producto final de una unidad del curso con una antelación de 7 días, mientras que el 22%, elabora el producto final 5 días antes; y el 25%, con 3 días de anticipación. Esto significa que el 91% de los encuestados desarrolla su producto final con suficiente antelación a la fecha estipulada, hecho que confirma el beneficio de dedicar tiempo de manera rutinaria a sus actividades de estudio. No obstante, un 9% de los encuestados manifestaron que elaboran sus trabajos en la fecha límite de entrega del producto final de una unidad del curso.

Figura # 7. Tiempo de Antelación para entrega del producto final



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

Los resultados demuestran que es relevante la importancia del establecimiento de la rutina diaria con actividades planificadas y logro de objetivos. De igual modo, los resultados demuestran que la gran mayoría 91% (66 estudiantes) desarrollan la actividad entre 7, 5 y 3 días de antelación, lo que indica que se encuentran organizados con respecto al tiempo de desarrollo del producto final del curso. Esta práctica rutinaria debe caracterizar a un estudiante de la modalidad de educación a distancia, lo que es ratificado por Fernández (1999, pág. 45), remarcando la importancia de la “planificación de un horario diario y semanal a cada asignatura”.

6.2 Categoría: Métodos de Estudio

Para el análisis de esta categoría se integraron las preguntas No. 2, 5, 7 y 10 del cuestionario aplicado. Para la presentación de los resultados y del análisis se partió de considerar que el

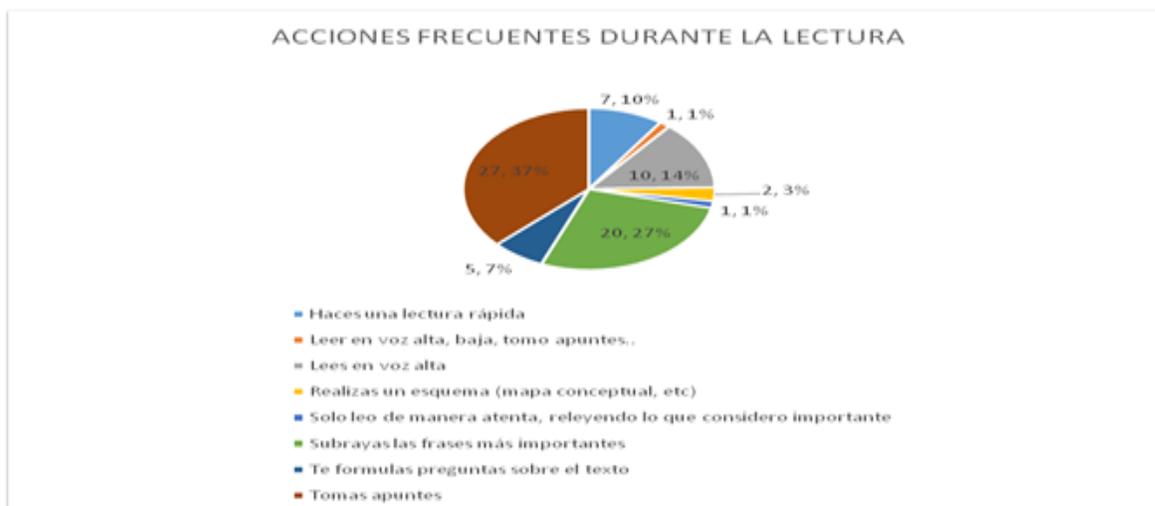
método de estudio forma parte del *estilo de aprendizaje*, que para el caso es entendido como la manera individual de procesar información para obtener un aprendizaje.

Pregunta No. 2 ¿Actividades desarrolladas durante la realización de una lectura?

Con respecto al hábito de estudio relacionado con técnicas de lectura o con acciones que los estudiantes realizan durante la misma, se encontró que el 27% de los encuestados, subrayan las frases importantes que encuentra en un texto, mientras que el 14%, leen en voz alta y el 10% restante, realiza una lectura rápida. Se destaca un 37% que toma apuntes, mientras que sólo el 3%, realiza esquemas sobre la lectura, un 7% formula preguntas sobre el texto que está leyendo y solo el 1%, toma apuntes.

Los anteriores resultados permiten concluir que estos estudiantes necesitan mejorar sus hábitos de estudio con respecto a la lectura, para que esta sea asumida como una actividad que debe realizarse de manera rigurosa y disciplinada, de tal manera que en el mediano plazo se convierta en una estrategia de aprendizaje, que además debe fortalecerse con el uso de cotidiano de otras prácticas tales como resaltar notas importantes, identificar ideas principales de un texto y subrayar para luego crear resúmenes, elaborar mapas de ideas, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, entre otros; de esta manera, el estudiante logrará una mejor comprensión de lectura, con sentido crítico y capacidad de análisis y síntesis.

Figura # 8. Acciones frecuentes durante la lectura.



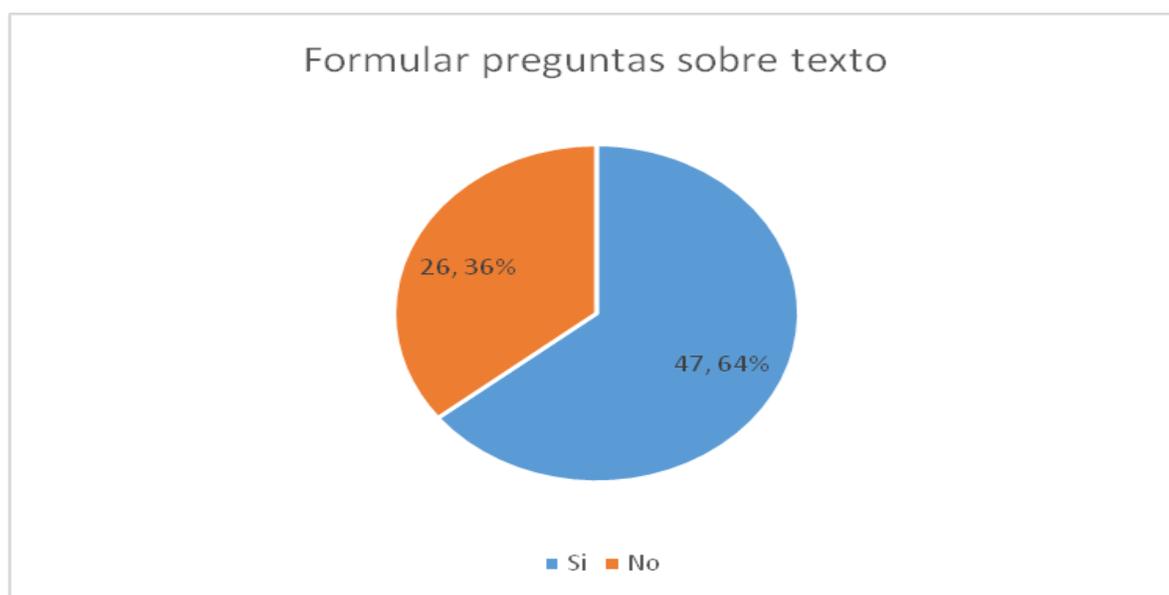
Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

Por otra parte, los resultados de la encuesta permiten deducir que pese a que los estudiantes en la modalidad de *educación a distancia* con mediación y virtual, suelen ser personas automotivadas y emprendedoras, que captan la información a través de imágenes y diálogos, solo el 3% de los encuestados realiza esquemas sobre la lectura, un 7% se formula preguntas sobre el texto que están leyendo, el 37% toma apuntes, el 27% subraya las frases importantes que encuentra en el texto, el 14% lee en voz alta y el 10% realiza una lectura rápida. Lo anterior indica que estos resultados son consecuentes con los rangos de edad de la gran mayoría de estudiantes que respondieron la encuesta sobre *hábitos de estudio* y permite concluir que en su gran mayoría se encontraban en un estadio avanzado de su proceso de formación en el que ya han incorporado prácticas y hábitos, tienen una tendencia definida y “prefieren un modelo lectoescritor y kinestésico para su proceso de aprendizaje”. (Gómez, 2017. Pag 14).

Pregunta No. 5 ¿Sueles formularte preguntas sobre el contenido de la unidad (a manera de *quiz* personal)?

El 64% de los encuestados respondió afirmativamente a esta pregunta, reconociendo que suelen formularse preguntas sobre el contenido de la unidad a manera de *quiz* personal, mientras que el 36% reconocieron no tener este hábito de estudio. Cabe resaltar la importancia de desarrollar esta dinámica de preguntas y respuestas porque permite que el estudiante aprenda de sus errores y se focalice en los temas o situaciones que le reporten mayor dificultad en su proceso de aprendizaje.

Figura # 9. Quiz Personal



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

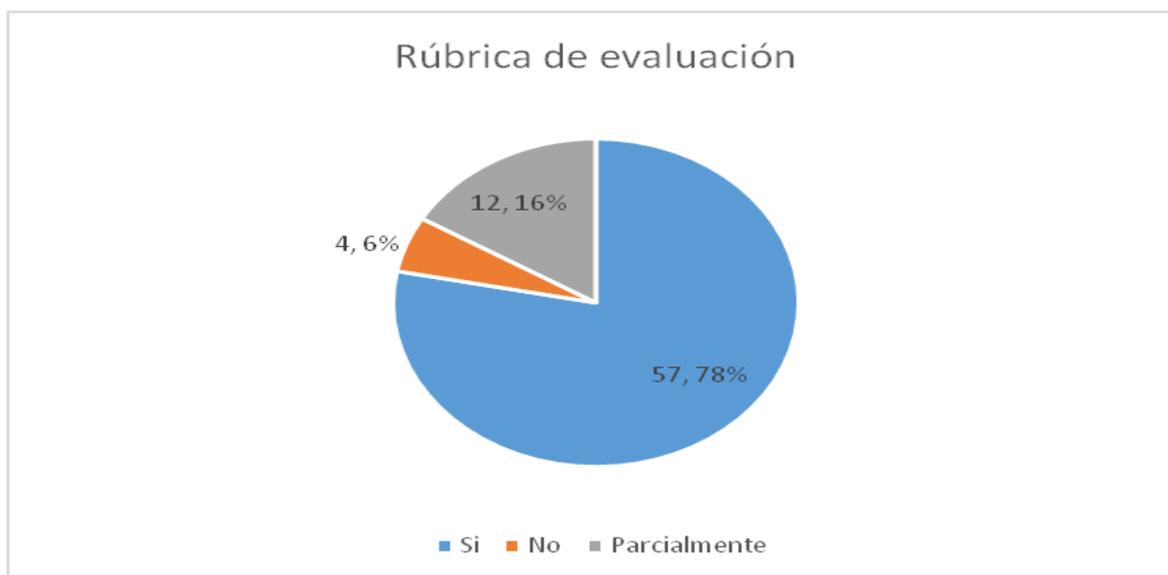
Los resultados de la Encuesta acerca de este tópico en particular encuadran con las conclusiones de estudios similares como el de Alonso (2012), que destaca que “un porcentaje significativo de estudiantes son de estilo pragmático, pues aplican lo aprendido al formularse preguntas sobre el contenido de la unidad, caracterizándose además por su estilo activo y mente abierta que se integra y adapta con facilidad”.

Pregunta No. 7 ¿Antes de entregar el trabajo, tienes en cuenta la rúbrica de evaluación?

La rúbrica de evaluación es un instrumento que permite verificar el cumplimiento de una tarea o trabajo académico según indicadores que le otorgan una valoración cualitativa alta, media y baja, así como la valoración cuantitativa (puntaje máximo) según la guía de actividades de un curso. Por lo tanto, en la modalidad de *educación a distancia* sustentada en el aprendizaje autónomo, la rúbrica de evaluación se convierte en una herramienta para que el estudiante consolide *hábitos de estudio*, especialmente aquellos relacionados con la organización del tiempo y para ejercitar una lectura adecuada y eficaz que coadyuve al éxito académico y profesional.

La siguiente figura evidencia las respuestas de los estudiantes acerca de la utilización de la rúbrica de evaluación para orientar la elaboración de sus trabajos académicos.

Figura # 10. Rúbrica de evaluación.



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

Las respuestas obtenidas, permiten concluir que para el 78% de los encuestados, la rúbrica de evaluación es una herramienta útil para ajustar los productos esperados a los requerimientos del curso. Un 16%, manifestó que solo parcialmente se guían por la rúbrica de evaluación para la entrega de sus trabajos y el 6% restante aceptó que no tiene en cuenta la rúbrica de evaluación antes de entregar un trabajo. Los comportamientos descritos anteriormente bien podrían clasificar a la mayoría de encuestados como poseedores de un estilo de aprendizaje kinestésico, puesto que son individuos que aprenden haciendo, o en un estilo lectoescritor, cuyo rasgo principal es que el aprendizaje lo obtienen o se les facilita a través de palabras escritas. (Gómez, 2017. Pag 15).

Pregunta No. 10 ¿Preferencia en el modo de estudio?

Figura # 11. Preferencia modo de estudio



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

Con respecto al modo de estudio individual o en grupo, el 78% manifestó su preferencia por realizar las actividades de estudio de manera individual, lo que a su parecer facilita aprender y avanzar de acuerdo con sus posibilidades. Mientras que el 22% restante expresaron que prefieren el aprendizaje grupal, reconociendo que la interacción con sus pares facilita la asimilación de los contenidos y la elaboración de trabajos o tareas.

