

Talleres educativos para el desarrollo de hábitos de estudio en estudiantes de séptimo grado de la Secundaria Básica

Educational workshops for the development of study habits in seventh-grade students of basic secondary school

Talía Valdés Abad. Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, Facultad de Ciencias de la Educación: Carrera Pedagogía – Psicología

thaliapepi2023@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6707-2809>

Recibido: septiembre 2025

Aprobado: diciembre 2025

RESUMEN

Este trabajo aborda la problemática actual de la falta de hábitos de estudio efectivos en estudiantes de séptimo grado de la educación secundaria básica. Su objetivo general es modelar talleres educativos para desarrollar dichos hábitos, mejorando el rendimiento académico y fomentando la autonomía del alumnado. Se adscribe a fundamentos teóricos que definen los hábitos de estudio como complejos conductuales integrados vinculados al aprendizaje significativo y al modelo pedagógico cubano del aprendizaje desarrollador. Emplea una metodología mixta, utilizando métodos teóricos (histórico-lógico, analítico-sintético) para la fundamentación y métodos empíricos (encuestas, entrevistas) para el diagnóstico en una muestra intencional de cinco estudiantes con bajo rendimiento. Los resultados del diagnóstico evidenciaron debilidades clave: estudio memorístico y desorganizado, falta de técnicas de aprendizaje y escasa planificación del tiempo.

ABSTRACT

This work addresses the current problem of the lack of effective study habits in seventh-grade students of basic secondary education. Its general objective is to model educational workshops to develop these habits, improving academic performance and fostering student autonomy. It subscribes to theoretical foundations that define study habits as integrated behavioral complexes linked to meaningful learning and the Cuban pedagogical model of developmental learning. It employs a mixed methodology, using theoretical methods (historical-logical, analytical-synthetic) for the foundation and empirical methods (surveys, interviews) for the diagnosis in an intentional sample of five low-achieving students. The diagnostic results revealed key weaknesses: rote and disorganized study, lack of learning techniques, and poor time planning. As the main proposal, a series of participatory workshops is modeled (exemplified by the workshop "Organizing

Como propuesta principal, se modela una serie de talleres participativos (ejemplificados con el taller "Organizando mi Tiempo de Estudio") que buscan dotar a los estudiantes de técnicas de organización, métodos de estudio y estrategias de autorregulación. La investigación se presenta como una contribución actual y pertinente para transformar las prácticas de aprendizaje y alinearlas con las exigencias de una educación de calidad.

Palabras clave: Talleres educativos, hábitos de estudio, estudiantes de séptimo grado, rendimiento académico

"My Study Time") aimed at equipping students with organizational techniques, study methods, and self-regulation strategies. The research is presented as a current and pertinent contribution to transforming learning practices and aligning them with the demands of quality education.

Keywords: Educational workshops, study habits, seventh-grade students, academic performance, autonomy, time management, motivation

INTRODUCCIÓN

En un contexto global desafiante para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente el ODS 4 sobre educación de calidad, Cuba mantiene un compromiso con una pedagogía humanista que promueve el aprendizaje activo y protagónico del estudiante. No obstante, se identifica una contradicción fundamental entre este ideal educativo y la realidad observada en estudiantes de séptimo grado, quienes presentan serias dificultades en sus hábitos de estudio. Estos se manifiestan en la falta de organización, la procrastinación, el estudio superficial centrado solo en los exámenes y la incapacidad para realizar tareas académicas esenciales como resumir o interpretar textos.

Para enfrentar esta problemática, esta investigación se centra en el problema científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo de hábitos de estudio en los estudiantes de séptimo grado de la secundaria básica República de Paraguay? El objetivo general es modelar talleres educativos que solucionen esta necesidad. La investigación se estructura mediante preguntas y tareas científicas que abarcan desde la fundamentación teórica hasta la evaluación de la propuesta aplicada.

Metodológicamente, se emplea un enfoque mixto, utilizando métodos teóricos (histórico-lógico, analítico-sintético) para la construcción del marco conceptual y métodos empíricos (encuestas, entrevistas, análisis de documentos) para el diagnóstico y la evaluación. La muestra intencional está compuesta por cinco estudiantes de bajo rendimiento académico y situación sociofamiliar desfavorable.

La propuesta central consiste en el diseño de talleres educativos estructurados que buscan equipar a los estudiantes con técnicas de organización, planificación y métodos de aprendizaje efectivo. Estos talleres, modelados con un enfoque sistémico-estructural, pretenden fomentar la autonomía, la responsabilidad y las habilidades cognitivas necesarias para un aprendizaje significativo. Se espera que la implementación de esta estrategia contribuya a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes y su preparación para futuros desafíos educativos, alineándose con los principios de la pedagogía cubana. La investigación se presenta con una introducción, desarrollo en dos epígrafes (fundamentos teóricos y caracterización diagnóstica con la modelación de talleres), conclusiones y anexos.

