

Universidad Siglo 21



Trabajo Final de Grado

Plan de intervención

Fortalecimiento de hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de la

Universidad Siglo 21

Autora: Constanza Bustos

Legajo: PSI 04949

Dni: 41.265.868

Tutora: Fernanda Belén Ghio

Río Cuarto, Córdoba, Junio 2025

Agradecimientos

Llegar hasta este momento significa haber transitado un camino largo, lleno de aprendizajes, desafíos y transformaciones que marcaron mi crecimiento personal y profesional. Este logro no habría sido posible sin el acompañamiento incondicional de muchas personas que estuvieron a mi lado.

A mi familia, gracias por estar siempre presentes, por sostenerme con paciencia, amor y confianza, incluso en los momentos en que yo misma dudaba.

A Federico, mi compañero de vida, gracias por caminar a mi lado en cada etapa, por tu amor, por escucharme, bancarme y celebrar cada paso conmigo. A su familia, por acompañarme con tanta calidez en este sueño.

Un agradecimiento muy especial a Elvia, por su compañía, su cariño y su apoyo incondicional, que jamás olvidaré. A mis abuelos, que ya no están físicamente pero que siento cerca en cada paso. Sé que este logro también es de ustedes.

A mis amigas, que fueron un sostén constante. Gracias por las risas, los desvelos compartidos, las palabras de aliento y la compañía en los días difíciles. A mi terapeuta, quien me ayudó a reconocer mis fortalezas y abrazar mis procesos con más amor y comprensión.

A mis docentes y a la Universidad Siglo 21, por brindarme el espacio, las herramientas y el acompañamiento necesario para hacer realidad este sueño.

Y, por último, quiero agradecerme a mí misma. Por la perseverancia, por seguir adelante incluso cuando las dudas o los miedos aparecían. Por no rendirme. Este logro también es fruto de esa fuerza interna que, paso a paso, me trajo hasta acá.

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Línea estratégica de intervención.....	8
Síntesis de la institución.....	11
Delimitación de la problemática.....	16
Objetivos.....	18
Justificación.....	19
Marco	
Teórico.....	24
Plan de acción.....	33
Cronograma.....	47
Recursos.....	48
Presupuesto.....	49
Evaluación.....	50
Resultados	
esperados.....	52
Conclusiones.....	54
Referencias.....	56
Apéndice.....	61

Resumen

Este Trabajo Final de Grado (TFG) propone una intervención psicoeducativa destinada a fortalecer los hábitos de estudios en estudiantes ingresantes de la Universidad Siglo 21. La iniciativa surge a partir del trabajo articulado con el Gabinete de Bienestar, que detectó dificultades en la organización y planificación del estudio durante el proceso de ingreso a la vida universitaria. La propuesta se enmarca en los nuevos paradigmas en salud mental, que promueven una visión integral, contextual y comunitaria. A su vez, se toma como base epistemológica los aportes de la psicología cognitiva, a partir de los cuales se diseñan talleres presenciales con posibilidad de participación virtual en casos justificados, dirigidos a estudiantes ingresantes de todas las carreras de la Universidad. En ellos, se proponen actividades centradas en la reflexión, el intercambio de experiencias y la incorporación de herramientas prácticas para afrontar las demandas académicas. Por lo tanto, la evaluación del dispositivo se planifica en tres momentos: diagnóstico inicial, seguimiento durante el desarrollo y evaluación final. Para ello se emplean cuestionarios, instancias de autorreflexión y un informe cualitativo elaborado por la profesional interviniente. Esta estrategia permite valorar los cambios percibidos en los estudiantes, así como la efectividad general de la intervención. Se estiman resultados positivos en términos de mejora en la organización personal, el uso de estrategias de estudio y el fortalecimiento del proceso de adaptación al entorno universitario.

Palabras clave: universidad, hábitos de estudios, ingresantes, adultez emergente, nuevo paradigma de salud mental.

Abstract

This Final Degree Project (TFG) proposes a psychoeducational intervention aimed at strengthening study habits in incoming students at Universidad Siglo 21. The initiative arose from collaborative work with the Well-being Office, which identified difficulties in organizing and planning study during the process of entering university. The proposal is framed within new paradigms in mental health, which promote a comprehensive, contextual, and community-based approach. It also uses the contributions of cognitive psychology as its epistemological basis, and based on these, in-person workshops are designed, with the possibility of virtual participation in justified cases, for incoming students from all programs at Universidad. These workshops propose activities focused on reflection, the exchange of experiences, and the incorporation of practical tools to address academic demands. Therefore, the evaluation of the program is planned in three stages: initial diagnosis, follow-up during development, and final evaluation. To achieve this, questionnaires, self-reflection sessions, and a qualitative report prepared by the participating professional are used. This strategy allows for the assessment of the changes perceived in the students, as well as the overall effectiveness of the intervention. Positive results are estimated in terms of improved personal organization, the use of study strategies, and the strengthening of the process of adaptation to the university environment.

Keywords: university, study habits, new students, emerging adults, new mental health paradigm.

Introducción

Se desarrolla este trabajo final de grado para la obtención del título Licenciatura en Psicología en la Universidad Siglo 21. Para ello se propone un proyecto que tiene como propósito diseñar una intervención psicoeducativa destinada a fortalecer los hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de dicha institución. A partir de un trabajo de exploración con entrevistas al Gabinete de Bienestar de la Universidad Siglo 21 se pudo detectar que los profesionales reconocen una problemática recurrente vinculada a la falta de hábitos de estudio, lo que conlleva dificultades para que los estudiantes puedan alcanzar sus metas académicas. En tal sentido, este trabajo se propone el abordaje de la problemática vinculada a la falta de hábitos de estudios en estudiantes ingresantes a través de talleres que ofrezcan espacios de aprendizaje.

El ingreso a la universidad representa un momento clave en el desarrollo académico y personal de los jóvenes adultos, especialmente en quienes se encuentran en la etapa de adultez emergente, que comprende aproximadamente entre los 18 y 29 años (Arnett, 2000). Durante esta etapa, caracterizada por procesos de exploración de la identidad, búsqueda de autonomía y adaptación a nuevas demandas, los estudiantes enfrentan desafíos que pueden incidir en su desempeño académico y bienestar psicológico.

En este contexto, el establecimiento de hábitos de estudio adecuados constituye un factor fundamental para afrontar con éxito las exigencias propias del nivel universitario. Sin embargo, a partir de entrevistas con el Gabinete de Bienestar de la Universidad Siglo 21 se evidenció que una proporción significativa de estudiantes

ingresantes presenta dificultades en este aspecto, afectando su rendimiento académico, bienestar emocional y permanencia en el sistema universitario.

Frente a esta realidad, la intervención propuesta se enmarca en los nuevos paradigmas en salud mental, que promueven una visión integral, contextualizada y comunitaria de la salud (Ley Nacional N° 26.657, art. 3). En este marco, el Gabinete de Bienestar de la Universidad Siglo 21 se constituye como un dispositivo institucional fundamental para garantizar el derecho a la salud mental, fomentando prácticas que prioricen el cuidado, la inclusión y el acompañamiento de los estudiantes. Así, el fortalecimiento de los hábitos de estudio se entiende no sólo como una cuestión académica, sino también como una estrategia para la promoción del bienestar psicológico (Rico et.al., 2021).

Este proyecto se alinea con la misión institucional de la Universidad Siglo 21, orientada a brindar una educación inclusiva, de calidad y centrada en el estudiante. En consecuencia, este Trabajo Final de Grado aspira a contribuir al campo de la psicología desde una perspectiva cognitivista, promoviendo el desarrollo de hábitos de estudio que favorezcan trayectorias académicas exitosas.