Con respecto a estos resultados, se concluye que las actividades de estudio realizadas a nivel individual favorecen el autocontrol y la autoevaluación de los estudiantes a la vez que fortalecen la autodisciplina en los procesos de gestión del conocimiento y del aprendizaje autónomo. Por su parte el estudio en grupo fomenta el desarrollo del pensamiento crítico y mejora actitudes de tolerancia, respeto ayuda mutua y reconocimiento del otro, permitiendo al estudiante comprender las diferentes perspectivas y maneras de entender los temas estudiados. Al respecto, en un estudio realizado por Fariñas, se remarca que “cada individuo en su estilo de aprendizaje busca potenciar: autoconocimiento, autovaloración, autoeducación y participación de su proceso de

aprendizaje. Siendo el aprendizaje individual en la mayoría, esto indica que tienen objetivos de aprendizaje, autoorganización en tareas o actividades académicas, búsqueda de información, comprensión de lectura; al mismo tiempo que desarrollan habilidades de comunicación y desempeño, entre ellas la solución de problemas, entre otros”. (Albert, 2005, pág. 2). Sin embargo, lo anterior no le resta importancia a atender las limitaciones que se pueden suscitar para los trabajos colaborativos, lo que requiere de estrategias para fomentar el trabajo en equipo.

6.3 Categoría: otros Hábitos Relacionados

Los hábitos son definidos como “conductas relacionadas entre sí y que estas, a su vez, influyen en las diferentes formas como un individuo logra lo que se propone: percibir, sentir, decidir y pensar” Perrenoud (1996). En sintonía con esta apreciación, se estableció esta categoría, teniendo en cuenta costumbres como el sueño, la alimentación y las pausas activas, que se encuentran relacionadas e influyen en el rendimiento académico. A esta categoría, corresponden las preguntas No. 11, 12 y 13 de la encuesta aplicada.

Pregunta No. 11 ¿Cómo calificas tu hábito de sueño?

Figura # 122. Hábitos de sueño

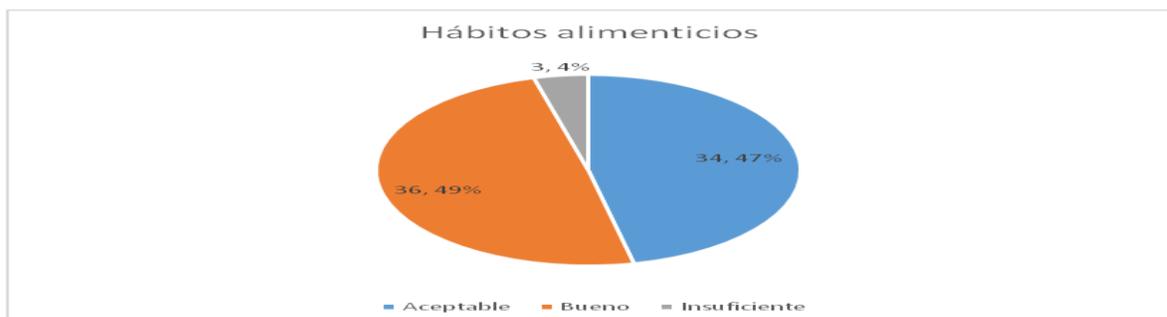


El sueño como parte integral de las rutinas de un ser humano, es una necesidad biológica que debe ser atendida para lograr un rendimiento pleno. La gráfica muestra que el 75%, de los estudiantes que respondieron la Encuesta, destina entre 6 y 8 horas diarias para esta actividad y un 25% manifestó que solo puede dormir diariamente 5 o menos horas por día.

Lo anterior indica que la mayoría de los encuestados dedica tiempo suficiente cada día para disfrutar de un sueño reparador que incide positivamente en su proceso de aprendizaje, mejorando la asimilación de los contenidos en la memoria de corto plazo y para los procesos de recordación en la memoria de largo plazo. Al respecto, Facundo Díaz (2009) al caracterizar a los estudiantes de la UNAD, destaca edad, estrato socioeconómico, actividad laboral, estado civil, responsabilidades familiares; situaciones que colocan al estudiante unadista, en desventaja. Y una de esas es el sueño reparador, el cual viene a ser uno de los “sacrificios” que debe realizar, si quiere lograr la meta de profesionalización.

Pregunta No. 12 ¿Cómo calificas tus hábitos alimenticios?

Figura # 13. Hábitos alimenticios



Al conjunto de alimentos que consume regularmente un ser humano, se le denomina hábito alimentario, régimen o dieta alimentarios, este aspecto constituye por sí mismo un componente de su estilo de vida. Los hábitos alimentarios se definen además como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, a través de los cuales una persona o una familia selecciona, dispone y consume determinados alimentos, lo que generalmente es influenciado social y culturalmente. Otros factores que determinan los hábitos alimentarios son de índole fisiológico (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.) y los factores de tipo ambiental que garantizan la disponibilidad de los alimentos.

Sobre este aspecto en particular, la Encuesta develó que para el 96% de los encuestados los hábitos alimenticios practicados son buenos y aceptables, considerando para ello, la importancia de una adecuada alimentación para disponer su estado físico, su estado de ánimo y para adquirir las capacidades mentales necesarias en actividades relacionadas con pensar y estudiar. La dieta alimentaria además les proporciona la energía requerida para sus actividades rutinarias y para afrontar las demandas de energía al desarrollar tareas relacionadas con su proceso educativo. No obstante, el 4% de los encuestados, calificaron como insuficiente su dieta alimentaria.

De acuerdo con Schnettler (2013), “los buenos hábitos alimenticios y la sensación de bienestar se relacionan con la salud integral e influye en los hábitos de estudio y rendimiento académico”. Al respecto los resultados de la encuesta evidencian que los estudiantes han establecido en su estilo de vida, una práctica saludable que refuerza sus capacidades intelectuales y propicia el

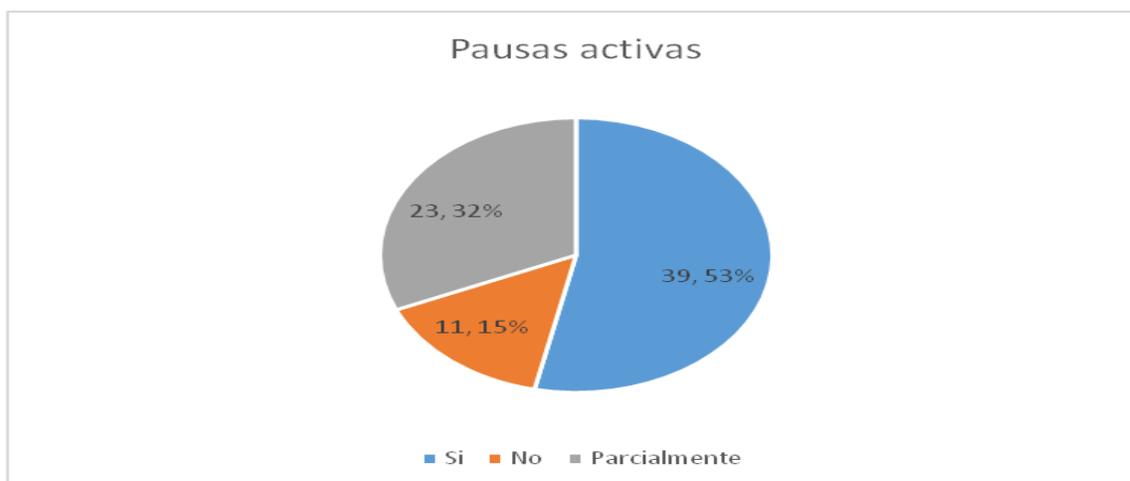
logro de propósitos en su formación profesional, aportando a su bienestar integral.

Pregunta No. 13 ¿Realizas pausas al estudiar?

En el ejercicio de “estudiar”, la comprensión y la retención de contenidos tienen velocidades distintas que dependen de cada individuo, por tanto, para obtener un mejor rendimiento se debe intercalar el tiempo de descanso y el tiempo de estudio o aprendizaje. La duración de estos ciclos dependerá de las condiciones personales. En tal sentido, suele encontrarse estudiantes que pueden pasar horas estudiando sin realizar ningún descanso, mientras que otros necesitan realizar pausas continuamente. No existe ningún ciclo universal para todo el mundo, cada persona tiene su propio ciclo de estudio, no obstante, el tiempo más aceptable de una sesión de estudio, ronda entre los cuarenta y sesenta minutos, complementado con pausas o descansos de cinco a diez minutos. Dichas pausas para ser más efectivas y saludables deberían incluir un ejercicio de adaptación física cardiovascular, buscando reducir riesgos y lesiones musculares asociados a las actividades laborales o académicas rutinarias.

Los niveles de atención y concentración también son influenciados por circunstancias como el cansancio y estrés o mejor, por las pausas activas que son ejercicios físicos y mentales realizados en corto tiempo que refrescan la mente y energías corporales, lo que genera mayor productividad y creatividad en el proceso de aprendizaje.

Figura # 14. Pausas activas



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

Respecto a la realización de pausas durante las jornadas de estudio, el 53% de los estudiantes encuestados respondieron afirmativamente, reconociendo que esta práctica favorece su proceso de aprendizaje. El 32% manifestó que lo hacía parcialmente, considerando que deben incorporar este hábito a fin de mejorar su rendimiento académico. Un 15% respondió no tener este hábito, lo que probablemente se refleje en la sensación de cansancio, la falta de atención y de concentración; y por lo tanto en la baja productividad académica. Al respecto, otros estudios, hacen referencia a la importancia de propiciar “condiciones ambientales, planificación de estudio, utilización de materiales y asimilación de contenidos, entre ellas está el tiempo de descanso, el cual es necesario también planificarlo dentro de la organización del tiempo, como parte de la jornada diaria de un estudiante”. (Fernández, 1999, pág. 45).

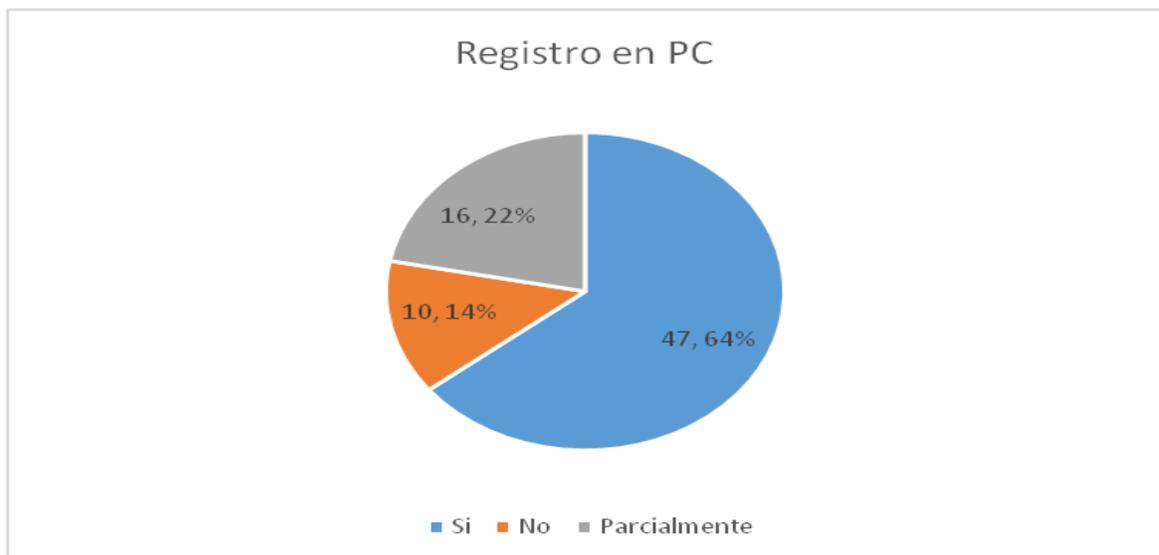
6.4 Categoría: Registro y Apuntes

La modalidad de *educación a distancia* con mediación virtual, coloca al estudiante como actor

de su propio aprendizaje (aprendizaje autónomo), correspondiendo al estudiante incorporar acciones intencionadas en su proceso formativo. Entre ellas, el registro de notas o apuntes; este ejercicio, tradicionalmente se ha considerado como un instrumento de recolección de información que los estudiantes utilizan durante una exposición oral o escrita. Carrier, Williams y Dalgaard, 1988; King, 1992, el carácter funcional de los apuntes está directamente relacionado con la utilidad que se les dé en un momento posterior para el estudio. Esta categoría, por tanto, se consideró en el cuestionario aplicado a través de las preguntas No. 14 y 15.

Pregunta No. 14 ¿En tu computador, llevas un registro de los trabajos entregados y las calificaciones asignadas?

Figura # 15. Organización de trabajos en el Equipo de Cómputo.

