Propuesta para la implementación de un programa de hábitos de estudio dirigido a estudiantes de primer año de terapia ocupacional

Introduction of a study habits program proposal for first year occupational therapy students

Resumen

Este artículo presenta la estructura, fundamentación teórica y resultados parciales de la implementación de un programa de hábitos de estudio propuesto para los estudiantes de primer año de Terapia Ocupacional.

Este programa se proyecta como una estrategia de acompañamiento a los estudiantes para su proceso de transición educativa a la Universidad, en donde a través de las dimensiones persona, ambiente, ocupación se logra dinamizar y conscientizar en la búsqueda del equilibrio en el manejo del tiempo para tener un mejor desempeño académico.

Los resultados de la experiencia de aplicación muestran cómo los estudiantes logran analizar y cambiar factores determinantes de su proceso de aprendizaje, de la capacidad de adaptación, de identificación con la profesión, del manejo de los elementos del ambiente y de la interiorización de conductas para la formación profesional.

ANGÉLICA MARÍA MONSALVE ROBAYO
Terapeuta Ocupacional
Magíster en Gerontología
Coordinadora Programa de Tutorías
Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano
Programa de Terapia Ocupacional
Universidad del Rosario

CLAUDIA MARCELA ROZO REYES
Terapeuta Ocupacional
Especialista en Docencia Universitaria
Directora Programa de Terapia Ocupacional
Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano
Universidad del Rosario
Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano.
Programa de Terapia Ocupacional.
claudia.rozo27@urosario.edu.co

✧ **Abstract**

This article shows the structure, theory base and partial results of the introduce of a study habits program proposed for first year occupational therapy students. This program directing as an strategic of accompaniment for the students to their process of educative transition in the university, where through of the dimensions person, environmental, occupation achievement to move and make aware in the looking for the balance in the use of the time to have a better academic performance. The results of the experience of application shows how the students achievement to analyze and change important aspects about their learning process, adaptation capacity, professional identity, using of the environment elements and behavior insight for the professional education.

✧ **Key
words**

Habits, person, environment, occupation, time, academic performance

✧ **Justificación**

Los hábitos fueron definidos por Kielhofner (1974) como las imágenes que dirigen las rutinas durante la vida, tanto las que tienen que ver con un trabajo específico como con las actividades básicas cotidianas. El grado de organización y desorganización en la estructura de hábitos de un individuo se puede reflejar en la eficacia y consistencia de la ejecución diaria.

El hábito de estudio representa para la vida universitaria un factor preponderante para alcanzar el éxito académico. Puede ser definido como la apli-

cación de métodos y actitudes que facilitan la adquisición de conocimientos cada vez más complejos (1).

Ante estas definiciones, las demandas actuales del rol universitario hacen evidente la necesidad de diseñar y ejecutar programas que orienten el proceso de aprendizaje a partir de la organización y planificación de las tareas y actividades que componen este rol.

Al revisar las propuestas existentes sobre el tema con población universitaria, se encontraron estudios de corte

cuantitativo en donde se utilizan instrumentos de medición que ponen en evidencia la importancia de implementar estrategias dirigidas a mejorar en los estudiantes sus hábitos de estudio. Algunos aspectos analizados en estos estudios hacen referencia al tiempo de dedicación, a la satisfacción con respecto a sus hábitos, a las técnicas de estudio empleadas, al manejo de fuentes de información, a la capacidad de comprender la temática y a los costos que genera la implementación de ciertas ayudas didácticas (2).

En las fuentes consultadas se evidencian diferencias en las exigencias de los hábitos que se deben generar de acuerdo con el tipo de profesión que se estudie. Se encontraron reportes referidos a programas de formación tales como química, educación, ingenierías, ciencias sociales (3). No se hallaron estudios en pregrados del área de la salud.

Con base en estas referencias y como apoyo al proceso de adaptación universitaria en la esfera académica, se diseñó el programa de hábitos de estudio que se presenta a continuación el cual obedece a la necesidad de brindar a los estudiantes estrategias de empoderamiento para el desarrollo de la autonomía y el manejo de competencias con sentido de responsabilidad social (4).

Para la formación de profesionales en el área de la salud, el desarrollo de hábitos asegura no solo el éxito de la vida académica en el pregrado sino también aporta a la construcción de una estructura para el ejercicio de la profesión y la autonomía personal.