Para alcanzar estos objetivos, la presente propuesta se concreta mediante la implementación de talleres presenciales -con una modalidad virtual alternativa- que brindan herramientas prácticas para la organización y planificación académica, así como espacios de reflexión y socialización orientados a identificar dificultades personales y contextuales que afectan los hábitos de estudio, con el propósito de fortalecer dichos hábitos y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes ingresantes.

Finalmente, la estructura del trabajo se organiza de la siguiente manera: en primer lugar, se presenta la línea temática y una síntesis de la institución donde se desarrollará la propuesta. A continuación, se delimita la problemática asociada, seguida de la exposición de los objetivos y la justificación del trabajo. Luego, se desarrolla el marco teórico, el plan de intervención y la evaluación. Para finalizar, se presentan los resultados esperados y las conclusiones del trabajo.

Línea Estratégica de Intervención

En el marco del presente Trabajo Final de Grado (TFG), correspondiente a la Licenciatura en Psicología de la Universidad Siglo 21, se propone un plan de intervención dirigido a la población estudiantil ingresante¹ de todas las carreras de dicha institución.

Para ello, es necesario definir el concepto de 'Plan de intervención', entendido como un conjunto de acciones y procedimientos organizados, destinados a alcanzar un objetivo específico. El propósito de dicho plan es identificar una situación problemática y desarrollar estrategias que generen acciones y recursos para resolverla (De León Cerda, 2021). La organización en la cual tendrán lugar dichas acciones es la Universidad Siglo 21, institución educativa de gestión privada con sede central en Córdoba, Argentina. Este abordaje se enmarca en la siguiente línea estratégica de intervención: “Nuevos paradigmas en salud mental”, que se asienta en un enfoque integral sobre la salud mental. Para comprender el vínculo entre el paradigma y la línea estratégica, es relevante el aporte de Capellá (2001) quien entiende que los paradigmas son modelos y teorías científicamente aceptados que permiten construir explicaciones.

A lo largo de la historia, surgieron diversos enfoques en el campo de la Psicología -como el Psicoanálisis, el Cognitivismo, el Conductismo, la Sistémica, la Neurociencia, entre otros. En paralelo, las concepciones sobre la salud mental también han evolucionado con el tiempo. Tradicionalmente, se entendía la salud mental desde un paradigma biomédico centrado en la ausencia de enfermedad y en intervenciones individuales. No obstante, en las últimas décadas, comenzó a consolidarse un nuevo paradigma que

¹ La población universitaria puede definirse como: al conjunto de personas matriculadas en instituciones de educación superior, incluyendo universidades públicas y privadas, en programas de pregrado y posgrado (Corrales Bolívar et. al., 2023). En el caso de este estudio se especifica como: aquellas personas ingresantes a la universidad de carreras de grado de una universidad privada en modalidad presencial y/o virtual.

promueve una mirada más integral, comunitaria y contextualizada (Capellá, 2001).

Desde este enfoque, la salud mental se reconoce como una construcción dinámica que está influida por factores sociales, culturales, históricos y vinculares. Tal como lo expresa el material de cátedra de “Psicología de las Conductas Adictivas (2024) dictado por Laura Capellón en la Universidad Siglo 21”, la conceptualización de la salud mental varía de acuerdo con el contexto histórico, la disciplina y las exigencias de la sociedad vigente.

En consonancia con esta perspectiva, la Ley Nacional N° 26.657 define a la salud mental como “(...) un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona” (Ley N° 26.657, 2010, artículo 3).

Este nuevo paradigma se aleja de una mirada patologizante y propone prácticas profesionales centradas en los derechos humanos, el entorno, los vínculos y las condiciones de vida. Por tal razón, las prácticas psicológicas deben adecuarse a estos lineamientos, promoviendo el acceso al derecho a la salud mental por parte de toda la población desde una perspectiva integral.

Un elemento importante para esta propuesta es la conceptualización de la adultez emergente, dado que se trata del grupo etario predominante, considerando un ingreso de los estudiantes a la universidad en el período inmediato posterior de su egreso del nivel secundario con 17 o 18 años. Diversas investigaciones (Arnett, 2001; Arnett et. al., 2011; Barrera-Herrera et.al., 2017) han caracterizado esta etapa de la vida como un período fundamental en el desarrollo de las personas, abarcando generalmente desde los 18 hasta

los 25 años, aunque algunos autores extienden este rango hasta los 29 años. Arnett (2000) identifica cinco características principales de la adultez emergente: la exploración de la identidad, la inestabilidad, el optimismo, el egocentrismo funcional (centrarse en uno/a mismo/a) y la sensación de estar en una etapa intermedia entre la adolescencia y la adultez. Esta fase representa un período de transiciones y cambios significativos que, en sí mismos, se vinculan estrechamente con los sucesos vitales que atraviesan las personas en esta etapa.

Asimismo, el ingreso a la universidad constituye una etapa de relevancia para quienes pretenden profesionalizarse. Por ello, puede considerarse una transición significativa en la trayectoria vital de una persona donde los conocimientos profesionales se alcanzan y perfeccionan (Blanco, 2011). Por ende, la universidad se configura como un espacio intertextual, relacional y de construcción identitaria, donde se entrelazan prácticas culturales, institucionales e individuales. Estos elementos pueden favorecer la construcción de la identidad de los jóvenes que transitan por dicho espacio, influyendo en sus valoraciones y experiencias respecto al proceso de cursar estudios superiores (Carli, 2012).

Esta etapa universitaria conlleva múltiples cambios, entre ellos nuevas formas de vida, mayor autonomía, distanciamiento del núcleo familiar y, en muchos casos, la necesidad de involucrarse en ámbitos laborales y académicos o de alcanzar cierto grado de autosuficiencia económica. Por lo tanto, alcanzar logros académicos es una prioridad para quienes deciden transitar los estudios superiores y el hecho de no alcanzarlos se

puede constituir en una situación angustiante² para la persona (Chacón et al., 2017).

Por ello, se vuelve fundamental intervenir desde la perspectiva de los nuevos paradigmas en salud mental, a fin de dar respuesta a la problemática detectada en el Gabinete de Bienestar de la Universidad Siglo 21, donde se evidencia una marcada falta de hábitos de estudio. Esta situación conlleva una disminución en la motivación académica y afecta tanto el bienestar como la trayectoria educativa del estudiante. Por tal motivo, se optó por trabajar en la promoción de la adquisición de hábitos de estudio en estudiantes de primer año de todas las carreras de dicha universidad.

Síntesis de la Institución. Universidad Siglo 21

La Universidad Siglo 21 es una institución educativa de gestión privada fundada en el año 1995 por la familia Rabbat con sede principal en la ciudad de Córdoba, Argentina. Desde sus inicios, la institución se propuso ofrecer una formación académica de calidad, integrando la innovación educativa y el uso de tecnología como pilares de su propuesta pedagógica. Actualmente, es la universidad privada más elegida del país con presencia en todas las provincias argentinas a través de más de 350 Centros de Aprendizaje Universitario (CAU) y ofrece una amplia oferta académica en modalidades presencial, distribuida (combinación de presencialidad y virtualidad) y virtual. Este crecimiento sostenido refleja el compromiso institucional con la democratización del acceso a la educación superior y la formación de profesionales en todo el territorio

² Desde el enfoque cognitivista, la angustia o una situación angustiante se comprende como el resultado de procesos mentales internos, especialmente la interpretación y evaluación que una persona hace de una situación percibida como amenazante o estresante. Este enfoque destaca que no es el evento en sí el que genera la angustia, sino la manera en que el individuo lo percibe y procesa cognitivamente. Los procesos cognitivos, como la percepción, la atención, la memoria y el pensamiento, juegan un papel crucial en cómo se experimenta la angustia.

nacional (Universidad Siglo 21, 2025).