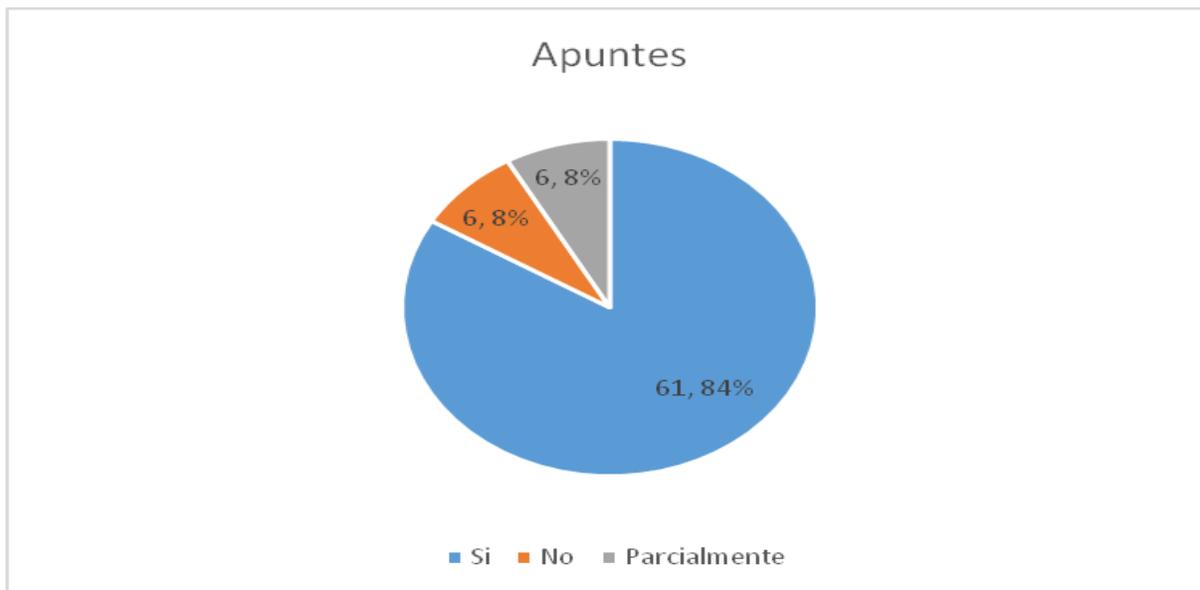


Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

Un buen hábito de estudio es el llevar registro en forma sistematizada de trabajos entregados y calificaciones, lo cual ayuda a desarrollar competencias que permiten el autocontrol y autoevaluación. Para este caso, el 64% de los estudiantes encuestados respondieron afirmativamente con respecto a esta costumbre, lo cual es significativo, y la respuesta “parcialmente” fue admitida por el 22%, mientras que un 14% aceptó que no acostumbran a llevar registro de trabajos entregados y calificaciones.

Pregunta No. 15 ¿Tienes algún cuaderno de apuntes o medio digital (*blog* de notas, documento en *Word*) donde registres la información más importante de cada curso?

Figura # 16. Toma de Apuntes



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La toma de apuntes implica actitudes como saber escuchar y de competencias cognitivas tales como la comprensión de lectura, la concentración y la atención, el orden lógico de ideas y la

capacidad de síntesis identificando y subrayando las ideas importantes. Por otro lado, los apuntes o notas deben ser organizados y dispuestos en un orden previamente establecido y que sea fácil de acceder. Sobre este aspecto, se destaca que el 84% de los estudiantes encuestados, acostumbran a llevar un cuaderno de apuntes físico o digital como blog de notas o documento en *Word*, reconociendo que este hábito fortalece su proceso de aprendizaje.

Descripción de las tendencias comportamentales de los estudiantes objeto de estudio a partir de la sistematización de los datos obtenidos.

Las tendencias comportamentales son todas aquellas capacidades que permiten la integración e implementación de la gestión del aprendizaje autónomo, que se manifiestan en comportamientos y actitudes.

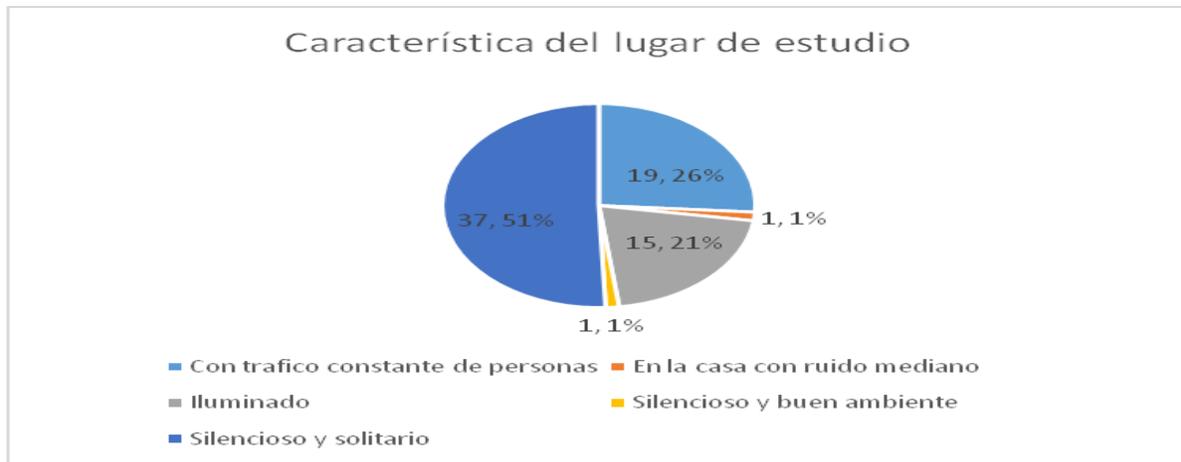
6.5 Categoría: recursos

Las preguntas relacionadas con esta categoría son las No. 3, 4, 8 y 9 de la encuesta sobre hábitos de estudio.

De acuerdo con la Cátedra Unadista, el aprendizaje autónomo incentiva al estudiante para que, de acuerdo con sus necesidades de formación, establezca: objetivos, procedimientos, recursos, evaluación y tiempos de aprendizaje. (PAPS UNAD, 2017). Por ello en esta categoría se contemplan aspectos tales como: el lugar de estudio, la infraestructura y recursos como la *web conference*.

Pregunta No. 3 ¿El lugar donde estudias se caracteriza por ser?

Figura # 37. Características del lugar de estudio

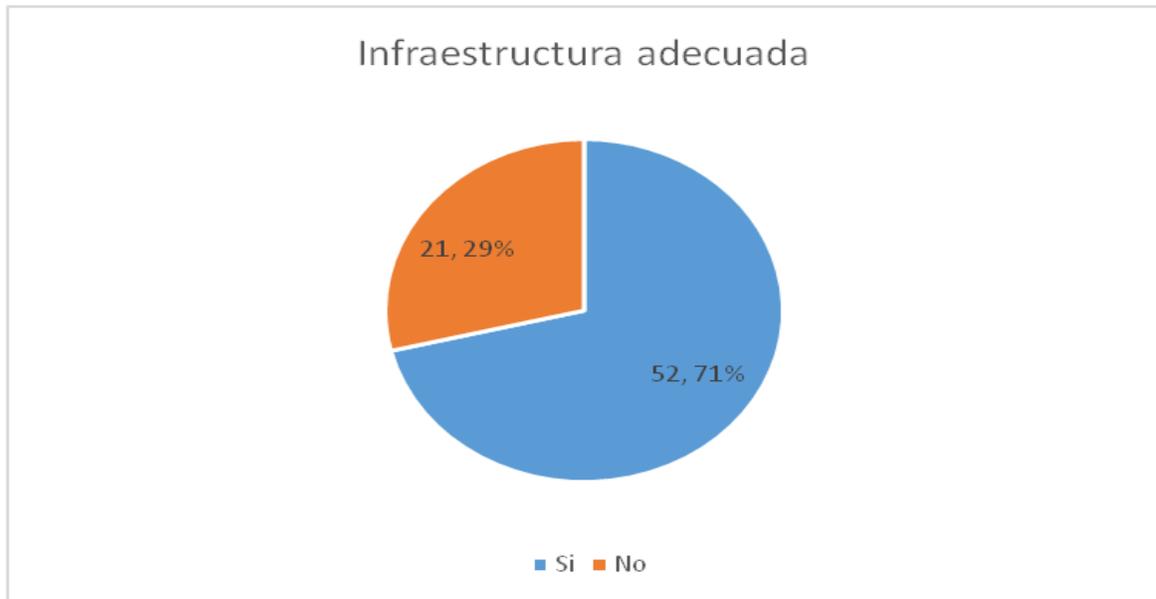


Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La grafica anterior muestra que un 26% de los estudiantes encuestados, no disponen de un lugar propicio para realizar sus actividades de estudio, mientras que 51%, manifiesta que disponen de un lugar de estudio silencioso y adecuado y el 21% por su parte, considera que el espacio físico destinado para estudiar se encuentra debidamente iluminado. Los resultados anteriores, indican que el 72% de los encuestados cuenta con un lugar de estudio con las condiciones adecuadas de iluminación y sin distractores (ruido o tráfico de personas), lo que propicia un entorno que favorece la concentración necesaria para estudiar. Al respecto Fernández (1999), considera que el lugar de estudio debe ser siempre el mismo, con buena iluminación y ventilación, donde la dinámica familiar o laboral no afecte el tiempo de estudio.

Pregunta No. 4 ¿Consideras que cuentas con una infraestructura adecuada para estudiar (mobiliario, asiento cómodo, buena conexión a internet)?

Figura # 48. Infraestructura del Lugar de Estudio



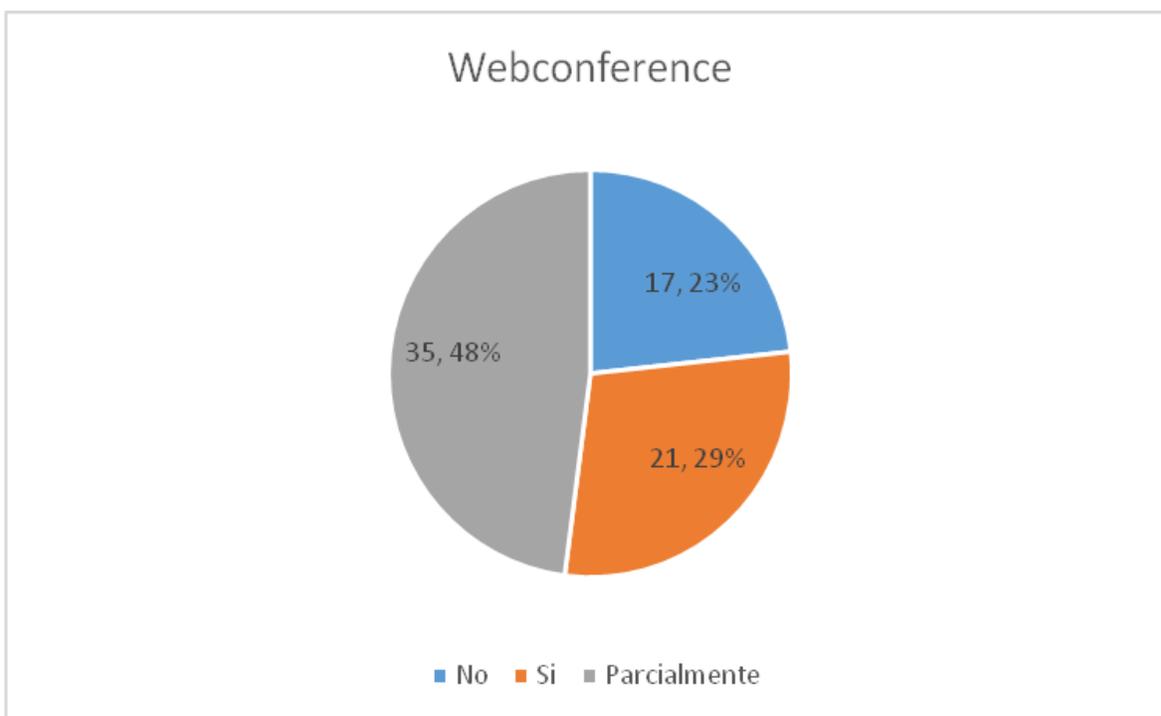
Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La mayoría de encuestados, representada en el 71%, considera adecuada la infraestructura disponible para desarrollar sus actividades de estudio, en cuanto a dotación de mobiliario, comodidad y conectividad, mientras que el 29%, consideraron no adecuada la infraestructura disponible para estudiar. De las cifras anteriores se infiere que, una porción significativa de estudiantes presenta dificultades con relación a la disponibilidad de recursos, tales como un buen equipo de cómputo y de una adecuada conectividad a internet, como elementos básicos para desarrollar un proceso formativo a través de la mediación virtual. Con relación a este tópico, expertos pedagogos consideran que los recursos y el entorno donde se desarrollan las actividades formativas deben favorecer en todo sentido el aprendizaje de manera fluida y sin interferencias,

condición que de manera especial, resalta Fernández (1999), para un estudiante de la modalidad de *educación a distancia*, por cuanto deberá “tener a la mano los materiales necesarios para estudiar”.

Pregunta No. 8 ¿Asistes a las *webconferencias* de tus cursos o revisas los enlaces de grabación?