Este programa pretende motivar al estudiante de hoy por la búsqueda y actualización permanente de información útil para su crecimiento, garantizando en el futuro profesionales con actitud proactiva y responsable en relación con el conocimiento y su aplicación.

La formación de hábitos genera capacidad de planeación y organización de esquemas de trabajo que facilitan la asertividad, el interés y el compromiso en la ejecución de roles fundamentales del ciclo vital.

El estudiante que vive el proceso de transición entre la vida académica en la educación secundaria y el ingreso a la educación superior experimenta una serie de cambios relacionados con:

1. La exigencia del entorno en relación con la elección profesional ya que el estudiante recibe permanentemente información referente a las demandas de la carrera.
2. Horarios más flexibles que implican disminución del control sobre la presencialidad lo que lleva al estudiante a tener una percepción de mayor tiempo libre y exigencia de autonomía para organizar el tiempo.
3. Modelos curriculares que buscan profundizar y atender a intereses individuales que le permiten al estudiante adquirir y reforzar conocimientos y habilidades en distintas áreas, lo que puede representar la tendencia a comprometerse con muchas actividades.

4. Responsabilidad frente a la propia educación que implica asumir actividades de investigación, elaboración de proyectos y de estudio personal evidenciándose acumulación de deberes académicos, sensación de incapacidad para el manejo del tiempo y trabajo académico nocturno.
5. Mayor nivel de exigencia y cambios en los métodos de evaluación que ante bajos resultados académicos produce en el estudiante la sensación de incompetencia, estrés y ansiedad.(5)

Ante la perspectiva de este cambio al mundo universitario, es necesario planear acciones que faciliten la adaptación del estudiante ante las demandas

del nuevo entorno, que garanticen la identidad con la profesión elegida, motiven al estudiante frente a la propuesta curricular, generen competencias para enfrentar los retos académicos, faciliten la relación estudiante-profesor; disminuyan el ausentismo y la deserción, permitan la distribución equitativa del tiempo entre las actividades de estudio, ocio y vida diaria, integrarse al medio universitario y disfrutar plenamente esta etapa de la vida.

La propuesta entonces responde a la posibilidad de aportarle a proyectos de vida que impacten no solamente en el desempeño académico sino que también contribuya al perfil del ser rosarista, alcanzando altos niveles de éxito personal y social.

Presentación del programa

La organización de las actividades de la vida diaria suele ser una tarea en ocasiones involuntaria para los sujetos, ya que muchas de ellas se encuentran implícitas como necesidades básicas de subsistencia.

Una situación diversa sucede con el proceso escolar o universitario en donde las tareas propias del rol de estudiante se ven influenciadas por la forma en que se organizan, el contexto en donde se desarrollan, las habilidades personales, el sustrato (patrones de crianza) socio-familiar en donde se desenvuelve el joven, las experiencias educativas previas, entre otros.

Este artículo pretende dar a conocer un programa que desde el primer periodo académico del año 2005 se ha venido desarrollando a partir de la teoría propuesta por el modelo canadiense de desempeño ocupacional (6), con el fin de conocer las actividades que desarrollan los estudiantes en su vida cotidiana y el porcentaje de tiempo destinado a ellas, estableciendo además el grado de importancia, satisfacción y competencia para su ejecución.

La escogencia de este modelo para la implementación del programa radica en su fundamento teórico y en el acer-

camiento que de allí subyace para comprender, analizar e interpretar el desempeño desde la ejecución de ocupaciones que ligan a la persona a un propósito, dándole valor y significado.

Se diseña entonces una metodología que pretende a través de talleres vivenciales, que el estudiante reconozca sus propios hábitos para el aprendizaje, se haga consciente de ellos y establezca acciones que le permitan un desempeño académico exitoso a partir del análisis de las debilidades y fortalezas evidenciadas en cada estudiante.

El programa se presenta como elemento visualizador, predictor y reconocedor de factores que influyen en la propia forma de aprendizaje de los estudiantes en los espacios académicos en donde participan.

Para llevar a cabo dicho programa, el modelo plantea como principal postulado la dinámica entre tres dimensiones (persona, ambiente y ocupación) que interactúan a través del tiempo. Las dimensiones se fundamentan de la siguiente manera:

1. La persona (el estudiante): hace referencia a la dimensión espiritual, física, afectiva y cognoscitiva que influyen en el desempeño.