La Universidad surgió en un contexto de acelerados avances tecnológicos y sociales, en un momento en que la educación formal aún no lograba adaptarse a esos cambios. Frente a esta realidad, nació con el propósito de transformar el modelo educativo tradicional. Inició con solo seis carreras, 200 estudiantes y 80 docentes, y hoy cuenta con más de 65.000 alumnos y una amplia oferta académica. Además, su campus principal, diseñado por el reconocido arquitecto César Pelli, es un espacio innovador concebido bajo un fuerte compromiso medioambiental, reflejado en iniciativas como el “Bosque de Graduados” y una laguna ecológica propia. Entre sus pilares tecnológicos se destaca Experimenta 21, un centro de aprendizaje inmersivo de 1.400 m² distribuidos en 11 pisos, donde se integran tecnologías de última generación para potenciar la práctica profesional y la experimentación (Universidad Siglo 21, 2025).

Con relación al alumnado de esta institución se caracteriza por su diversidad: estudiantes provenientes de distintas regiones del país, en su mayoría adultos emergentes que en muchos casos combinan la vida universitaria con actividades laborales. En este contexto, la Universidad busca fomentar una formación flexible, que permita adaptar el trayecto educativo a las distintas realidades de sus estudiantes (Universidad Siglo 21, 2025).

Por ello, la propuesta educativa de la Universidad Siglo 21 se basa en una formación integral, que articula conocimientos teóricos con competencias prácticas, promoviendo el pensamiento crítico, la innovación y el compromiso con la comunidad. En el marco de su compromiso con el bienestar y el desarrollo personal de sus estudiantes, la Universidad Siglo 21 creó el Gabinete de Bienestar; un espacio con el objetivo de

brindar acompañamiento psicológico y pedagógico a los estudiantes de modalidad a distancia. En sus inicios funcionó de manera completamente virtual y, si bien actualmente cuenta con sede en Córdoba, su equipo trabaja con estudiantes de todo el país (Universidad Siglo 21, 2025).

Las principales dificultades detectadas por el equipo giran en torno a la falta de estrategias de estudio, la procrastinación, las creencias negativas sobre las propias capacidades y las expectativas irreales en relación con el nivel de exigencia de la universidad. Este espacio surgió como respuesta a las necesidades concretas detectadas por la institución durante un momento de profunda transformación educativa, y se consolidó como un espacio clave en el acompañamiento de las trayectorias estudiantiles (Universidad Siglo 21, 2025).

El Gabinete está integrado por seis profesionales del campo de la Psicología y trabaja de manera interdisciplinaria desde un enfoque basado en la Psicología Positiva (modelo PERMA) y herramientas de orientación cognitivo-comportamental. Su modalidad de intervención es integral con acciones orientadas tanto a ingresantes, es decir, quienes se encuentran cursando su primer año de carrera como a estudiantes de niveles avanzados, particularmente aquellos que transitan etapas clave como el Módulo EFIP (Examen Final Integrador Presencial) (Universidad Siglo 21, 2025).

Entre sus principales líneas de acción se destacan los talleres psicoeducativos, las entrevistas individuales y grupales, los simulacros de examen y las estrategias para el desarrollo de habilidades de autorregulación del aprendizaje. Particularmente en el caso del EFIP, el Gabinete ha desarrollado intervenciones específicas que apuntan a reducir la ansiedad y favorecer la preparación emocional para el rendimiento académico. Asimismo,

el Gabinete acompaña a los ingresantes en la transición hacia la vida universitaria para abordar temáticas como la gestión del tiempo, la planificación de metas, el manejo emocional frente a los desafíos académicos y la solicitud de ayuda (Universidad Siglo 21, 2025).

En este sentido, la labor del Gabinete de Bienestar se encuentra alineada con los principios fundacionales de la Universidad Siglo 21. La misión institucional consiste en formar líderes emprendedores, éticos y solidarios, capaces de contribuir al desarrollo de la sociedad y de organizaciones públicas y privadas. Asimismo, busca generar alternativas que promuevan el acceso masivo a la educación superior, manteniendo elevados estándares de calidad. En coherencia con ello, el Gabinete ofrece herramientas para fortalecer las trayectorias académicas y personales del estudiantado, acompañando de forma integral sus procesos de aprendizaje (Universidad Siglo 21, 2025).

Por otro lado, la visión de la universidad se orienta a consolidarse como una institución innovadora, enfocada en la formación integral de sus estudiantes y en la producción de conocimiento que contribuya al desarrollo sostenible. Esta perspectiva se refleja en las propuestas del Gabinete, que integran tecnologías educativas y metodologías centradas en el bienestar y la autorregulación del aprendizaje (Universidad Siglo 21, 2025).

En cuanto a los valores institucionales, la Universidad Siglo 21 promueve la laicidad, el respeto por la diversidad, la democracia como forma de organización social, y la trascendencia, entendida como el compromiso con las generaciones futuras. Estos valores atraviesan tanto el Proyecto Educativo Institucional como las acciones desarrolladas por el Gabinete, que se propone acompañar de manera inclusiva, ética y

comprometida a cada estudiante en su paso por la universidad (Universidad Siglo 21, 2025).

En línea con esta perspectiva, la Universidad adopta un enfoque interdisciplinario, integrando distintos campos del conocimiento para abordar fenómenos complejos como la salud, el aprendizaje y el bienestar. Finalmente, otro principio orientador es la atención centrada en la persona, que implica considerar al estudiante como un sujeto con historia singular, recursos propios y desafíos específicos. Este enfoque integral contempla no sólo los aspectos cognitivos, sino también los emocionales, sociales y contextuales del proceso educativo (Universidad Siglo 21, 2025).

Figura 1
Organigrama de la Universidad Siglo 21



Fuente: Universidad Siglo 21, 2025.

Delimitación de la problemática

La dificultad para establecer hábitos de estudio efectivos en los estudiantes ingresantes de la Universidad Siglo 21 constituye una problemática que afecta su rendimiento académico, su adaptación al entorno universitario y su permanencia en el nivel superior. Esta dificultad fue detectada a través de una entrevista realizada a una psicóloga del Gabinete de Bienestar (registro de campo, 2025) quien señaló que dada su experiencia con ingresantes puede sostener que parte de los ingresantes enfrentan desafíos significativos para sostener el ritmo de estudio y responder a las exigencias académicas.

A partir del análisis de la información institucional provista por el Gabinete de Bienestar, se recolectó que en dicho espacio se reciben consultas de estudiantes preocupados por su desempeño académico y que manifiestan la existencia de dificultades sobre todo en la organización del tiempo, la falta de estrategias de estudios, la escasa planificación para la realización de prácticos y exámenes. Todo ello permitió comprender al Gabinete que los estudiantes ingresantes presentan falta de herramientas para el estudio universitario y sus desafíos. Según lo expresado por el Gabinete de Bienestar, una gran cantidad de estudiantes llega a la universidad con altas expectativas sobre sus rendimientos académicos³, pero rápidamente se encuentran con dificultades para alcanzar el éxito académico⁴. Entre los factores que generan dificultades en el proceso de aprendizaje mencionados se encuentran: falta de organización del tiempo, escasa planificación, poca autonomía en el aprendizaje, inseguridad respecto de su desempeño,

³ El rendimiento académico puede definirse como el nivel de logro de los objetivos educativos establecidos, generalmente medido a través de calificaciones, exámenes o evaluaciones estandarizadas. Según Rodríguez et al. (2018) se considera que el rendimiento académico es el grado en que los estudiantes pueden dar cuenta de los aprendizajes esperados y demostrar la adquisición de habilidades cognitivas.

⁴ Tinto (1993) lo define como el logro de aquellos resultados académicos que son satisfactorios tanto para la persona como para el contexto educativo.

presencia de ansiedad o estrés frente a los exámenes, falta de motivación y expectativas irreales respecto al estudio universitario (entrevista a Psicóloga, 2025). Estas dificultades se inscriben en una etapa crítica de transición: el ingreso a la universidad caracterizado por cambios tanto académicos como personales.