Figura # 59. Participación en Web conferencias



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La *web conference* es un recurso pedagógico y didáctico de interacción sincrónica entre los estudiantes y tutores por medio del cual se comparten conocimientos, experiencias y se aclaran inquietudes del estudiante con respecto a su proceso de formación en la modalidad de *educación*

a distancia con mediación virtual. La UNAD, utiliza este recurso a través de diseños predeterminados de “salas de reuniones” conforme a las necesidades de sus diferentes usuarios.

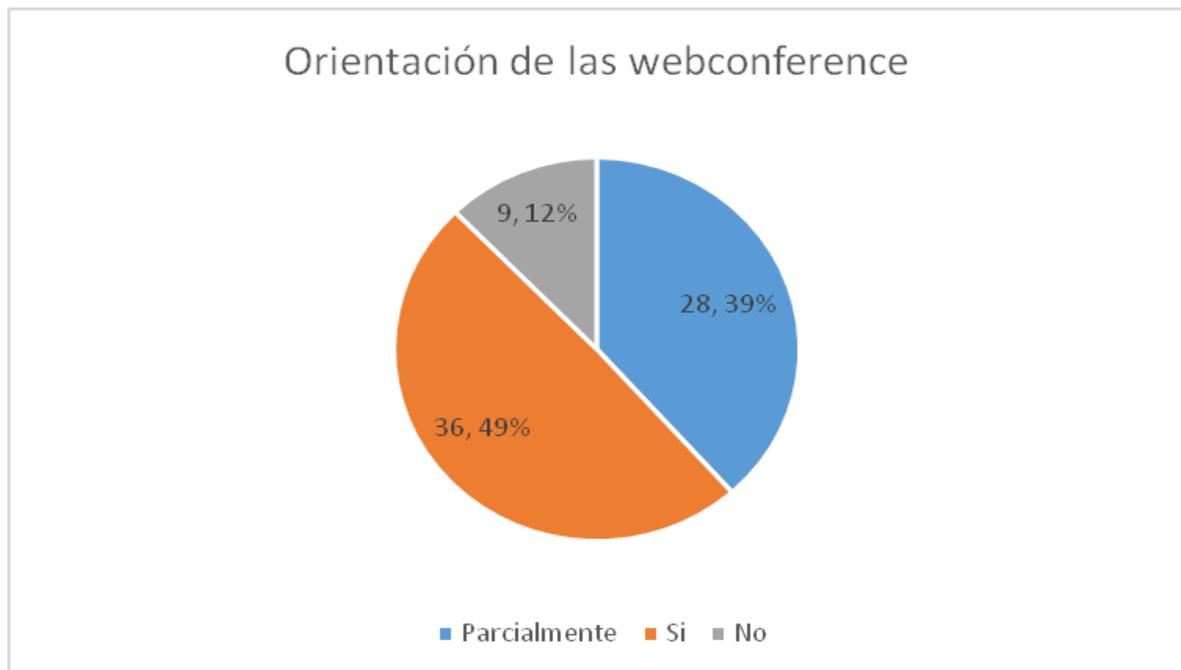
En una “sala de reunión”, los asistentes pueden compartir la pantalla o archivos de su equipo, chatear, transmitir audio y video o participar en actividades en línea interactivas. Se desarrolla a través de un protocolo utilizado por el docente o e-mediador para desarrollar una sesión que comprende tres momentos: el *inicio a la sesión*: momento en el que se plantea el objetivo del encuentro; *desarrollo de la sesión*: se escuchan, aclaran las posibles dudas frente al proceso de aprendizaje y se comparten conocimientos y experiencias del proceso de formación y finalmente las *conclusiones*: momento en el que se recopilan los aspectos relevantes de la sesión, se verifica que se haya cumplido el objetivo propuesto y se definen posibles compromisos para un siguiente encuentro. Todos los encuentros tutoriales realizados por medio de este recurso son grabados y compartidos posteriormente en los espacios destinados en el aula virtual, con el fin que los estudiantes puedan visualizar la información posteriormente.

Acerca de la utilización de la *web conference*, el 48% de encuestados reconoce aprovechar parcialmente este recurso o el enlace de la grabación, un 29%, afirma ser usuario permanente mientras que el 23%, declara que no lo utiliza. Lo anterior, indica que la gran mayoría de estudiantes no ha considerado incorporar la *web conference*, ya sea para asistir en tiempo sincrónico o a través del uso de la grabación. Este comportamiento se alinea con estudios respecto al uso de las redes sociales que evidencian la apatía de los estudiantes para utilizarlas como redes académicas que coadyuven a su formación profesional; al respecto Parra Castrillón

(2010) manifiesta, “las redes sociales se están viendo como un punto de encuentro social, cuando en realidad además de la función humana, permiten el acceso a dinámicas académicas útiles en el proceso de aprendizaje”.

Pregunta No. 9 ¿Los contenidos expuestos por el tutor en las *webconferencia*, orientan tu trabajo?

Figura # 20. Orientación de las web conferencias



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

Las respuestas obtenidas indican que el uso de la *web conference* facilita la orientación de los trabajos y productos finales según la guía de actividades, no obstante, un 12% de los encuestados, manifiesta que este recurso no le ha permitido recibir orientación respecto a los trabajos entregables, sin embargo, para el caso de la UNAD, el curso denominado “Cátedra Unadista”

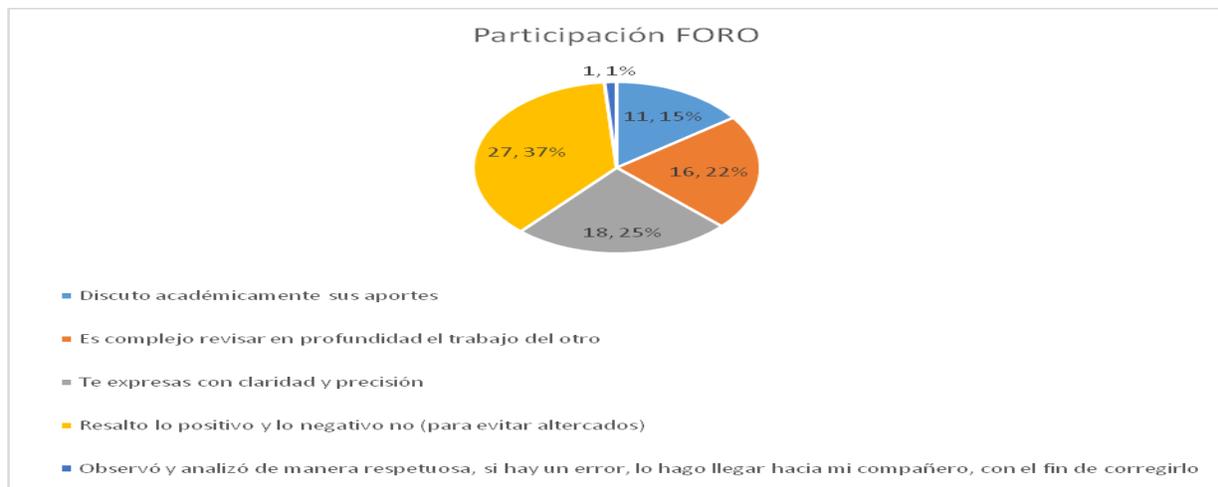
señala claramente que el rol del tutor es orientar, acompañar y facilitar las condiciones reales para el aprendizaje, a través del asesoramiento y acompañamiento a los estudiantes en el desarrollo de sus actividades y trabajos académicos.

6.6 Categoría: participación/trabajo colaborativo

La autonomía se evidencia con la capacidad de pensamiento crítico, importancia en la interacción y el intercambio de conocimientos con otros. Por tal razón se tuvo en cuenta esta categoría, que se configuró en la pregunta No. 16 de la encuesta sobre hábitos de estudio.

Pregunta No. 16 ¿Cómo consideras tus aportes frente al trabajo de otros compañeros (actividades de foro)?

Figura # 21. Participación en Foros



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

La metodología de *educación a distancia* que utiliza mediación virtual, como la de la UNAD, dispone herramientas y recursos tales como, los foros o los trabajos colaborativos, diseñados como espacios de participación asincrónica, para compartir mensajes y discusión de temáticas que se encuentran a disposición de los integrantes de un pequeño grupo de estudiantes pertenecientes a un mismo curso y a una misma meta de aprendizaje. Estos colectivos se convocan para cumplir con diversos propósitos pedagógicos que requieren del intercambio de ideas y de la interacción de sus miembros: noticias, reconocimiento del curso, trabajo colaborativo, entre otros.

El 37% de los encuestados, manifestó que en estos espacios evita las discusiones y conflictos y por tanto su participación consiste en resaltar lo positivo de sus compañeros. Un 25%, se limita a expresarse con claridad y precisión, mientras que el 22%, acepta que es muy complejo y que les resulta difícil revisar en profundidad el trabajo del otro. En tanto que el 15%, limita su participación a la discusión sobre los aportes académicos y el 1%, se dirige personalmente a quien haya cometido un error para alertarlo y mejorar el rendimiento del grupo.

La participación es un asunto complejo para el 22%, el 37%, remarca su preferencia por evitar altercados y sólo resalta lo positivo (37%). En tanto que el 15%, participan sobre los aportes académicos y el 25%, cree expresar sus ideas con claridad y precisión. En este sentido un 41%, considera que ha logrado desarrollar y expresar su capacidad de pensamiento crítico, dando importancia a la interacción e intercambio de conocimientos mediante las actividades realizadas en los foros, lo que les ha permitido lograr una apropiación crítica de saberes.

Al respecto, la experiencia en la UNAD permite concluir que los trabajos académicos desarrollados de manera colectiva “facilitan además la profundización teórica y el fortalecimiento del desarrollo formativo y humano, gracias a la explicación, argumentación, interpretación, interacción dialógica y el enriquecimiento en la construcción de conocimiento y aprendizaje a través de la interacción de los espacios de discusión que se crean con el trabajo colaborativo”. (UNAD, 2011).

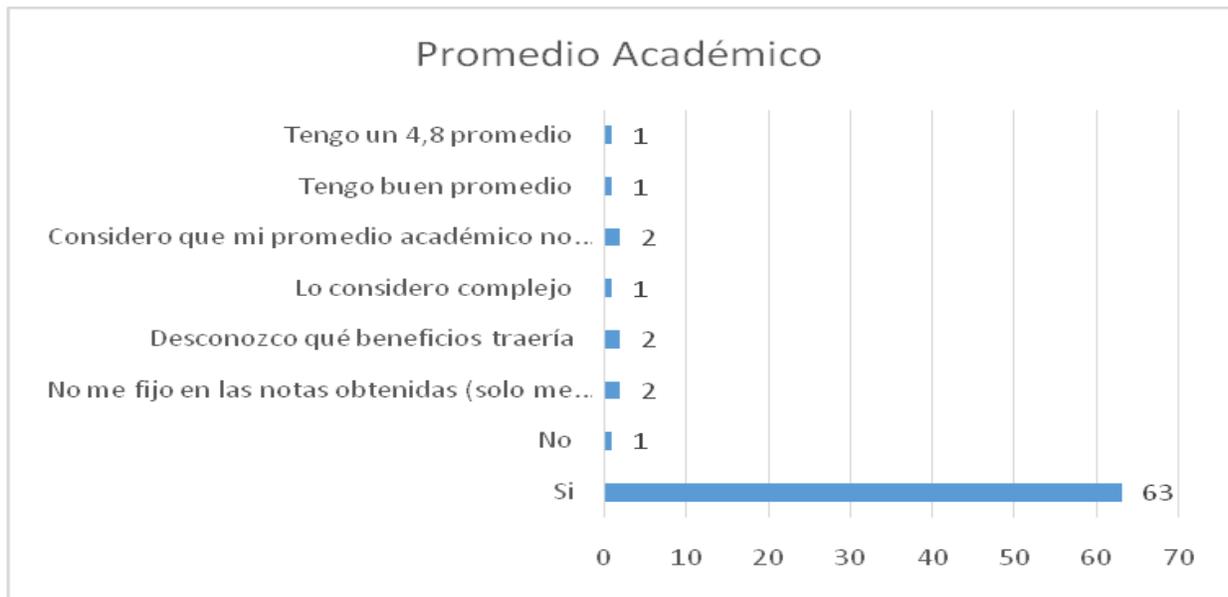
6.7 Categoría: promedio académico

Esta categoría se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes, que se asume como aquel indicador que permite clasificar el avance académico de los estudiantes. El rendimiento académico y los estilos de aprendizaje se relacionan directamente y se asocian a factores cognitivos, intelectuales, motivacionales, sistema de creencias, capacidades y procesamiento de información.

Esta categoría, pese a que no es el único factor motivacional, para esta investigación, se asumió como un importante indicador cuya información se recopiló a través de la pregunta No. 17 de la encuesta sobre hábitos de estudio.

Pregunta No. 17 ¿Te gustaría aumentar tu promedio académico?

Figura # 22. Promedio Académico



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

El promedio académico refleja la evaluación de los resultados, que valora de manera cuantitativa los trabajos académicos y el aprendizaje según los objetivos y actividades de un curso o asignatura.

Las cifras resultado de la encuesta, revelan que, a la gran mayoría, el 87% de encuestados, le gustaría aumentar su promedio académico. En tanto que el 3%, en ambas respuestas, afirmaron que no se fijan o desconocen los beneficios de un buen promedio académico. Un 1%, considera que tiene un buen promedio académico y otro 1%, alcanzó 4.8 como promedio académico.