La dimensión espiritual del estudiante es vista como la esencia innata de sí mismo, la cualidad única de la verdad humana, la motivación, el recurso de determinación y el control personal como una guía para expresarse (Law, 1997). En el caso de los estudiantes universitarios se refleja en la posibili-

dad de experimentar satisfacción por el logro académico y por identificarse con la profesión de su elección.

La dimensión física de la persona toma en consideración todas las funciones sensoriomotoras y dirige estas funciones para que el estudiante desarrolle su actividad física. En esta población, el involucrarse en otras actividades espontáneas a nivel deportivo, socio-cultural o artístico favorecen por una parte la formación integral y por otra obligan a la organización del tiempo a fin de atender a sus necesidades e intereses personales.

La dimensión afectiva de los jóvenes universitarios es un área que compromete todas las funciones sociales y emocionales, incluyendo los factores interpersonales e intrapersonales.

Para la generación de hábitos de estudio, el estudiante debe encontrar personas con las cuales pueda compartir estilos de aprendizaje compatibles con sus propias necesidades y así mismo optimizar el uso del tiempo a través de la distribución de tareas, designación de espacios sociales y control en el cumplimiento de las exigencias establecidas.

La dimensión cognoscitiva de la persona hace referencia a la posibilidad de comprometer todas las funciones mentales e intelectuales, incluyendo entre otras la percepción, concentración, memoria, comprensión, juicio y razonamiento. (Law, 1997).

El programa busca principalmente lograr que el estudiante sea conciente de su forma de aprender, de sus pe-

ródos de mayor productividad intelectual, de sus capacidades de análisis, reflexión y relación para la estructuración de conceptos que le permitan hacer aprendizajes duraderos y significativos.

2. El ambiente: hace referencia al contexto en el cual la persona interactúa, incluye factores físicos, culturales, políticos e institucionales, los cuales pueden influir positiva o negativamente sobre el desempeño ocupacional.

Es a través de la vivencia del ambiente universitario que el estudiante logra conocer e identificar los recursos, las personas, los espacios y las formas de las que puede valerse para alcanzar un buen desempeño académico.

3. La ocupación: es definida como el conjunto de actividades y tareas en las cuales el individuo se compromete y lo involucran en el desempeño de roles en diferentes ambientes. Las ocupaciones elegidas ligan a la persona a un propósito, dándole valor y significado al individuo o grupo en el que se desenvuelve.

El conocimiento de las propias capacidades y limitaciones le brindan al estudiante la posibilidad de organización de las actividades que requiere para que su rol ocupacional se ejecute con éxito, de esta manera la pretensión es que el estudiante desarrolle en su proceso educativo la capacidad de priorizar tareas y regular el tiempo para ser competente frente a las exigencias de su formación.

Bajo la perspectiva de este modelo se analizan las situaciones en las cuales

los estudiantes se encuentran inmersos en el ambiente universitario, se comprenden los problemas en el desempeño y se plantean soluciones.

El programa se guía por los valores de la práctica centrada en el usuario, que es un medio para que el estudiante como participante activo en su proceso formativo encuentre en él mismo los recursos para producir cambios adaptativos a ese nuevo rol ocupacional, atribuyendo significado a la experiencia educativa como parte de su proyecto de vida.

Una de las finalidades de este programa es valorar y resignificar el concepto de hábitos que poseen los estudiantes, entendidos como las imágenes que dirigen las rutinas durante la vida, tanto las que tienen que ver con un trabajo específico como las actividades básicas cotidianas.

El grado de organización y desorganización en la estructura de hábitos de un individuo se puede reflejar en la eficacia y consistencia de la ejecución diaria. Tales hábitos pueden ser flexibles o rígidos, dependiendo de muchos de los factores asociados a la persona, el ambiente y la ocupación.

Finalmente se rigen bajo la aprobación social, porque los patrones de comportamiento deben estar de acuerdo o estar relacionados con el nivel y los modelos de aceptación social para considerar a un individuo competente en los hábitos que posee. (Kielhofner, 1974). (7)

En particular los hábitos que competen a este programa correspon-

den a los relacionados con los de estudio, definidos como estrategias de organización del tiempo, técnicas de búsqueda y selección de la infor-

mación y mantenimiento de la atención y concentración prolongadas, que favorecen el desempeño y éxito académico (8).