Como se planteó en otras oportunidades en este trabajo, la falta de hábitos de estudios puede llevar a la deserción universitaria (Maccagno et al. 2017). Éste último puede ser definido como el incumplimiento de los objetivos educativos establecidos, que puede manifestarse en bajas calificaciones, repetición de curso o abandono escolar. Pueden ser producidos por factores sociales, económicos, familiares y/o personales que finalizan en el abandono universitario (Morales et al., 2017). Según Morales et al. (2017), los factores que pueden provocar la deserción universitaria son múltiples. El estudio Wang et al. (2024) considera que existen factores personales como la edad, género, motivación, autoeficacia, ansiedad ante exámenes, etc.; factores contextuales como la educación de los padres, ingresos, involucramiento, condiciones socioeconómicas y factores escolares métodos de enseñanza, recursos que tienen impacto significativo sobre el rendimiento académico.

Desde el enfoque cognitivista, la falta de hábitos de estudios se puede explicar cómo "(...) la ausencia o el uso ineficiente de estrategias cognitivas y metacognitivas, esenciales para el aprendizaje autónomo y significativo" (Pozo, 1996, p. 114). Para evitar la deserción universitaria (Maccagno et al. 2017) es posible enseñar en los alumnos una serie de habilidades, hábitos y actitudes - como, por ejemplo, dificultades en las técnicas de estudio, en la expresión oral, en la organización del tiempo académico y personal- que les permitan asumir con responsabilidad y eficacia su rol dentro del proceso educativo.

Objetivos

Objetivo general

Fortalecer los hábitos de estudios mediante una propuesta de intervención basada en talleres psicoeducativos dirigida a estudiantes ingresantes de la Universidad Siglo 21 en el año 2025 para la construcción de trayectorias académicas sólidas.

Objetivos específicos

- Promover, en el espacio de los talleres, momentos de socialización y reflexión de las experiencias entre pares sobre el estudio universitario para la identificación de las dificultades percibidas que afectan su trayectoria académica.
- Facilitar espacios de reflexión donde los estudiantes identifiquen los factores personales y contextuales que afectan sus hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico.
- Brindar estrategias de estudio y recursos prácticos sobre organización y planificación académica, con el fin de mejorar la motivación, los hábitos de estudio de los estudiantes ingresantes, lo cual puede contribuir indirectamente a su bienestar psicológico.

Justificación

La intervención propuesta en este trabajo aborda la dificultad para establecer hábitos de estudio efectivos en los estudiantes ingresantes de la Universidad Siglo 21, entendiendo que la mejora de estos hábitos es fundamental para favorecer su desempeño académico y su continuidad en la carrera. Si bien la motivación académica no será intervenida directamente, se reconoce que existe una relación estrecha entre ambos factores. Por lo tanto, fortalecer los hábitos de estudio puede contribuir indirectamente a mejorar la motivación y el compromiso del estudiante con su aprendizaje. Por ello, la intervención se orienta a fortalecer los hábitos de estudio desde las primeras etapas del ingreso universitario, atendiendo las dificultades que enfrentan muchos estudiantes para mantenerse al ritmo de los estudios y responder a las exigencias académicas (Kamberi, 2025).

Es fundamental que los estudiantes puedan incorporar activamente su rol, desarrollando técnicas y compromisos propios. Por tal motivo, necesitan apoyo tanto en el ámbito académico - brindado por docentes y/o tutores- como en el emocional- brindado por profesionales del ámbito de la psicología. A fin de fortalecer la capacidad de organización del estudio, gestión del tiempo y planificación académica, facilitando una adaptación más saludable y exitosa hacia la educación superior. Si bien la motivación académica se encuentra relacionada con los hábitos de estudio, la presente intervención se centra en el fortalecimiento de estos últimos, entiendo que su mejora puede impactar indirectamente en otros factores como la motivación, rendimiento y bienestar académico.

Cabe destacar que, desde la Universidad, se han implementado acciones para acompañar este proceso como intervenciones frente a trayectorias académicas en riesgo y talleres o charlas esporádicas sobre el tema con profesionales. En este sentido, se resalta el trabajo del Gabinete de Bienestar y del equipo de psicólogos en relación con la falta de hábitos de estudio. Frente a esta problemática, este trabajo se posiciona desde un enfoque cognitivo-conductual, que sostiene que los

problemas de organización y motivación están estrechamente relacionados con los procesos mentales que subyacen al aprendizaje. Según Beck (2011), los pensamientos y creencias personales -como la autopercepción del estudiante respecto a su capacidad para enfrentar tareas académicas- influyen directamente en las emociones y acciones. En otras palabras, creencias como la inseguridad académica o la percepción de incapacidad para cumplir con las expectativas universitarias pueden generar ansiedad y estrés, lo que afecta la motivación y el rendimiento.

Este enfoque sugiere que, al intervenir sobre los esquemas de pensamiento disfuncionales —como las creencias irracionales sobre el rendimiento académico o la percepción de incapacidad para afrontar los desafíos— los estudiantes pueden modificar su conducta y adoptar hábitos de estudio más productivos. Los pensamientos disfuncionales son aquellos que están basados en distorsiones cognitivas, como el pensamiento todo o nada, la generalización excesiva o la catastrofización, que distorsionan la realidad y afectan negativamente el comportamiento. Las consecuencias identificables de estos problemas en el proceso de aprendizaje incluyen dificultades para organizar el tiempo, lo que lleva a la procrastinación y el incumplimiento de plazos. Además, los estudiantes pueden experimentar una disminución de la confianza en sus capacidades, lo que provoca una falta de iniciativa para enfrentar nuevas tareas. La modificación de estos esquemas cognitivos permite a los estudiantes reducir la ansiedad, mejorar su autoconfianza y, en consecuencia, su rendimiento académico (Beck, 2011).

Por lo tanto, la falta de intervenciones adecuadas en las primeras etapas de la vida universitaria puede derivar en consecuencias como el fracaso académico, el abandono de los estudios o incluso un deterioro en el bienestar psicológico de los estudiantes (Carpio Neto et al., 2023). En este punto, la intervención

de este trabajo se posiciona desde el enfoque de los nuevos paradigmas en salud mental, que proponen una mirada integral, comunitaria y contextualizada. Desde esta perspectiva, la salud mental no puede reducirse a una cuestión individual o exclusivamente biomédica, sino que debe entenderse como un proceso influido por factores históricos, sociales, económicos, culturales y vinculares. En este marco, el Gabinete de Bienestar se constituye como un dispositivo institucional para garantizar el derecho a la salud mental.

El impacto social de esta intervención pueda contribuir a mejorar la calidad educativa de los estudiantes y su bienestar emocional, fortaleciendo sus habilidades de autorregulación, organización y gestión del tiempo. La falta de organización en los estudiantes no solo afecta su rendimiento académico, sino también su bienestar psicológico, ya que genera ansiedad, estrés y una posible pérdida de confianza en sus capacidades. Por lo tanto, este plan de intervención implica alcanzar mejoras en el ámbito académico, en el desarrollo emocional y psicológico de los estudiantes (Carpio Neto et.al., 2023).

Cabe destacar, que este tipo de intervenciones centradas en el manejo del tiempo y la organización del estudio han demostrado ser efectivas en otros contextos universitarios. Un estudio realizado por Ramírez Montaldo, Soto Hilario y Campos Cornejo (2023) en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (Perú), muestra que existe una relación significativa entre la motivación educativa y los hábitos de estudio, destacando que los estudiantes más motivados presentan mejores habilidades organizativas y un rendimiento académico superior. Por otro lado, investigaciones en Ecuador (Carpio Neto et.al., 2023) también han resaltado la necesidad de implementar programas de orientación académica que ayuden a los estudiantes a gestionar su tiempo y mejorar sus hábitos de estudio.