De acuerdo con Fariñas (2005), el aprendizaje es un proceso asociado a lo motivacional entre otros factores, lo que lleva a planteamiento de objetivos, tareas, así como organización en el proceso de aprendizaje, desarrollando su propio estilo de aprender a aprender y por ende mejorar

su rendimiento académico.

6.8 Categoría: Distractores

Existen una serie de estímulos presentes en el entorno físico donde un estudiante desarrolla la acción de estudiar que pueden influir de forma negativa en el resultado de una sesión de estudio. Cualquier elemento que se utilice durante el periodo de tiempo de estudio, que no esté directamente relacionado con éste, podría convertirse en un posible distractor y como resultado de esto, hacer que el estudiante pierda la concentración, lo que hace que difícilmente logre los objetivos de aprendizaje propuestos.

Este factor es una de las amenazas permanentes de un estudiante y una de las principales causas del bajo rendimiento académico, pues no basta dedicar mucho tiempo al estudio, sino que además se debe garantizar el grado de intensidad y concentración que se logre mantener durante ese tiempo. En este sentido, es importante mencionar que la efectividad no guarda una relación directa con el tiempo de estudio, sino que existen otros factores con mayor relevancia en dichos resultados, como son los llamados distractores.

Entre los más conocidos distractores de los estudiantes se cuentan: escuchar música, las redes sociales, los elementos sobrantes encima del escritorio, o todo accesorio que no se vaya a utilizar para la sesión de estudio.

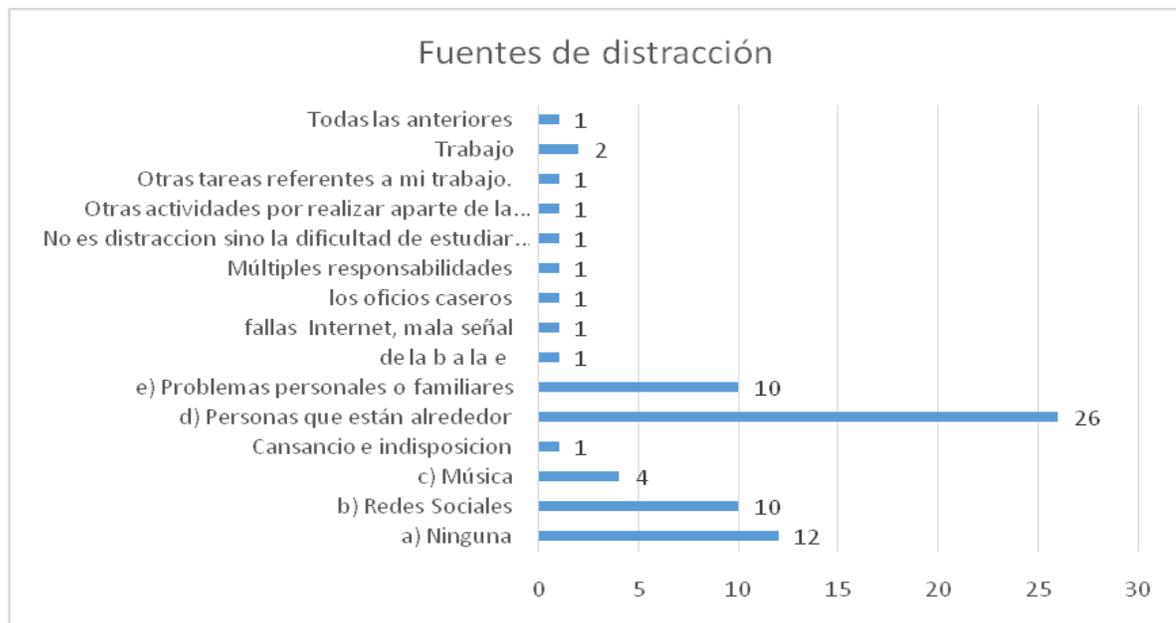
La encuesta aplicada consideró a los distractores como una categoría de análisis, teniendo en

cuenta que dentro de los hábitos de estudio se contempló la “actitud para evitar distracciones, concentrar la atención en la asimilación de unidades de aprendizaje y el material específico, realizando esfuerzo en todo el proceso de trabajo intelectual. (Cartagena, 2008). Esto ayuda al estudiante además a identificar las estrategias y estilos de aprendizaje que le son más afines.

La pregunta No. 18 de la encuesta sobre hábitos de estudio, corresponde a esta categoría.

Pregunta No. 18 ¿Cuáles consideras que son fuentes de distracción a la hora de estudiar?

Figura # 63. Fuentes de distracción



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018).

El 36% de los encuestados, afirmó que en los tiempos dedicados a estudiar, las personas que están alrededor son su mayor fuente distracción; el 14% , reconoció que las redes sociales son su principal distractor y de igual modo otro 14%, considera que sus principales distractores, lo

constituyen los problemas de tipo familiar o social; un 6% opina que se distrae escuchando música y finalmente el 17%, consideró que no ha identificado ningún tipo de distractor.

De otro lado, el 13%, asume que situaciones individuales tales como cansancio e indisposición, fallas de internet, oficios caseros, responsabilidades múltiples, otras actividades y tareas, el trabajo, son las fuentes de distracción para poder concentrarse en sus actividades académicas.

Para concluir, los distractores son reconocidos por la mayoría de los encuestados como un factor que repercute de manera directa en su rendimiento académico, lo que también ha sido considerado por estudiosos del tema que han señalado en este sentido que el éxito académico depende de la “aptitud del estudiante para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso” (Cartagena, 2008. pag 22).

En consecuencia, puede afirmarse que los estudiantes que han identificado distractores se encuentran en proceso de desarrollar la aptitud para evitarlos y la capacidad de concentración, ampliando su estilo de aprendizaje. Esto es corroborado por la aproximación teórica de Aduna sobre hábitos de estudio, definiéndolos como “el modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico”. (Aduna, 1985, pág. 21).

6.9 Categoría: fortalezas y dificultades

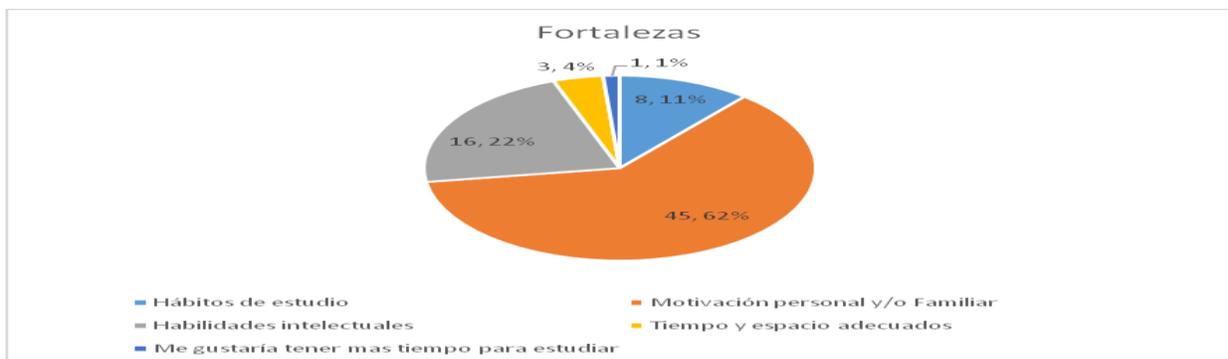
Identificar Fortalezas y dificultades, es un ejercicio simple que puede ser muy útil a un estudiante para enfocar de manera clara y precisa, los aspectos positivos y negativos que inciden en su desempeño, no solo académico, sino además en aquellos de índole personal y profesional. Hacer este ejercicio de manera consciente, permite, además, orientar las acciones para afrontar situaciones problemáticas y lograr una mejoría progresiva y sistemática.

Las fortalezas y debilidades son consideradas como capacidades internas, es decir, están dentro del individuo y es lo que permite que logre sus objetivos; y las dificultades o amenazas son todas aquellas situaciones externas que están fuera del control de un individuo. Esta categoría se tuvo en cuenta a fin de conocer los estudiantes han realizado este “inventario personal”.

Las preguntas No. 19 y 20 de la encuesta sobre hábitos de estudio, permitieron recoger la información para el análisis de esta categoría.

Pregunta No. 19 ¿Cuál consideras que es tu mayor fortaleza para estudiar?

Figura # 74. Fortalezas



Se pueden considerar como fortalezas las capacidades y habilidades intrínsecas con que cuenta la persona, así como los recursos que posee y puede controlar de manera que pueda desarrollar lo que se propone.

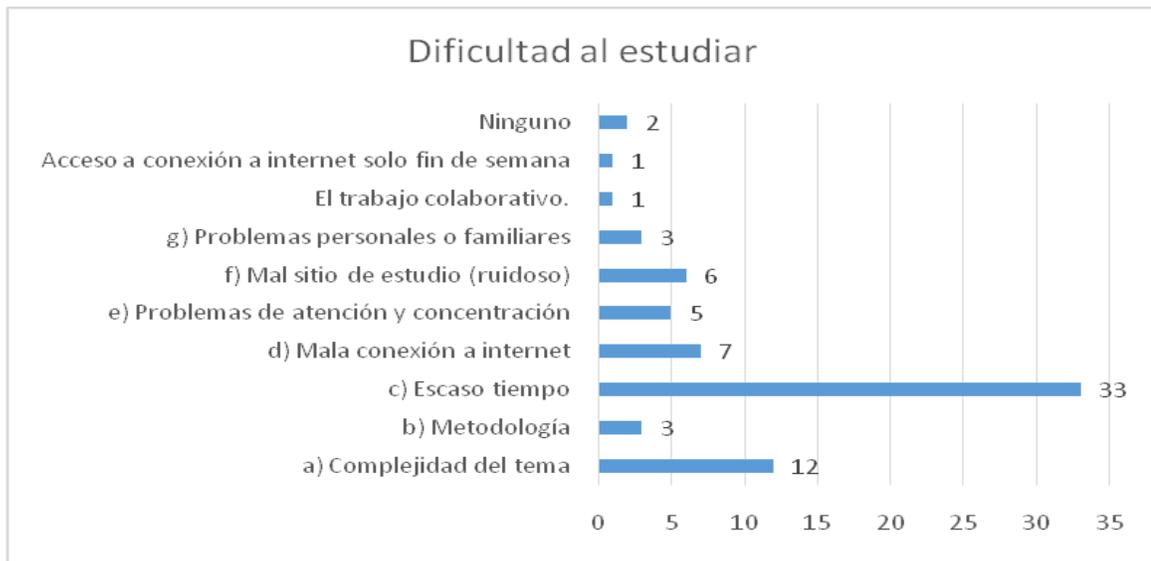
Ahora bien, los hábitos de estudio son las costumbres o rutinas de estudio que fortalecen en el estudiante, la autogestión, el aprendizaje autónomo y la organización de habilidades y recursos, que le permiten mejorar su rendimiento académico.

Se destaca que el 62%, de los encuestados, reconoció como fortaleza la motivación personal y/o familiar; el 22%, consideró como su principal fortaleza las habilidades intelectuales; el 4%, percibe que es una fortaleza para su desempeño académico disponer de tiempo y espacio adecuados y el 11%, reconoció a sus hábitos de estudio como la mayor fortaleza que poseen para lograr su éxito académico.

De acuerdo con Villavicencio (2004), “en la educación virtual y a distancia son varias las fortalezas para posibilitar el desarrollo del aprendizaje autónomo: motivación, conciencia de capacidades y habilidades para aprender, formulación de metas, planificación, autorregulación y autoevaluación del proceso de aprendizaje”.

Pregunta No. 20 ¿Cuál es la mayor dificultad que se te presenta a la hora de estudiar?

Figura # 25. Dificultades



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018)

Las debilidades suelen ser aquellas dificultades de nivel intrínseco que un estudiante percibe, entorpecen su proceso de formación, pero también pueden ser situaciones o factores del nivel externo, que amenazan su proceso y que se convierten en circunstancias no controlables para él.

Los resultados de la encuesta evidenciaron que para el 45% de los estudiantes, la dificultad más sentida es la escasez de tiempo; el 16%, percibe como su mayor debilidad, abordar la complejidad de un tema; el 10%, manifestó que es la mala conexión a internet; el 8%, considera que es el inadecuado sitio de estudio; el 7% declaró tener problemas de atención y concentración; el 4%, consideran que su debilidad es la metodología a distancia y otro 4% consideró a sus problemas personales y/o familiares; un 3%, expresó no tener dificultades mientras que el 1% estudiante refiere que su mayor dificultad es el acceso a internet o la elaboración de trabajos colaborativos.