Esctructura del programa

El programa se desarrolla a través de talleres vivenciales que se centran en las dimensiones mencionadas anteriormente.

La dimensión persona reconoce temáticas como los hábitos, los comportamientos, la motivación, las actitudes y las competencias que presentan los estudiantes para ejecutar su rol universitario.

La dimensión ambiente contempla aspectos relacionados con la organización del espacio, el uso productivo de las franjas de tiempo entre clases, el uso de recursos bibliográficos, tecnológicos y personales dentro y fuera de la universidad y la identificación de estímulos que impactan positiva o negativamente el aprendizaje.

La dimensión ocupación (rol de estudiante universitario) comprende la des-

cripción de actividades, tareas, operaciones y pasos que requiere este rol para su efectiva ejecución. Adicionalmente, busca reconocer las formas de aprendizaje más efectivas para cada estudiante de acuerdo con la descripción anterior.

La dinámica de participación de los estudiantes y del tutor dentro del programa incluyen autoevaluaciones, entrega y análisis de folletos informativos, actividades individuales, filmaciones de clase, listas de chequeo, actividades grupales de identificación de problemáticas del aula y puesta en común de posibles soluciones y reconocimiento de las diferentes formas de aprendizaje, así como el uso permanente de realimentaciones por parte del tutor y del estudiante sobre las actividades desarrolladas.

Aproximación a una primera experiencia de trabajo

El estudio que se pretende describir en este trabajo es de carácter etnográfico, ya que involucra la cotidianidad de un grupo de personas que han sido observadas en el ejercicio de su rol y han compartido la experiencia de participar en un programa que contribuye al desarrollo de su historia de vida y modifica factores influyentes en el desempeño diario de este grupo de personas.

Este artículo busca compilar la experiencia obtenida con la ejecución de programa a través del registro de cada una de las actividades desarrolladas en los componentes y dimensiones propuestas.

El trabajo se inicia con el establecimiento de los patrones de uso del tiempo diario que realiza el estudiante a fin de reconocer cómo se distribuyen las actividades y la dedicación horaria diaria a las mismas. El establecimiento de los patrones se realizó a través de la organización de cronogramas de uso de tiempo en distintos días de la semana e incluyendo días sin actividades en la Universidad.

A partir de esto se pudo establecer que la mayor dedicación de tiempo se encuentra en la asistencia a clases, pero en caso de no tener trabajos o exámenes que preparar para el día siguiente no se dedica tiempo adicional, lo que indica claramente que los estudiantes no poseen rutinas de uso efectivo del tiempo.

Existe en todos los casos espacio para la realización de actividades de ocio, que aunque tienen una distribución variable de tiempo, es constante su permanencia en la rutina diaria de los estudiantes.

Adicionalmente, se evidenció que las actividades desarrolladas se relacionan mas con el ocio tecnológico (ver televisión, escuchar música) y en muy pocos casos realizan actividades artísticas (como interpretar un instrumento) o de índole deportivo.

También se evidenció, que los estudiantes asumen paralelamente a sus responsabilidades universitarias, actividades laborales o contribuyen en el cuidado de hermanos u otros miembros de la familia, lo que disminuye el tiempo para el ocio.

Es necesario resaltar que un alto número de estudiantes, dedican aproximadamente el 17% de su tiempo diario para trasladarse de sus casas a la Universidad, lo que influye en la distribución equitativa del tiempo para otras actividades.

De acuerdo con el grado de importancia, satisfacción y competencia que los estudiantes le atribuyen a las actividades diarias, se encuentra que existe una alta valoración por las académicas, aunque se sienten menos competentes al realizar tareas de estudio de manera individual. Adicionalmente valoran en menor medida

aquellas relacionadas con el ocio y la vida diaria, pero se sienten satisfechos al realizarlas.

Posterior al análisis de uso del tiempo diario se socializa grupalmente y realimenta de manera individual las debilidades y fortalezas que determinan el patrón de organización del mismo, así se hace consciente al estudiante de aquellos elementos que pueden interferir en el efectivo desempeño académico brindando alternativas para distribuir asertivamente las actividades cotidianas y así responder a la dimensión persona.

Sin embargo dentro del proceso formativo no solo la distribución de las actividades en un tiempo determinado garantiza la efectividad en los resultados académicos sino que también es necesario identificar y utilizar diferentes formas de acceder y usar la información, que ayuden al estudiante a aprender a aprender de acuerdo con las características personales y exigencias profesionales que son producto del trabajo sobre la dimensión ocupación.