Los beneficiarios directos de este proyecto serán los estudiantes ingresantes de la Universidad Siglo 21, quienes atraviesan un proceso de adaptación a la vida universitaria. Es

especialmente importante focalizarse en este grupo debido a que la transición a la vida universitaria genera una serie de desafíos académicos y emocionales, que pueden afectar su desempeño académico y disminuir la motivación personal (Carpio Neto et.al., 2023). En este orden de ideas, según la misión de la Universidad Siglo 21, uno de sus principales objetivos es ofrecer un entorno inclusivo y de acompañamiento de sus estudiantes, lo que hace que este proyecto se alinee con sus principios institucionales.

Por ello, el proyecto de intervención se fundamenta en la promoción del bienestar psicológico a través del fortalecimiento y el desarrollo de hábitos de estudio efectivos en los ingresantes universitarios. El paso del nivel secundario al universitario implica una serie de desafíos que pueden afectar significativamente el desempeño y el bienestar emocional de los estudiantes si no cuentan con herramientas adecuadas para afrontar esta nueva etapa. Tal como lo señala Jané-Llopis (2004), las intervenciones psicoeducativas en el contexto educativo generan impactos positivos tanto a nivel individual como colectivo, mejorando la calidad del aprendizaje, el bienestar subjetivo y reduciendo conductas desadaptativas.

Este plan se considera una vía valiosa para abordar de forma preventiva las problemáticas que enfrentan los estudiantes al inicio de su carrera universitaria, brindando herramientas que favorezcan su autonomía, organización y sentido de autoeficacia. A partir del dispositivo de talleres, se trabajará en conjunto con los estudiantes para promover una actitud activa frente al estudio, potenciar su compromiso y favorecer la construcción de un proyecto académico personal. Se espera que, como resultado, se generen cambios significativos en sus hábitos cotidianos de estudio, factores clave para sostener la trayectoria educativa en el nivel superior.

Desde una mirada integral de la salud mental, Jané-Llopis (2004) sostiene que este tipo de intervenciones no solo beneficia el rendimiento académico, sino que también impacta

positivamente en el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia institucional. En este marco, se valora el proyecto como un aporte sustancial tanto para los estudiantes como para la universidad, entendiendo que fortalecer los hábitos de estudio contribuye a disminuir los niveles de frustración, abandono y malestar emocional que se presentan en los primeros años de la vida universitaria.

Marco Teórico

Resulta pertinente profundizar en el concepto de promoción de la salud, ya que la intervención propuesta se inscribe dentro de un enfoque preventivo y psicoeducativo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud (1986) define la promoción de la salud como el proceso que brinda herramientas para que las personas y las comunidades puedan tomar control sobre sus necesidades, resolver sus problemas y alcanzar un bienestar biopsicosocial. Desde esta perspectiva, la salud no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que incluye el desarrollo de capacidades personales y colectivas para enfrentar los desafíos vitales.

En el campo de la salud mental, este enfoque se amplía con las contribuciones de Pichon-Rivière (1971), quien propone una concepción integral y social del sujeto. Según el autor, la salud mental es un proceso dinámico de adaptación activa a la realidad, mediante el cual los individuos construyen herramientas en interacción con su entorno. Para Pichon-Rivière (1971), intervenir desde la promoción y la prevención implica anticiparse al sufrimiento psíquico, fortalecer los recursos internos y trabajar sobre los vínculos, el grupo y las instituciones como espacios de transformación. Este enfoque resulta esencial para la propuesta de talleres orientados a los hábitos de estudio, que buscan generar recursos que favorezcan el bienestar y el desempeño en la vida universitaria.

Como el trabajo tiene como sujetos destinatarios a los adultos emergentes se vuelve fundamental poder definir esta etapa. La adultez emergente se caracteriza como un período fundamental en el desarrollo de una persona, que generalmente abarca desde los 18 hasta los 25 años, aunque algunos autores extienden este rango hasta los 29 años (Arnett, 2000; Ludwing, 2010). Arnett (2000) fue el primero en definir esta fase del ciclo vital, denominándose “adultez emergente” y escribiéndola a través de cinco características:

La primera característica es la exploración de la identidad, donde los individuos abren diversas posibilidades en áreas como el amor, el trabajo y la visión del mundo. Este proceso de exploración les permite desarrollar una identidad definida y descubrir sus propias maneras de comprender su persona y el mundo que los rodea.

La segunda característica es la inestabilidad, manifestada en cambios significativos en distintos aspectos de la vida de los adultos emergentes, como el grupo de amigos, las relaciones de pareja, el lugar de residencia o el ámbito laboral. Esta inestabilidad ofrece oportunidades para explorar y construir aspectos de la propia personalidad.

La tercera característica es el autoenfoco, que implica centrarse en uno mismo y asumir decisiones necesarias para la vida, fundamentales para la construcción del proyecto adulto futuro. Este enfoque no debe interpretarse como egoísmo, sino como una etapa normal y saludable en la que se busca establecer una identidad y una dirección propias.

La cuarta es la sensación de estar en una etapa intermedia, es decir, que reina una sensación de no ser “completamente adultos ni adolescentes”. Ello implica que cada decisión que tome la persona puede ser considerada de diversas maneras y con distintos grados de responsabilidad.

La quinta característica implica que es una edad llena de posibilidades, por lo tanto, es vista como una edad óptima donde hay esperanzas de alcanzar mejoras sobre todo si se compara con la vida de sus padres. Este optimismo se basa en la creencia de que tienen buenas posibilidades de alcanzar sus metas y sueños, ya que aún no han sido puestos a prueba por las realidades de la vida adulta.

En consonancia con esta mirada, Fernández Mouján (1993) entiende a la identidad como el resultado de “(...) la apropiación, asimilación e interiorización de las distintas

identificaciones procesadas por el propio individuo, mediante constantes y sucesivas interacciones psico afectivas, emocionales y sociales que hacen que tome conciencia de sí mismo” (p. 75). Por lo tanto, el periodo de adultez emergente se caracteriza por ocuparse de construir una identidad que defina aspectos sustanciales del proyecto de vida de una persona: como su futuro profesional.

En este contexto, la construcción de la identidad de los jóvenes universitarios, especialmente en la adultez emergente, se vincula estrechamente con sus experiencias académicas. Los hábitos de estudio desempeñan un papel central en la organización subjetiva y en el logro de metas personales y educativas, ya que son recursos que permiten al sujeto apropiarse activamente del conocimiento y del rol estudiantil (Vinet, 2006).

Por ello, Vinet (2006) define los hábitos de estudio como la repetición sistemática de una conducta que facilita la obtención de logros positivos en el aprendizaje. Este proceso no ocurre de manera aislada, sino que está influido por factores como el interés y la motivación intrínseca del estudiante. Desde un enfoque cognitivo, los hábitos de estudio se comprenden como parte de un proceso activo en el que los individuos perciben, interpretan, almacenan y recuperan información, actuando como agentes activos en la construcción de su propio conocimiento.

Por todo ello, se puede considerar que los hábitos de estudio son un conjunto de conductas, estrategias y rutinas que los estudiantes desarrollan con el fin de optimizar su aprendizaje. Entre los elementos más importantes de los hábitos de estudios se puede mencionar (Rico et al., 2021):

- a. En primer lugar, la organización del tiempo implica la gestión del tiempo para lograr un rendimiento académico satisfactorio. Implica distribuir las horas de

día de forma equilibrada entre las distintas responsabilidades personales, académicas y de descanso.