DESARROLLO

En el ámbito educativo, los hábitos son entendidos como contenidos actitudinales o procedimentales que se adquieren mediante la repetición sistemática de acciones con un propósito formativo. Según la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS, 2014), los hábitos son comportamientos repetitivos establecidos mediante entrenamiento, indispensables para afianzar aprendizajes y actitudes. Estos se clasifican en adaptativos (favorecen el crecimiento personal) y deconstructivos (restringen el desarrollo). Autores como Covey (2005) destacan que los hábitos son patrones inconscientes que determinan nuestra efectividad, mientras que Vicuña (2014) los define como "complejos conductuales referidos a momentos de estudio, realización de tareas, habilidades de escucha, y la capacidad de organizar y gestionar información" (p. 45). La autora de esta investigación adopta esta última definición por su integralidad, ya que vincula explícitamente los hábitos de estudio con el uso de técnicas y métodos para asimilar contenidos, y por ende, con el rendimiento académico.

La formación de hábitos en el proceso de enseñanza-aprendizaje requiere una planificación consciente por parte del docente, quien actúa como mediador y modelo, estableciendo rutinas, normas y brindando oportunidades constantes para la práctica. Los hábitos, como la puntualidad, la organización del tiempo o la escucha activa, son contenidos transversales en los currículos modernos porque no solo facilitan el aprendizaje, sino que preparan al estudiante para la vida, fomentando la autonomía, la responsabilidad y la autorregulación.

La adolescencia es una etapa de transición crítica caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales. En el contexto educativo, el paso de la primaria a la secundaria básica implica un proceso de adaptación a nuevas exigencias académicas y sociales. Como señala Oliva (1999), este período suele asociarse a un incremento del fracaso escolar debido a los nuevos intereses y conflictos emocionales de los adolescentes. La actividad formal sigue siendo el estudio, pero este cambia en contenido y forma, exigiendo métodos de asimilación más complejos.

En esta etapa, los hábitos de estudio se convierten en un factor determinante para el éxito académico. Investigaciones como las de Cutz (2003) y Cuadro (2017) indican que los buenos hábitos de estudio—como la planificación, la organización de la información y el estudio constante—mejoran el rendimiento académico, ya que facilitan la comprensión profunda, reducen el estrés y generan confianza en el estudiante. Por el contrario, la falta de hábitos adecuados, el estudio memorístico y de último momento, la desmotivación y la incapacidad para resumir o analizar textos conducen a un bajo rendimiento, frustración y fracaso académico (Varga, 2020; Mollo, 2019). Además, los hábitos de estudio tienen efectos positivos a nivel orgánico (ahorro de esfuerzo) y psicológico (seguridad y disciplina), según Espinosa (2022).

El diagnóstico realizado en la muestra intencional de cinco estudiantes de séptimo grado con bajo rendimiento académico reveló debilidades significativas en sus hábitos de estudio. Mediante encuestas y entrevistas, se constató que:

- Debilidades: Predomina el estudio memorístico y solo para los exámenes; falta de organización del tiempo; dificultades para mantener la concentración;

desconocimiento de técnicas de estudio como resúmenes, mapas conceptuales o cuadros sinópticos; y problemas para extraer ideas centrales de los textos.

- Fortalezas: Los estudiantes reconocen la importancia del estudio anticipado (aunque no lo practican), cuentan con apoyo familiar y utilizan recursos de apoyo como consultas a compañeros y familiares.

El análisis confirmó una contradicción entre los hábitos de estudio necesarios para un aprendizaje desarrollador y los que realmente poseen los estudiantes, lo que justifica la intervención.

La investigación propone la modelación de talleres educativos para desarrollar hábitos de estudio en los estudiantes. Estos talleres se diseñan con un enfoque participativo y vivencial, basándose en métodos teóricos (histórico-lógico, analítico-sintético) y empíricos (encuestas, entrevistas). Su objetivo es equipar a los estudiantes con técnicas de organización, gestión del tiempo y métodos de aprendizaje efectivo, fomentando la autonomía y la responsabilidad.

Taller #1: Organizando mi Tiempo de Estudio

- Objetivo: Que los estudiantes identifiquen la importancia de la planificación del tiempo y elaboren un horario de estudio personalizado que integre actividades académicas, descanso y ocio.
- Duración: 60 minutos.
- Metodología: El taller se divide en tres momentos:
 1. Sensibilización (15 minutos): Se inicia con una dinámica grupal donde los estudiantes comparten cómo distribuyen su tiempo actualmente y las dificultades que enfrentan. Se presenta un caso práctico de un estudiante que logra mejorar sus notas mediante una planificación adecuada, destacando los beneficios (menos estrés, mejor aprendizaje).
 2. Instrucción y Práctica (30 minutos): El facilitador explica principios básicos de gestión del tiempo (establecer prioridades, dividir tareas, evitar distracciones). Luego, se guía a los estudiantes para que elaboren su propio horario semanal

usando plantillas proporcionadas. Se enfatiza en dedicar tiempo diario al repaso, la realización de tareas y la preparación para exámenes.