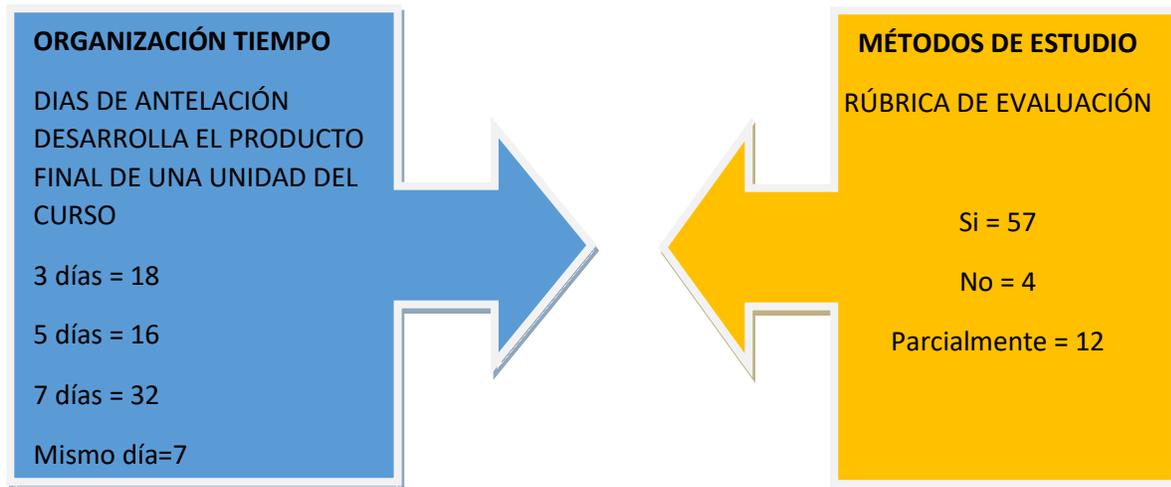
En este sentido, se puede concluir que los estudiantes encuestados perciben diferentes factores que afectan negativamente su proceso de formación en la modalidad de educación a distancia, reconociendo, sin embargo, que son inherentes a su proceso de aprendizaje, entre ellas, el contexto, los actores que intervienen en su proceso de aprendizaje, las situaciones propias del aprendizaje y las actividades educativas en sí mismas.

Reconocen así mismo que, como estudiantes de la modalidad de *educación a distancia*, deben asumir actitudes que faciliten la autogestión del conocimiento lo que confirma lo señalado por Manrique Villavicencio (2004), refiriéndose a “las implicaciones para desarrollar la autonomía y el control del dominio cognitivo” por parte de un estudiante de esta modalidad de educación.

7. Discusión

A continuación, se presentan algunos cruces de información y comparación de resultados entre las categorías propuestas, que a su vez se encuentran ubicadas dentro de los hábitos de estudio y la descripción de tendencias comportamentales de la muestra de estudiantes que respondieron la encuesta.

Figura # 26 Organización del tiempo vs. métodos de estudio



Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018)

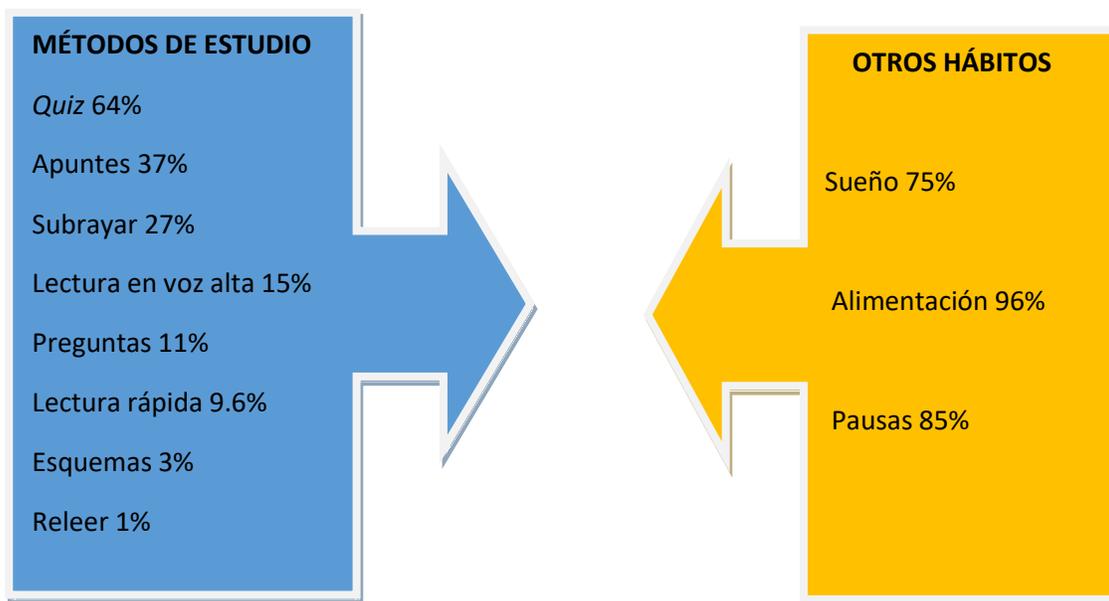
De acuerdo con el cruce de información de las dos categorías, se puede inferir que la relación es directamente proporcional en cuanto al número de días de antelación con que los estudiantes desarrollan el producto final entregable y la atención que tienen en cuenta de la rúbrica de evaluación. Es un hábito de estudio y tendencia comportamental utilizados por los estudiantes de la ECEDU, matriculados durante el periodo académico 16-04 del 2017 en la Zona Centro Oriente de la UNAD.

Esto hace que el desempeño de los estudiantes, así como su aprendizaje, se evidencie en aquellos que organizan el tiempo para desarrollar su producto final y los criterios de la rúbrica de evaluación, pues la relación es de 7, 5 y 3 días de antelación y 57 de 73 estudiantes que si tienen en cuenta la rúbrica de evaluación. Mientras que los estudiantes que el mismo día de entrega del producto final, desarrollan su trabajo, pueden estar entre los que parcialmente (12) o no (4) tienen

como referencia la rúbrica de evaluación como método de estudio.

Se puede concluir que los estudiantes en su gran mayoría, es decir el 78% de los encuestados, se identifican con la metodología de la UNAD, pues han asumido el protagonismo de su propio aprendizaje: autodisciplina, responsabilidad y compromiso. Tal como lo dice la Cátedra Unadista donde se refiere al aprendizaje autónomo como “al grado de intervención del estudiante en el establecimiento de sus objetivos, procedimientos, recursos, evaluación y momentos de aprendizaje, desde el rol activo que deben tener frente a las necesidades actuales de formación” (UNAD, 2017). De allí que los hábitos de estudio fomentan el desarrollo de la autonomía para aprender.

Figura # 27 Métodos de estudio vs. otros hábitos



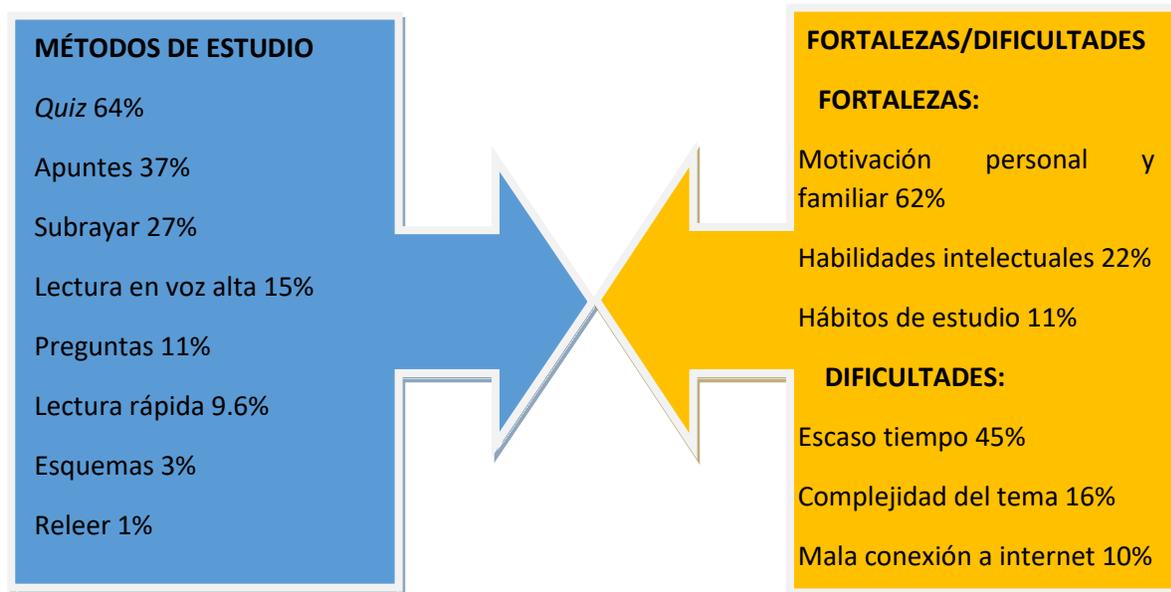
Proyecto de investigación. Abril Joya y Fonseca Salazar (2018)

Los estudiantes tanto mujeres como hombres, que respondieron a la encuesta, manifestaron

tener estilos de vida saludables buenos y aceptables con respecto al sueño (75%), alimentación (96%) y pausas (85%). Asimismo, demostraron en su gran mayoría las mujeres, el desarrollo de métodos de estudio como autorrealización de quiz (64%), apuntes (37%) y subrayar (27%), lectura en voz alta (15%), preguntas (11%), esquemas (3%); mientras que, en los hombres, predomina los hábitos de estudio como la lectura rápida (9.6%), y relectura (1%).

Por lo que se puede relacionar el desarrollo de hábitos de estudio con los estilos de vida saludables, costumbres que permiten el logro del aprendizaje y el aprender a aprender, pues los hábitos saludables afectan de manera positiva o negativa según el caso, teniendo en cuenta que somos seres biopsicosociales.

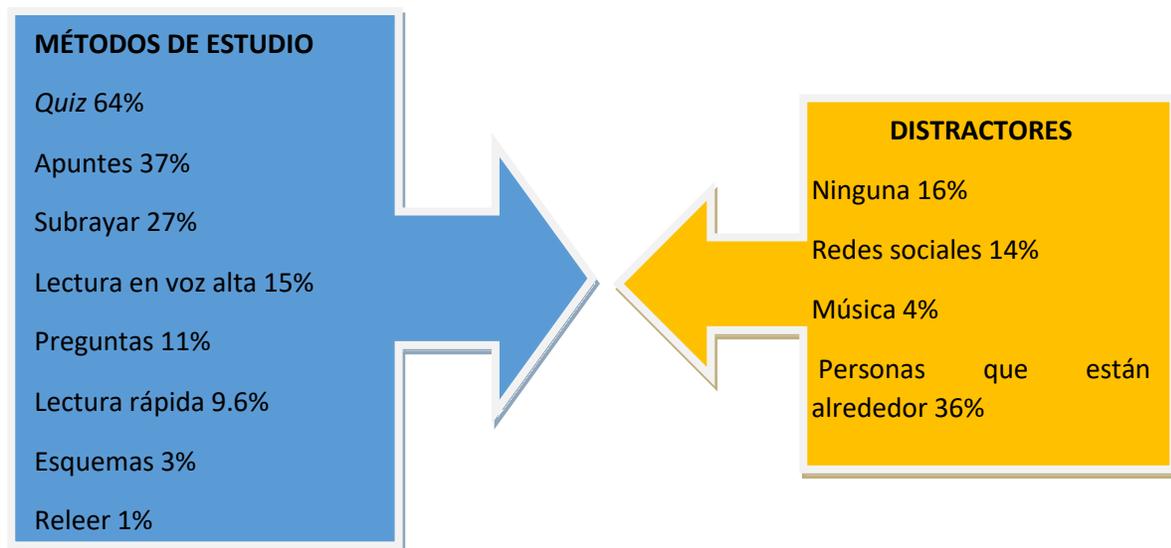
Figura # 28 Métodos de estudio vs. fortalezas/dificultades



Se cuenta con que las tendencias comportamentales son consideradas todas las características personales de los estudiantes, que les favorece el desempeño académico en su aprendizaje autónomo como actitudes, valores, motivación, habilidades intelectuales, administración del tiempo y de otros recursos, responsabilidad, orientación, adaptación a la mediación virtual.

De acuerdo con los métodos de estudio de los estudiantes que respondieron la encuesta online, se tiene dos tipos de tendencias comportamentales identificadas como fortalezas y dificultades. Se resalta la motivación tanto personal como familiar en un alto grado (62%) que influye en el uso de los diferentes métodos de estudio. En tanto que el escaso tiempo (45%) se le considera como una dificultad a la hora de estudiar.

Figura # 29 Métodos de estudio vs. Distractores



A pesar de los métodos de estudio, a la hora de estudiar tienen fuentes de distracción principalmente con las personas que le rodean (36%) y los problemas tanto personales como familiares (14%), redes sociales (14%), otras (15%). Sólo un 16% identificó que ninguna clase de distracción.

Lo anterior indica que, gracias a los hábitos de estudio, los estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Educación (ECEDU), matriculados en la Zona Centro Oriente de la UNAD durante el periodo académico 16-04 de 2017, logran un buen desempeño académico en su rol de protagonista de su propio aprendizaje. También se puede decir que los hábitos de estudio son de importancia a la hora del rendimiento académico, así como la superación de fuentes de distracción.

7.1 Propuesta de estrategia de fomento del aprendizaje autónomo, con base en los resultados obtenidos en la caracterización sobre los hábitos de estudio de los estudiantes de la escuela de educación de la zona centro oriente.