- b. En segundo lugar, es definir metas claras y alcanzables que permitan orientar sus esfuerzos hacia objetivos concretos, lo que fortalece la motivación y el sentido de propósito. Estas metas pueden ser a corto (por ejemplo, terminar un capítulo), mediano (aprobar una materia) o largo plazo (graduarse).
- c. En tercer lugar, la planificación de actividades académicas para organizar las tareas a lo largo del tiempo para evitar acumulaciones y mejorar el rendimiento. Supone articular lo urgente y lo importante, manteniendo un orden que facilite la continuidad del estudio.
- d. En cuarto lugar, la búsqueda de un ambiente adecuado para estudiar. Es decir, el entorno físico y emocional influye directamente en la concentración y la productividad. Un ambiente de estudio óptimo favorece la atención, minimiza distracciones y mejora la disposición al aprendizaje.
- e. En quinto lugar, poder dominar estrategias cognitivas que ayudan a procesar, retener y recuperar la información de manera significativa. Entre ellas se destacan la toma de apuntes, lecturas ágiles, marcar ideas principales, etc.

Como se puede deducir, la adquisición y mantenimiento de buenos hábitos de estudio desempeñan un papel fundamental en el éxito académico de los estudiantes. De acuerdo con Valle et al. (2015) quienes adoptan hábitos de estudio adecuados logran un mejor rendimiento académico, mayor comprensión de los contenidos y una actitud más positiva frente al aprendizaje. Además, estos hábitos fomentan la autonomía, la autorregulación y la motivación intrínseca, factores clave en el proceso educativo. Los estudiantes con buenos hábitos de estudio suelen desarrollar una mayor capacidad para establecer prioridades, gestionar el estrés

y mantener el enfoque en sus objetivos académicos, lo cual repercute directamente en su desempeño.

Sin embargo, la falta de hábitos de estudio puede generar consecuencias no deseadas en el rendimiento académico del estudiante. Entre las más comunes se encuentran las bajas calificaciones, el aumento del estrés, la procrastinación y la dificultad para retener y aplicar los conocimientos adquiridos (González-Pienda et al., 2012). Esta carencia también puede afectar la autoestima del estudiante, al generar sentimientos de frustración y fracaso repetido. Asimismo, se ha observado que la falta de estrategias de estudio adecuadas incrementa la deserción escolar, ya que los estudiantes se sienten sobrecargados y poco preparados para enfrentar los retos académicos (Valle et al., 2015).

En este punto, es importante mencionar algunas diferencias que permiten avanzar con la profundización conceptual. Se entiende por hábito a una disposición adquirida mediante la repetición de actos, que permite realizar acciones de forma automática o semiautomática con menor esfuerzo consciente (Martínez, 2002). A partir de estos hábitos pueden desarrollarse técnicas, entendidas como procedimientos concretos, ordenados y sistemáticos que optimizan la ejecución de actividades, brindando eficacia y eficiencia (Zabalza, 2000). Estas técnicas, a su vez, se integran dentro de un método, el cual constituye un conjunto organizado de principios, normas y etapas que guían el desarrollo de un proceso con el propósito de alcanzar un objetivo determinado de manera sistemática (Hernández Sampieri et al., 2014).

Ahora bien, de acuerdo con López (2007) se considera que los métodos de estudio son un medio eficaz para alcanzar objetivos académicos, adquiriendo un valor fundamental en la vida del estudiante, especialmente en el ámbito de las actividades intelectuales, al orientar y facilitar el proceso de estudio. Por su parte, Hernández (2005) entiende las técnicas de estudio

como herramientas prácticas elaboradas por el estudiante para mejorar el desempeño académico, optimizar el tiempo y elevar la calidad de los aprendizajes obtenidos.

Tapia (2005) distingue tres tipos principales de métodos de estudio: el método total (consiste en estudiar el contenido completo en cada sesión de estudio, sin dividir el material en fragmentos más pequeños. El estudiante aborda el tema como un todo desde el principio, repasándolo en su totalidad repetidas veces), el método por partes (el contenido se divide en fragmentos o secciones más pequeñas, y el estudiante trabaja cada parte de manera individual hasta dominarla antes de pasar a la siguiente) y el método mixto (combina los dos anteriores. El estudiante estudia el material por partes inicialmente para comprender y memorizar cada sección, pero luego realiza repasos del material completo para integrar la información). Estas distinciones permiten guiar las intervenciones planificadas para la problemática detectada en este trabajo.

En función de lo antes mencionado y a nivel institucional, se pudo demostrar que la promoción de hábitos de estudio es una responsabilidad compartida entre docentes, estudiantes y el entorno académico. Por ello, la implementación de programas de orientación académica, tutorías y técnicas de estudio dentro de las propuestas formativas puede contribuir significativamente al desarrollo de estas habilidades. En este sentido, el acompañamiento y la formación continua en estrategias de estudio deben considerarse parte esencial del proceso educativo, especialmente en niveles educativos donde los estudiantes están formando su identidad académica (Valle et al., 2015).

Por ello, la intervención aquí propuesta se centra en fortalecer los hábitos de estudio mediante la planificación estratégica y la gestión del tiempo. Estas habilidades implican procesos mentales conscientes y deliberados que permiten organizar, priorizar y regular actividades en función de metas a corto, mediano y largo plazo. Estas competencias están vinculadas al desarrollo de funciones ejecutivas como la atención, la memoria de trabajo, la autorregulación y la toma de decisiones. El enfoque cognitivista considera que estas

habilidades pueden enseñarse, aprenderse y perfeccionarse (Ossorio, 2003; Reyes González et. al., 2022).

Bandura (1987) plantea que los procesos de aprendizaje varían según el contexto, las circunstancias y las características personales de cada estudiante. Desde su enfoque del aprendizaje social, sostiene que este proceso se construye en interacción constante con el entorno social y cultural, tal como sucede en el ámbito universitario. Así, los modelos de conducta observados, las normas del grupo de referencia y las oportunidades de práctica y retroalimentación influyen en la manera en que los estudiantes adquieren nuevos conocimientos y habilidades (Bandura, 1987).

Este autor destaca que el aprendizaje no es un proceso pasivo, sino que implica la participación activa del sujeto. En este sentido, la autorregulación —es decir, la capacidad de monitorear y ajustar las propias estrategias de aprendizaje— resulta fundamental para el éxito académico. Por ello, los entornos educativos efectivos deben ofrecer una variedad de recursos y metodologías que se adapten a las diferencias individuales, promoviendo el desarrollo de habilidades metacognitivas, pensamiento crítico y autonomía en el aprendizaje (Bandura, 1987).

Por ello, resulta fundamental brindar herramientas que favorezcan una gestión autónoma en su aprendizaje. De este modo, existe la necesidad de una intervención temprana y estructurada en el ámbito universitario, orientada a fortalecer los hábitos de estudio en los estudiantes ingresantes.

Ander-Egg (1991) define al taller como un sistema de enseñanza-aprendizaje basado en la acción y la experiencia, donde el aprendizaje se construye de manera activa y participativa. Bajo esta perspectiva, los talleres tienen como objetivo principal mejorar los

hábitos de estudio, promoviendo la organización del tiempo, la planificación estratégica del aprendizaje y la reflexión activa sobre los propios recursos y capacidades.

En este punto, se puede asumir los aportes de la metodología participativa que son enfoques pedagógicos que promueven la implicación activa de los participantes en su propio proceso de aprendizaje, reconociéndolos como sujetos activos en la construcción del conocimiento - al igual que Bandura (1987). Estas metodologías favorecen el diálogo, el intercambio de experiencias, la reflexión colectiva y la toma de decisiones compartidas, permitiendo que los estudiantes se involucren de manera crítica y consciente en el desarrollo de los hábitos de estudio. Según Cáceres et al. (2015) las metodologías participativas generan que exista un protagonismo de docentes y estudiantes para que habiliten el aprendizaje y mejoren los niveles de compromiso y autonomía. En el contexto del fortalecimiento de hábitos de estudio, estas metodologías permiten que los estudiantes identifiquen sus propias dificultades, elaboren estrategias de organización, autorregulación y planificación y asuman un rol activo en la mejora de sus prácticas académicas. En este sentido, los talleres basados en una metodología participativa constituyen una opción deseable para este tipo de propuestas, ya que favorecen la participación en actividades que promueven mejoras en sus propias realidades y entornos educativos.