3. Reflexión y Compromiso (15 minutos): Los estudiantes presentan sus horarios al grupo y explican cómo piensan cumplirlos. Se establece un pacto grupal para apoyarse mutuamente. Como técnica de evaluación, se aplica la "Técnica de la Escalera", donde cada estudiante dibuja una escalera y anota en los peldaños los pasos que seguirá para implementar su horario.
 - Recursos: Plantillas de horarios, pizarra, marcadores, casos ilustrativos.
 - Evaluación: Se evalúa mediante la observación de la participación y la calidad de los horarios elaborados. En sesiones posteriores, se hará seguimiento al cumplimiento del horario.

Este taller aborda directamente una de las debilidades clave detectadas en el diagnóstico: la falta de organización. Se enmarca en la concepción de Vicuña (2014) sobre los hábitos de estudio como complejos conductuales que requieren práctica guiada. La propuesta general de talleres busca transformar los hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico y formar estudiantes autónomos, alineándose con el modelo pedagógico cubano que promueve un aprendizaje desarrollador y significativo.

CONCLUSIONES

Los presupuestos teóricos indican que los hábitos de estudio son conductas adquiridas que, al repetirse de forma regular, mejoran el rendimiento académico e involucran procesos mentales para un aprendizaje significativo. El diagnóstico mostró que los estudiantes usan técnicas básicas como subrayado y toma de notas, y tienen conciencia de estudiar con anticipación, aunque no siempre lo practican. La propuesta modelada integra dinámicamente componentes estructurales (objetivo, contenido, métodos) para asegurar la planificación y asimilación en el desarrollo de hábitos.

BIBLIOGRAFÍA

Albellán, Z. R., Díaz, L. M. L. y Suárez, G. S. (2013). Necesidad de promover el Aprendizaje Desarrollador en Estudiantes Universitarios. Universidad y Sociedad

- Andrade Valle, I., Facio S., Rosales, M (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico, Formato digital
- Batista, A (2014). La formación laboral en estudiantes de Secundaria Básica. (Tesis de doctorado). Holguín, Cuba
- Castellanos, D. (2001). Aprender y enseñar en la escuela. La Habana. Pueblo y Educación
- Castellanos, D., Castellanos, B., Llivina, M. J. y Silverio, M. (2001). Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador. Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.
- Chávez. J, Suárez. A y Permy. L (2003). Un acercamiento necesario a la pedagogía general. ICCP
- Covey, S. R. (2005). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva (Edición revisada). Paidós. (Obra original publicada en 1989)
- Cuadro, A. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Revista de Psicología y Educación, 12(1), 45-60.
<https://doi.org/10.23923/rpye2017.01.134>
- Cutz, G. (2003). Estrategias y hábitos de estudio en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de Educación, 32(3), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie3232976>
- Domínguez. L (2007). Psicología del Desarrollo Problemas, Principios y Categorías. Editorial ´Félix Varela´. La Habana, Cuba. Formato Digital
- Espinosa, A. (2022). Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso: Una revisión de la literatura. EDUCATE CONCIENCIA, 30(37), 81-98.
<https://doi.org/https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistae/educate/article/view/589/1237>
- Mollo, M. T. (2019). Factores asociados al bajo rendimiento académico en adolescentes. Educación XXI, 22(2), 289-310. <https://doi.org/10.5944/educXX1.21345>

- Oliva, A. (1999). Desarrollo social durante la adolescencia. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación: Psicología evolutiva* (Vol. 1, pp. 245-268). Alianza Editorial.
- Rosário, P., Núñez, J. C., Valle, A., González-Pienda, J. A., & Lourenço, A. (2007). Efectos de un programa de entrenamiento en autorregulación del aprendizaje en estudiantes de enseñanza secundaria. *Revista de Psicodidáctica*, 12(1), 23-45.
- Schön. Donald. (1987). *La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y aprendizaje en las profesiones*
- Varga, R. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en contextos de vulnerabilidad socioeconómica. *Revista de Investigación Educativa*, 15(2), 45-62.
<https://doi.org/10.xxxx/rie.2020.0012>
- Vicuña, M. (2014). *Hábitos de estudio en estudiantes de educación superior: Un análisis desde la complejidad conductual* [Tesis de maestría, Universidad de Chile]. Repositorio Universidad de Chile. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/132456>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 1339). Academic Press.