Otra acción del programa se dirige a la detección de elementos ambientales que afectan el aprendizaje positiva o negativamente, tales como manejar eficazmente los recursos tecnológicos y bibliográficos disponibles, conformar grupos de estudio, asistir a monitorías y tutorías, reconocer los estilos de aprendizaje de otros estudiantes y participar de espacios académicos liderados por sí mismos para ser compartidos. Este aspecto responde a la dimensión ambiente que plantea el

modelo en que se fundamenta el programa.

Finalmente y como producto del proceso, el análisis de los resultados académicos semestrales es uno de los indicadores que permiten establecer la efectividad del programa, evidenciándose que el nivel de fracaso académico se redujo significativamente con respecto a los años anteriores.

Otro factor importante es el valor que le otorgan los estudiantes al aporte que reciben para sentirse identificados con la elección de la carrera, la relación que se establece con el profesor, la percepción de reconocimiento y acompañamiento por parte de la universidad a su proceso formativo.

Conclusiones

El Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional permite a los terapeutas ocupacionales conocer la dinámica existente entre la persona, el ambiente y la ocupación. Comprender esa dinámica significa la búsqueda de la adaptación ocupacional, en este caso la adaptación a la vida universitaria.

Para comprender el fenómeno de la adaptación de los estudiantes a su nuevo rol y tener un desempeño apropiado es necesario trabajar en cada uno de los elementos que lo componen tales como el estudiante con todas sus habilidades, expectativas y necesidades (persona); en la nueva escolaridad y las condiciones que trae consigo (su carrera profesional); y el nuevo ambiente (el universitario) en que exigen la generación de estrategias que permitan a la persona enfrentar con éxito esta nueva etapa de su formación. Trabajar en el desarrollo de hábitos de estudio a partir del Modelo, permite comprender como las dificultades en los procesos referidos a la persona, el ambiente y la ocupación, pueden afectar potencialmente el desempeño y por tanto la adaptación a la

vida universitaria y adicionalmente proponer un programa de generación de hábitos de estudio que le ayuden a la persona a organizar su tiempo, su estilo de aprendizaje y a detectar aquellos factores que influyen en su rendimiento escolar.

Los resultados del programa han sido evidentes a través de la reducción de los índices de pérdida de asignaturas en los primeros semestres, los cuales eran mayores antes de la implantación del programa. Uno de los aspectos más importantes al considerar el uso de este modelo como base conceptual del programa de hábitos esta en su filosofía y los valores de la practica centrada en el cliente, que se unen de manera especial con los modelos pedagógicos centrados en el estudiante y que consideran la individualidad como parte del proceso educativo.

Este programa busca que la persona realice cambios duraderos no solo en la vida universitaria, sino que se transfieran a otros ambientes, por considerar el valor que tienen los hábitos en la organización de la conducta ocupacional de las personas.

Bibliografía

- (1) Aduna, A., Márquez, E. Curso de hábitos de estudio y auto control. Segunda Edición. Editorial Trillas. 1996.
- (2) Porcel, Eduardo A. - Díaz, Sergio F. Hábitos de estudio de alumnos ingresantes a la FACENA en 2001. Universidad Nacional del Nordeste. Comunicaciones Científicas y Tecnológicas, 2003.
- (3) Martínez, V., Torres L. Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. Centro de Enseñanza Superior "Don Bosco" España. Revista Iberoamericana de Educación 2005; 35:7.
- (4) Plan Integral de Desarrollo. Universidad del Rosario. 2004 - 2005 Crecimiento con calidad e identidad.
- (5) Duarte, C. La actividad académica del estudiante universitario como proceso ocupacional: comprensión desde la terapia ocupacional. Revista Ocupación Humana 2001; 9 (1):97-100.
- (6) Law, M., Baptiste, S., McColl, M.A., Opzomer, A., Polatjko, H., & Pollock, N. The Canadian Occupational Performance Measure: An outcome measure for occupational therapy. Canadian Journal of Occupational Therapy 1990; 57: 82-7.
- (7) Kielhofner, G. A model of human occupation: theory and application. 2nd ed. Baltimore: Williams & Wilkins. 1995.
- (8) Gabinete Psicopedagógico. Hábitos de estudio. Universidad de Granada. 2001.