Por otro lado, cabe destacar que este trabajo selecciona a la propuesta de la psicoeducación para la construcción de los talleres. La misma puede entenderse como un proceso orientado a ofrecer herramientas que favorezcan el desarrollo y fortalecimiento de distintas habilidades personales, con el objetivo de que las personas puedan afrontar diversas situaciones de manera más adaptativa (Sánchez, 1996). En este caso, el taller propuesto se enmarca en una estrategia de prevención selectiva; la cual se define como una forma en la que las personas, ante la necesidad de adaptarse a cambios o limitaciones, deciden priorizar ciertas

metas, actividades o vínculos importantes. Esta estrategia les permite enfocar sus recursos en lo que realmente valoran o necesitan en ese momento de su vida. Las características de los talleres radican en que se priorizan objetivos, se hace un uso eficiente de recursos, se hace una toma consciente de decisiones y se vincula al momento que transita cada individuo (Baltes y Baltes, 1990).

La estrategia de prevención selectiva es óptima para la problemática que aquí se aborda ya que está dirigido a estudiantes ingresantes que presentan dificultades vinculadas a la organización del estudio y la planificación académica. Tal como señalan Valle et al. (2015), contar con estrategias adecuadas de organización y planificación favorece no solo el rendimiento académico, sino también una actitud más activa y comprometida frente al aprendizaje. Esto refuerza la necesidad de diseñar intervenciones psicoeducativas que brinden herramientas desde el inicio de la vida universitaria.

Plan de Acción

El presente plan de acción se desarrollará durante el año 2026 en la Universidad Siglo 21 y estará destinado a estudiantes ingresantes de las distintas carreras con sede en la ciudad de Río Cuarto. El dispositivo consistirá en una serie de cuatro talleres de 80 minutos de duración cada uno. Los encuentros estarán a cargo de un/a profesional del campo de la Psicología y serán coordinados por quien suscribe este proyecto.

La propuesta busca fortalecer los hábitos de estudio, facilitar la reflexión propia sobre las estrategias académicas, brindar herramientas concretas de planificación y fomentar la interacción entre pares como apoyo mutuo en la construcción de trayectorias académicas saludables. Las actividades estarán diseñadas para promover la participación activa y el intercambio de experiencias.

Los talleres serán organizados en articulación con el Gabinete de Bienestar, quien se encargará de difundir la propuesta y abrir una convocatoria a los/as estudiantes ingresantes. La inscripción será voluntaria, con cupos limitados, lo que permitirá conformar grupos reducidos que favorezcan el trabajo colaborativo y la contención entre pares.

Previamente al inicio de los talleres, se informará a los/as estudiantes sobre los objetivos del dispositivo y se les invitará a participar en una evaluación diagnóstica, cuyo propósito es explorar sus percepciones iniciales sobre los hábitos de estudio y los desafíos personales que enfrentan. A lo largo de la intervención, se aplicarán instrumentos de seguimiento y evaluación final, que permitirán observar la evolución de los/as participantes y valorar la efectividad del plan.

Para el diseño de este plan de acción, se llevó a cabo una entrevista con una psicóloga integrante del Gabinete de Bienestar de la Universidad Siglo 21. La profesional brindó

orientación sobre experiencias pasadas en el abordaje de la problemática y generó algunos consejos de cómo estructurar los talleres, compartir herramientas y considerar la dinámica institucional actual.

Talleres

Los presentes talleres procuran concretar los objetivos de este trabajo para acompañar a los estudiantes en el fortalecimiento de los hábitos de estudios. Para ello, se diseñaron actividades específicas de apertura, desarrollo y cierre, en las que, mediante el trabajo grupal y la reflexión compartida, los/as estudiantes construirán estrategias personales y colectivas orientadas a la organización, la planificación y el afrontamiento de las dificultades académicas. Para sostener la participación de los estudiantes a lo largo de los talleres se fomentará el compromiso grupal y la responsabilidad individual mediante espacios de devolución colectiva al inicio de cada encuentro, donde se comparte la experiencia con la actividad realizada previamente. El taller será dictado por un/a profesional del campo de la Psicología.

Modalidad de implementación

Los talleres están diseñados para desarrollarse principalmente en modalidad presencial. Sin embargo, con el propósito de favorecer la inclusión y garantizar la participación de todos los estudiantes, se contempla una alternativa que se desarrolla en simultáneo con el taller presencial, destinada a quienes, por causas justificadas (enfermedad, fuerza mayor u otras situaciones excepcionales) no puedan asistir físicamente. Esta modalidad mantiene los mismos objetivos, contenidos y encuadre que la presencial y se implementa mediante recursos digitales, formularios interactivos, guías adaptadas y acompañamiento profesional en tiempo real o a través de devoluciones personalizadas. La propuesta en formato virtual puede encontrarse luego del desarrollo detallado de los talleres presenciales.

Taller 1: "Compartir nuestras experiencias: el salto del secundario a la universidad"

Duración: 80 minutos

Objetivo del taller 1: generar un espacio de intercambio grupal para reflexionar entre pares sobre el ingreso a la universidad reconociendo dificultades percibidas en su trayectoria académica.

Recursos: para realizar el primer encuentro se necesitan recursos materiales como: tarjetas o papeles pequeños, una caja decorada (para la dinámica “caja de primeras sensaciones”), papel afiche, cartulinas, marcadores de colores, guía impresa del modelo de mapa de trayectoria, afiche o pizarrón para registrar la frase final y, de manera opcional, computadora, proyector, pantalla y conexión a internet en caso de que se utilice soporte digital. Si algún estudiante participa de forma virtual, se requerirá además acceso a una plataforma educativa o grupo digital que permita la interacción. Los recursos humanos necesarios incluyen la presencia de un/a profesional del campo de la Psicología, quien estará a cargo de coordinar el taller, moderar las reflexiones y contener al grupo. También se requiere la participación activa de los estudiantes y, opcionalmente, un/a docente o referente institucional que colabore en la organización del espacio o aspectos técnicos.

Actividad de apertura

Duración: 20 minutos

“Tarjeta de sensaciones”

A cada estudiante se le entrega una tarjeta con una consigna: *"Una palabra que defina cómo me sentí en mi primera semana de clases"*. Ahí los estudiantes escriben su palabra, la tarjeta es anónima y la colocan en una caja realizada de cartón que se denominará “caja de

primeras sensaciones”. El grupo observa el conjunto de palabras y el profesional guía la conversación inicial con preguntas: ¿Qué palabras se repiten?; ¿Hay emociones contradictorias?; ¿Qué nos dice esto sobre las experiencias comunes? Se busca favorecer la empatía y la identificación con los pares, reconociendo que no están solos frente a las dificultades iniciales.

Actividad de desarrollo

Duración: 40 minutos

“Mapas de trayectorias compartidas”

Para comenzar con el trabajo de este taller se realiza una división en grupos. Para ello se implementa “el juego del caramelo” que consiste en que el profesional entregará a los participantes un caramelo diferente a cada uno (puede ser de dulce de leche, frutilla, limón, etc- Luego los participantes, deben buscar a quienes tienen caramelos iguales.

En los grupos conformados se dibuja un “mapa de trayectoria” del ingreso universitario donde el grupo tiene que anotar qué motivaciones tuvo al iniciar la carrera, las expectativas, los primeros desafíos, que obstáculos identifican en su trayectoria académica y las estrategias que utilizaron o podrían utilizar para afrontarlas. Pueden usar papel afiche, cartulinas, marcadores o soporte digital (tablet, notebook) para construir su mapa. Igualmente, se les entregará un modelo para guiar la actividad -ver apéndice A. Luego, los grupos exponen brevemente sus conclusiones. El/la profesional modera, recupera puntos en común y promueve la reflexión grupal.