A partir del reconocimiento de las dificultades que experimentan los estudiantes que respondieron el Cuestionario de Hábitos de Estudio, para la mayoría relacionadas con la escasez de tiempo, la complejidad del tema, la conexión a internet y la dificultad de orientación en las *web conferences* con respecto a los productos entregables y actividades a desarrollar; se propone

una “*Estrategia de Acción Tutorial*” que incorpora el uso de objetos virtuales de aprendizaje (OVA), con el propósito de facilitar el proceso de adaptación de estudiantes que optan por la modalidad de *Educación a Distancia con Mediación Virtual*.

La propuesta enfatiza en la apropiación por parte de los estudiantes de conceptos y habilidades a desarrollar para incorporar el “aprendizaje autónomo, colaborativo y significativo”, propio de la modalidad de educación a distancia, en la perspectiva de que el estudiante logre desarrollar las actitudes, habilidades y competencias requeridas para lograr el éxito académico, personal y profesional.

Objetivo general

Plantear una estrategia de acción tutorial y objetos virtuales de aprendizaje OVA, que fomente el desarrollo de un aprendizaje autónomo, colaborativo y significativo mediante la metacognición y el fortalecimiento de las TIC.

Objetivos específicos

- Proponer actividades o acciones realizadas desde las estrategias didácticas dirigidas al acompañamiento docente de manera que se fortalezcan las habilidades socioemocionales de los estudiantes en su aprendizaje autónomo, colaborativo y significativo.
- Presentar bosquejo de un objeto virtual aprendizaje OVA con estrategias que permitan un

proceso de reflexión sobre las herramientas cognitivas y emocionales necesarias para iniciar en la educación virtual.

Acción tutorial

En la *Educación a Distancia* que utiliza la *Mediación Virtual*, el *aprendizaje autónomo* debe ser un elemento claramente identificado e incorporado por los estudiantes, que debe ser concretado con acciones conscientes de “aprender a aprender”, de compartir ideas, planificar qué y cómo estudiar, resolver problemas, investigar, tomar decisiones y reforzar habilidades en autonomía, disciplina, responsabilidad, liderazgo, además de la adquisición habilidades para el uso de herramientas tecno pedagógicas. La acción tutorial propuesta debe ser articulada al curso de inducción que realiza cada estudiante a inicio del periodo académico.

Por lo tanto, se propone la siguiente estrategia de fomento del aprendizaje autónomo:

Fase 1: Foda personal

- *Trabajo individual:* El estudiante desarrollará el conocimiento de sí mismo y sus motivaciones de vida mediante el FODA personal y cuestionarios en línea.
- *Trabajo colaborativo:* En grupo mediante la creación de un blog determinaran las herramientas de negociación personal, las pautas y solución de problemas. Así mismo, identificarán las fases de un proceso de cambio, los requisitos para poder cambiar y un inventario de creencias.

Fase 2: Capacidad de influencia

- *Trabajo individual:* El estudiante realizará un cuestionario en línea sobre comunicación. Verá el video los mensajes silenciosos y hará un ensayo sobre la comunicación como herramienta de cambio.
- *Trabajo colaborativo:* Continuando con la alimentación del blog, en grupo analizarán e identificarán las habilidades sociales del líder, los aspectos básicos en el liderazgo, las virtudes y carácter del líder. Harán énfasis en el liderazgo personal.

Fase 3: Competencias y habilidades

- *Trabajo individual:* El estudiante desarrollará una prueba de competencias y habilidades en línea.
- *Trabajo colaborativo:* Seguirán alimentando el blog y en grupo analizarán el trabajo en equipo, los equipos productivos. Diferenciarán entre la productividad individual y colectiva, el trabajo colaborativo y su influencia en el pensamiento crítico; el ahorro y la innovación. Deberán realizar un acuerdo de convivencia.

Ova. Los Objetos Virtuales de Aprendizaje-OVA son un conjunto de recursos digitales que tienen un propósito educativo en cuanto a contenido, actividades de aprendizaje y contextualización, mediante el manejo de diferentes estilos de aprendizaje.

En los OVA se integran distintos elementos multimedia, de manera que el aprendizaje sea dinámico e interactivo, amigable en el desarrollo de actividades, facilitando la profundización y realimentación. Cabe resaltar que la multimedia comprende texto, fotos, imágenes, videos, sonidos, entre otros, y tienen el propósito de educar.

A continuación, se presenta un bosquejo del Objeto Virtual de Aprendizaje (OVA), que explica la manera de participar colaborativamente en el aprendizaje, siguiendo unos pasos específicos:

Figura # 30 Participación colaborativa

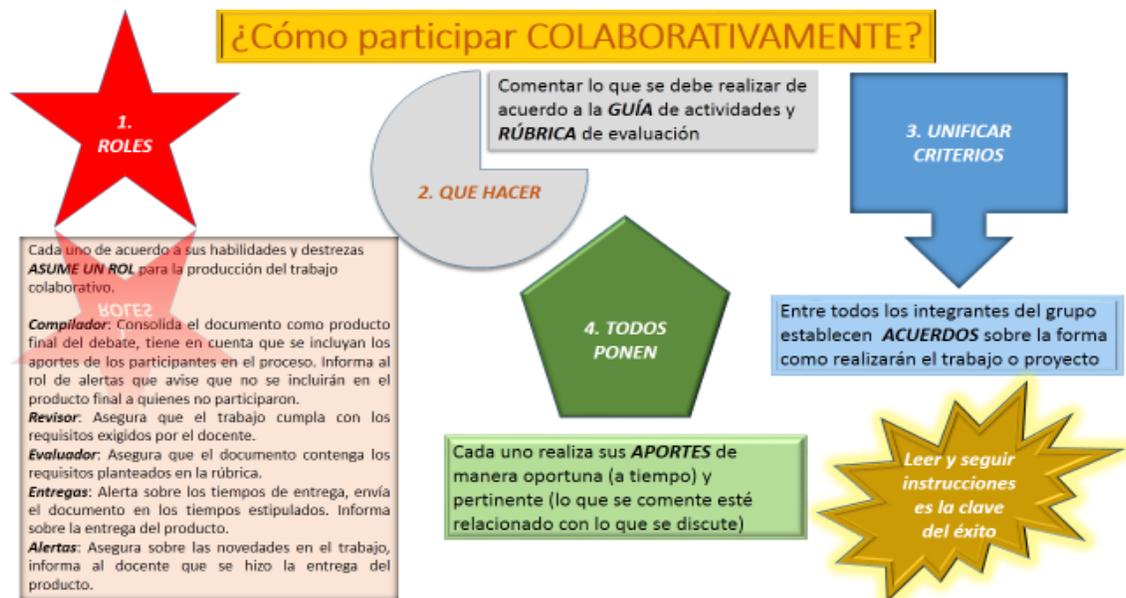
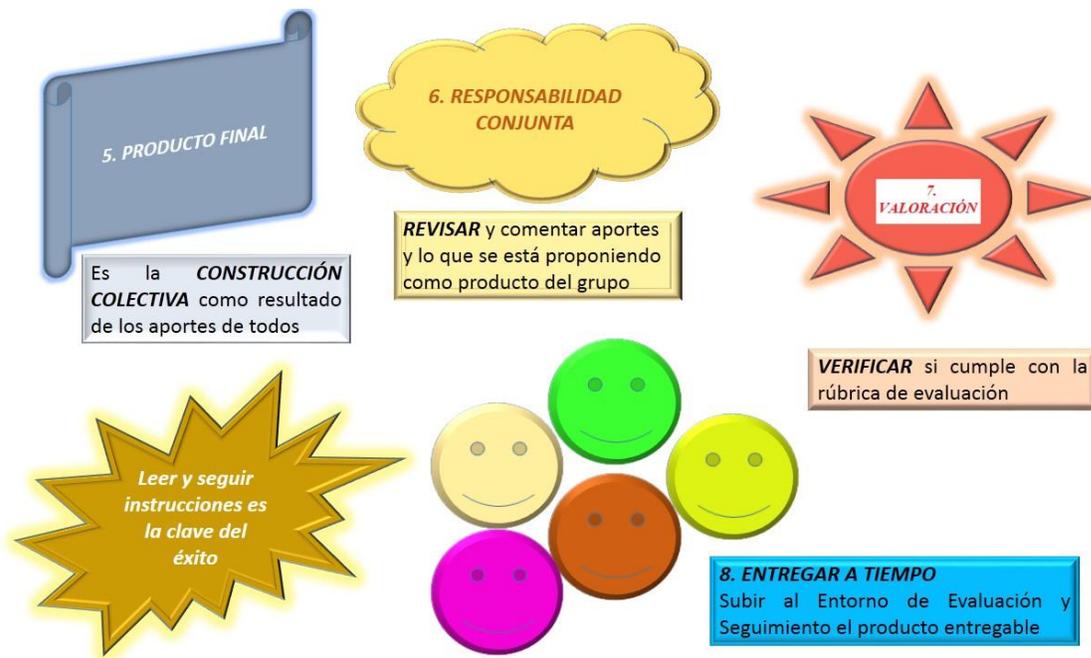


Figura # 31 Responsabilidad Conjunta



Inteligencia y Creatividad. UNAD. Tutora Maribel Fonseca Salazar (2015).

8. Conclusiones

- La indagación realizada con la población objeto del presente estudio permitió profundizar el conocimiento del perfil del estudiante de la UNAD, cuyos rasgos son los condicionantes que los motiva a optar por la formación profesional a distancia con mediación virtual. Entre sus características se destaca que son individuos provenientes de estratos socioeconómico 1, 2 y 3, en su gran mayoría atraviesan la etapa de madurez adulta, han tenido periodos amplios de interrupción académica, están activos laboralmente de manera formal e informal, con grupos familiares conformados que están a cargo de las responsabilidades que esto conlleva y en algunos casos pertenecen a grupos poblacionales en situación de vulnerabilidad.
- Los resultados de las pruebas aplicadas para conocer los *hábitos de estudio* de los estudiantes ECEDU, evidencian actitudes que promueven su automotivación y autogestión lo que redundará en la planeación del tiempo y en el establecimiento de rutinas que les permite elaborar de manera oportuna los productos requeridos en su proceso académico. La mayoría reconoce además que esa actitud proactiva les provee de tiempo para otras actividades como el descanso, el ocio y para compartir con la familia y amigos. Esto lo consideran como un factor que facilita su proceso de aprendizaje por cuanto evita situaciones de ansiedad o estrés lo que a su vez mejora la apropiación de los contenidos de manera significativa, optimizando además los procesos de memoria.
- La población objetivo reconoció la importancia de practicar *hábitos saludables*, para

favorecer su proceso de aprendizaje, entre ellos, disfrutar de una adecuada alimentación y realizar pausas activas durante las jornadas de estudio. La mayoría además manifestó su interés por aumentar el rendimiento académico, considerándolo como un factor motivacional para afrontar los retos académicos y el logro de los objetivos de aprendizaje.

- En síntesis, admiten que los *hábitos de estudio* constituyen un factor clave para alcanzar el éxito académico, lo que unido a la autogestión formativa contribuye a superar las dificultades del proceso, entre las que destacan la escasez de tiempo, la metodología, la complejidad de los temas abordados y en muchos casos las fallas tecnológicas que impiden una efectiva conectividad.
- Respecto a la indagación acerca del entorno físico como factor que favorece el desempeño académico, configurado con elementos como la iluminación, la ventilación y demás condiciones necesarias para desarrollar sin distractores las actividades de autoaprendizaje, evidenció que la mayoría de estudiantes cuenta con un sitio adecuado que les brinda comodidad y la infraestructura necesaria en cuanto a conectividad y servicios básicos, no obstante, algunos sólo disponen de estos recursos los fines de semana, debido a las jornadas laborales en lugares alejados a su residencia.
- La *webconferencia* como recurso pedagógico y didáctico, no se reconoce como tal por los estudiantes siendo muy baja su participación, causada según su percepción por la deficiente difusión y orientación por parte de los facilitadores del proceso (docentes,

tutores, consejeros).

- Reconocen tener dificultades en la adopción de un método de estudio y de habilidades y competencias para realizar tareas claves tales como tomar notas relevantes, identificar las ideas principales (sintetizar), para posteriormente elaborar resúmenes, mapas de ideas, mapas conceptuales, cuadros sinópticos y demás técnicas que les permita lograr una mejor comprensión de lectura con sentido crítico y capacidad de análisis y de síntesis.
- La *rúbrica de evaluación* es reconocida como un instrumento clave que les ayuda a seguir de manera sistemática las instrucciones, garantizando la entrega de los productos de aprendizaje planteados en sus cursos. Igualmente destacaron el uso de herramientas como la toma de apuntes en formato físico y digital, entre ellas el blog de notas, los documentos en *Word* y la libreta de apuntes, considerándolos como prácticas que fortalecen su proceso de aprendizaje.
- La mayoría prefiere el estudio individual, lo que se ajusta a la modalidad de educación a distancia con mediación virtual y su rasgo diferenciador el *aprendizaje autónomo*; de otro lado, reconocen que el trabajo en grupo es fundamental para adquirir un pensamiento crítico; sin embargo, la carga académica y la complejidad de los temas, les dificulta la revisión en profundidad del trabajo de los compañeros en los espacios de aprendizaje denominados “trabajos colaborativos”.

- Finalmente se concluye que las *estrategias de aprendizaje* se asumen como el conjunto de acciones que un estudiante de la modalidad de educación a distancia realiza a fin de lograr sus objetivos de aprendizaje; dicho proceso implica actitudes y acciones para “aprender a aprender”, teniendo en cuenta como elementos claves en ese propósito, la adopción de *hábitos de estudio* y el reconocimiento de un *estilo de aprendizaje* que potencie sus capacidades.

9. Recomendaciones

En consonancia con las conclusiones anteriores, se recomienda a:

- Realizar estrategias comunicativas y educativas a través de los canales de comunicación más usados por los estudiantes para fomentar la adopción de hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, que contribuyan a optimizar el trabajo intelectual y sus procesos de aprendizaje. Adicionalmente, motivar e incentivar a los estudiantes hacia el logro de objetivos para la consolidación de un proyecto de vida, en procura de mejorar su rendimiento académico y la prevención de la deserción.
- En los procesos de diseño de cursos y de los entornos de aprendizaje, se sugiere tener en cuenta el perfil del estudiante Unadista, para fomentar permanentemente la autogestión, la autoregulación y la automotivación. Lo anterior contribuirá para que, en el proceso formativo, adopten adecuados *hábitos de estudio*, programación del tiempo diario y el desarrollo de habilidades de estudio a fin de configurar una tendencia comportamental encaminada a cumplir con las metas de aprendizaje y de los productos requeridos de manera oportuna y eficaz.

- Fortalecer el uso de recursos como las *webconferences*, informando acerca de su forma de operar y de los beneficios que aporta a los estudiantes en su proceso pedagógico. Igualmente disponer permanentemente de espacios y recursos de enseñanza - aprendizaje que les permita adquirir capacidades intelectuales básicas (lectura crítica, capacidad de análisis, capacidad de síntesis, etc).
- En la *rúbrica de evaluación*, se recomienda incluir actividades que fomenten el *trabajo colaborativo*, resaltando sus aportes en la formación de un pensamiento crítico, en la actitud hacia la participación y en el *aprendizaje significativo*, de tal manera que el estudiante lo incorpore en sus hábitos de estudio y lo asuma como un rasgo diferenciador de la modalidad de educación a distancia que agrega valor a su proceso de formación.
- En los procesos de inducción de los estudiantes se requiere incluir como elemento clave, la información acerca de métodos de estudio, estrategias de aprendizaje, hábitos de estudio y hábitos saludables orientados hacia la autogestión, autoregulación y el aprendizaje autónomo; lo anterior teniendo en cuenta que, en la modalidad de educación a distancia, el estudiante es el actor responsable de ejercer el control de su proceso de aprendizaje.
- De acuerdo con lo anterior, es necesario proveerlos de recursos pedagógicos para fortalecer su autonomía en el aprendizaje, de tal manera que el estudiante pueda realizar acciones intencionadas en la gestión del conocimiento que requiere su

proceso, adoptando así mismo, comportamientos rutinarios, orientándolos hacia sus metas y realizando su proceso de aprendizaje de un modo ordenado, metódico y constante y finalmente comprendiendo que solo estos comportamientos le garantizan el éxito en su formación profesional y futuro desempeño laboral.

Referencias

- Abello, D. H. (2011). Estilos de enseñanza en docentes universitarios, propuesta y validación de un modelo teórico e instrumental. *Pedagogía y Saberes*, 141-154.
- Aduna, A. (1985). *Curso de hábitos de estudio y autocontrol*. México: Trillas.
- Albert, J. &. (2005). El estudio de los estilos de aprendizaje desde una perspectiva vigostkiana: una aproximación conceptual. *Revista Iberoamericana de Educación*, 37/1.
- Alonso Tapia, J. (1992). *Motivación e interacción en el aula*. . Madrid: Servicio de Publicaciones Universidad Autónoma. Colección Bolsillo.
- Alonso, C. G. (2012). *Los estilos de aprendizaje Procedimientos de diagnóstico y mejora*. Bilbao Mensajero.
- Alvarez, B. A. (2008). La motivación y los métodos de evaluación como variables fundamentales para estimular el aprendizaje autónomo. *Red U. Revista de Docencia Universitaria*, 12.
- Blumen, S. R. (2011). Universitarios en educación a distancia: estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista de Psicología* , 225-243.
- Brockett, R. y. (1993). *El aprendizaje autodirigido en la educación de adultos. Perspectivas teóricas y prácticas de investigación*. Barcelona: Paidós.
- 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*, 60-92.

Díaz, A. H. (2009). Análisis sobre la deserción en la educación superior a distancia y virtual: el caso de la UNAD-Colombia. *Revista de Investigaciones UNAD*, 33.

Elizalde Sánchez, Aldo Daniel (2017): “Hábitos de estudio”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (agosto 2017). En línea:
<http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/07/habitos-estudio.html>

Esguerra, G. &. (2010). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de psicología. *Diversitas*, 97-109.

Espinosa, C. &. (2013). Auto-conocimiento de los estilos de aprendizaje, aspecto esencial en la actividad de estudio. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 123-137.

Facundo Díaz, A. H. (2009). Análisis sobre la deserción en la educación superior a distancia y virtual: el caso de la UNAD-Colombia. *Revista de Investigaciones UNAD*, 1-33.

Fernández, C. (1999). *Aprender a estudiar*. Madrid: Pirámide.

Fernandez, F. (1988). *Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación*. Madrid: Santillana.

Garbanzo Vargas, G. M. (2007). Factores asociados al rendimientos académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Educación*, 43-63.

Gómez, E. J. (Febrero-Mayo de 2017). *Estilos de aprendizaje en universitarios, modalidad de educación a distancia*. Obtenido de <http://revistavirtual.ucn.edu.co>:
[http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/Revista UCN/article/View/829/1347](http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/Revista%20UCN/article/View/829/1347)

González, A. E. (1995). Aprendizaje cooperativo y autónomo en la enseñanza universitaria.

Ediciones Universidad de Salamanca, 89-102.

Hernández Herrera, C. R. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los

alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 67-87.

Herrera, C. &. (2012). Estudio correlacional de estilos de aprendizaje de estudiantes con

modalidad en ciencias naturales. *Tecné, Episteme y Didaxis: Revista de la Facultad de*

Ciencia y Tecnología, 31,27-43.

Lopez-Aguado, M. (2011). Estilos de aprendizaje, diferencias por género, curso y titulación.

Revista Estilos de Aprendizaje, 109-134.

Parra Castrillón, E. (2010). Las redes sociales de Internet: también dentro de los hábitos de los

estudiantes universitarios. *Anagramas Rumbos y Sentidos de la Comunicación*, 107-116.

Perrenoud, P. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar*. Madrid: Morata.

Romero Agudelo, L. N., Urbina, S. U., & Mortera Gutiérrez, F. J. (1 de Abril de 2010). Estilos de

aprendizaje basados en el modelo de Kolb en la educación virtual. *Universidad de*

Guadalajara. México, México, México: Apertura.

Schnettler, B. D. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios

del sur de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 221-228.

Sepúlveda, M. L. (2011). Diferencias de género en el rendimiento académico y en el perfil de

estilos y de estrategias de aprendizaje en estudiantes de química y farmacia de la

Universidad de Concepción. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 1-19.

Solís, R. &. (2010). Estilos de aprendizaje de los estudiantes de ingeniería civil. *Revista*

Educación en Ingeniería, 24-36.

Terry Torres, L. E. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Tocci, A. (2013). Estilos de aprendizaje de los alumnos de ingeniería según la programación neurolingüística. *Revista estilos de aprendizaje*, 12-20.

UNAD. (14 de 10 de 2011). *PAP Solidario Versión 3.0*. Obtenido de unad.edu.co:

http://datateca.unad.edu.co/contenidos/90001/90001_2013_II/Protocolo_Modulo_PPU_2013/leccin_20_componente_pedaggicodidctico.html

UNAD. (14 de 10 de 2017). *unad.edu.co*. Obtenido de

http://datateca.unad.edu.co/contenidos/434206/434206/captulo_4_aprendizaje_autnomo.html

Velázquez, J. (1961). *Curso elemental de psicología*. México: Selector.

Ventura, A. M. (2012). *Estudio comparativo sobre los estilos de aprendizaje de estudiantes universitarios argentinos de diferentes disciplinas*. *Psicología desde el Caribe*.

Villamizar, A. N (2017) Cuestionario sobre hábitos de estudio. Formulario en Línea.

Villavicencio, L. M. (2004). El aprendizaje autónomo en la educación a distancia. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-11.

Anexos

Anexo 1. Encuesta de hábitos de estudio

Estimado Estudiante

Para nosotros es de gran importancia conocer sus hábitos de estudio con el objetivo de plantear mejores estrategias de aprendizaje que lleven a beneficiar su proceso académico.

No se solicitan datos personales pues la información se analizará de forma anónima.

A continuación, se presenta el cuestionario de 20 preguntas. Agradecemos su tiempo y sinceridad en las respuestas.

Un saludo

Aura Villamizar

Líder zonal ECEDU

Edad

Genero

MUJER

HOMBRE

PREFIERO NO DECIRLO

Programa

Licenciatura en matemáticas

Licenciatura en Pedagogía Infantil

Licenciatura en inglés como lengua extranjera

Licenciatura en Filosofía

Licenciatura en Etnoeducación

1. ¿Cuántas horas diarias dedicas a estudiar?
Menos de una hora
Entre 2 y 3 horas
Entre 4 y 5 horas
Más de 5 horas
No establezco un promedio de horas para estudiar
2. ¿Durante la realización de una lectura? (Señala la acción más frecuente).
Lees en voz alta

Tomas apuntes
Te formulas preguntas sobre el texto
Subrayas las frases más importantes
Haces una lectura rápida
Realizas un esquema (mapa conceptual, etc.)

3. ¿El lugar donde estudias se caracteriza por ser?

Silencioso y solitario
Con tráfico constante de personas
Iluminado

4. ¿Consideras que cuentas con una infraestructura adecuada para estudiar ¿mobiliario, asiento cómodo, buena conexión a internet?

SI
NO

5. ¿Sueles formularte preguntas sobre el contenido de la unidad (a manera de *quiz* personal)?

SI
NO

6. ¿Con cuánta antelación desarrollas el producto final de una unidad del curso?

7 DÍAS ANTES
5 DÍAS ANTES
3 DÍAS ANTES
EL MISMO DÍA

7. ¿Antes de entregar el trabajo, tienes en cuenta la rúbrica de evaluación?

SI
NO
PARCIALMENTE

8. ¿Asistes a las *webconferencias* de tus cursos o revisas los enlaces de grabación?

SI
NO
PARCIALMENTE

9. ¿Los contenidos expuestos por el tutor en las *webconferencias*, orientan tu trabajo?
SI
NO
PARCIALMENTE
10. ¿Prefieres estudiar?
INDIVIDUALMENTE
GRUPALMENTE
11. ¿Cómo calificas tu hábito de sueño?
Bueno (duermo 8 horas diarias)
Aceptable (duermo de 7 a 6 horas diarias)
Insuficiente (duermo 5 o menos horas diarias)
12. ¿Cómo calificas tus hábitos alimenticios?
BUENO
ACEPTABLE
INSUFICIENTE
13. ¿Realizas pausas al estudiar?
SI
NO
PARCIALMENTE
14. ¿En tu computador, llevas un registro de los trabajos entregados y las calificaciones asignadas?
SI
NO
PARCIALMENTE
15. ¿Tienes algún cuaderno de apuntes o medio digital (*blog* de notas, documento en *Word*) donde registres la información más importante de cada curso?
SI
NO
PARCIALMENTE
16. ¿Cómo consideras tus aportes frente al trabajo de otros compañeros (actividades de foro)?
a) Discuto académicamente sus aportes
b) Es complejo revisar en profundidad el trabajo del otro
c) Te expresas con claridad y precisión
d) Resalto lo positivo y lo negativo no (para evitar altercados)

17. ¿Te gustaría aumentar tu promedio académico?
- a) SI
 - b) NO
 - c) No me fijo en las notas obtenidas (solo me fijo en aprobar)
 - d) Desconozco qué beneficios traería
 - e) Lo considero complejo
 - f) Considero que mi promedio académico no refleja el tiempo destinado a estudiar
18. ¿Cuáles consideras que son fuentes de distracción a la hora de estudiar?
- a) Ninguna
 - b) Redes Sociales
 - c) Música
 - d) Personas que están alrededor
 - e) Problemas personales o familiares
19. ¿Cuál consideras que es tu mayor fortaleza para estudiar?
- a) Hábitos de estudio
 - b) Motivación personal y/o Familiar
 - c) Habilidades intelectuales
 - d) Tiempo y espacio adecuados
20. ¿Cuál es la mayor dificultad que se te presenta a la hora de estudiar?
- a) Complejidad del tema
 - b) Metodología
 - c) Escaso tiempo
 - d) Mala conexión a internet
 - e) Problemas de atención y concentración
 - f) Mal sitio de estudio (ruidoso)
 - g) Problemas personales o familiares