Actividad de cierre

Duración: 20 minutos

“Me llevo una frase”

El profesional retoma las ideas clave que surgieron en la jornada para construir colectivamente una frase que sintetice el encuentro. Se propone que representen las emociones compartidas, los desafíos enfrentados y la fortaleza grupal. Los aportes se pueden manifestar en una “nube de emociones” denominada “¿Qué compartimos como ingresantes?” la cual será construida por el profesional. Para finalizar, se les pide a los estudiantes que escriban una frase en un afiche visible o compartirla en el grupo del curso como cierre para promover la reflexión conjunta y la integración del grupo

Taller 2: "¿Por qué cuesta estudiar en la Universidad?"

Duración: 80 minutos

Objetivo específico del taller: identificar los factores que dificultan el estudio en el ámbito universitario para reflexionar sobre estrategias para afrontarlos.

Recursos: para realizar el segundo encuentro se necesitan recursos materiales como: pizarra digital o pizarra física para sistematizar las respuestas durante la apertura, tarjetas para que los estudiantes escriban sus compromisos personales, casos impresos con perfiles de estudiantes para la dinámica grupal, además de acceso a Google Drive para subir y compartir los consejos generados por los grupos. También se recomienda contar con lapiceras, lápices para escribir, y un espacio con disposición adecuada para el trabajo en grupos pequeños. Los recursos humanos incluyen la presencia de un/a profesional del campo de la Psicología, encargado/a de guiar y moderar las actividades, promover la reflexión y contener al grupo. También se requiere la participación activa de los/as estudiantes.

Actividad de apertura

Duración: 15 minutos

“La universidad y su estudio: ¿Qué es lo difícil?”

El segundo taller comienza con un profesional que plantea la pregunta: “¿Qué hace difícil estudiar o rendir bien? ¿Qué es para vos que en un examen sea difícil o que hayas rendido bien?” Se invita a los/as estudiantes a reflexionar y compartir qué entienden ellos mismos por “difícil” y por “rendir bien”, para explorar sus percepciones y definiciones personales sobre estas experiencias.

A medida que los y las estudiantes responden, el profesional sistematiza las intervenciones en una pizarra digital o física, agrupando los factores en categorías tales como:

- Hábitos de estudio
- Factores externos (laborales, económicos, personales)
- Factores institucionales (uso del campus virtual, carga académica)

El propósito es dar visibilidad a los factores que afectan al estudio, con especial énfasis en los hábitos de estudio.

Actividad de desarrollo

Duración: 45 minutos

“Consejeros de estudio”

Se forman grupos pequeños de manera aleatoria. Cada grupo recibe un caso con un perfil de estudiantes con dificultades para el estudio -ver el apéndice B. La actividad consiste en que el grupo genere/construya estrategias/consejos que le darían al estudiante del caso para mejorar su rendimiento académico. El propósito de esta actividad es estimular el pensamiento

colaborativo y considerar estrategias en situaciones similares a las vividas por el grupo de estudiantes. Luego de que cada grupo realice su actividad, el profesional pide que un representante por grupo comparta cuáles fueron los consejos pensados en grupo.

Después de que cada grupo exponga sus consejos, el profesional recopila las aportaciones y las sube a una carpeta compartida en una plataforma digital, como Google Drive, a la que todos los estudiantes tendrán acceso mediante un enlace enviado por correo electrónico. Este espacio funcionará como material de apoyo y consulta para el grupo.

Actividad de cierre

Duración: 20 minutos

“Hoy me comprometo conmigo mismo”

Cada estudiante escribe en una tarjeta *"Una pequeña acción que me comprometo a hacer esta semana para que mi estudio se encamine a mis objetivos académicos"*. La consigna

consiste en escribirla, no compartirla en ese momento, ponerla en práctica hasta el próximo encuentro. En el taller 3 se espera que se comparta - de manera voluntaria- el compromiso tomado y como fue la realización del mismo.

Además, como actividad breve de reflexión individual. ¿Qué me llevo del encuentro de hoy? ¿Con qué me identifiqué? Será compartido de manera oral y moderado por el profesional.

Taller 3 “Conociendo mis límites y potencialidades en los hábitos de estudio”

Duración: 80 minutos

Objetivo específico del taller: brindar herramientas teórico-prácticas que favorezcan el reconocimiento de sus rutinas actuales de estudio para la reformulación de aquellos hábitos que dificultan la organización y su trayectoria académica.

Recursos: para realizar el tercer encuentro se necesitan recursos materiales como: hojas impresas para el autorregistro de hábitos de estudio, lapiceras o lápices para que los estudiantes completen las planillas, dispositivos tecnológicos (computadora, proyector y pantalla) para la presentación de recursos audiovisuales y diapositivas, y un espacio adecuado que permita tanto la exposición grupal como el trabajo individual de los estudiantes. Los recursos humanos incluyen la presencia de un/a profesional del campo de la Psicología, encargado/a de facilitar la exposición, moderar las reflexiones y acompañar el proceso de autorregistro y autoexploración.

Actividad de apertura

Duración: 40 minutos

“Explicar para mejorar”

Se les pide a los estudiantes que comenten cómo les fue durante la semana con la actividad realizada en el Taller 2. Luego, el profesional de Psicología realiza una exposición combinando recursos tecnológicos como presentaciones, videos y material audiovisual complementario -ver apéndice C. Esta actividad está pensada como un momento introductorio en el que los y las estudiantes puedan conocer y comprender qué son los hábitos de estudio, cuáles son los métodos más utilizados y qué herramientas les pueden ayudar a organizar su tiempo y mejorar su rendimiento académico.

Esta actividad está pensada como un momento introductorio en el que los y las estudiantes puedan conocer y comprender qué son los hábitos de estudio, cuáles son los métodos de estudio más utilizados (como técnicas o procedimientos para aprender) y qué herramientas (recursos o materiales) les pueden ayudar a organizar su tiempo y mejorar su rendimiento académico. El objetivo no es que las apliquen aún, sino que las exploren y

reflexionen sobre cómo podrían integrarlas en su vida académica cotidiana. Los temas que se abordan son:

- ¿Qué son los hábitos de estudio y por qué son importantes?
- Diferencias entre estudiar "mucho" y estudiar "bien".
- Mitos comunes sobre el estudio.
- Método de estudio: definición y ejemplos.
- Técnicas de estudio: subrayado, resumen, organización de contenidos.
- Estilos de aprendizaje (visual, auditivo, lector/escritor, kinestésico).
- Gestión del tiempo y planificación: semanal, quincenal y mensual.
- Condiciones externas para el estudio efectivo (ambiente, materiales, organización del espacio).

Actividad de desarrollo

Duración: 20 minutos

“Autorregistro de hábitos de estudio”

El profesional les entrega una hoja en blanco para que registren de forma honesta sus rutinas actuales vinculadas al estudio donde se incluyen los horarios y las técnicas que utilizan, ambiente, tiempo dedicado y dificultades. Se indica que planteen honestidad con relación a dicha planilla para poder realizar el trabajo de manera provechosa. Esta actividad busca que tomen conciencia de sus prácticas actuales y abran un espacio para la reflexión.

Actividad de cierre

Duración: 10 minutos

Actividad de autoexploración: “Reconociendo mi estudio”

Cada estudiante retoma su planilla de autorregistro -ver apéndice H- y, de forma individual, identifica dos aspectos positivos de su rutina de estudio y uno que le gustaría mejorar. Debe anotar como objetivos a fin de aplicarlo en el transcurso de la semana. Esta instancia busca cerrar el taller con una mirada introspectiva sobre sus prácticas actuales, como base para el próximo encuentro.

Taller 4: “Taller 4 – Pone en juego tus herramientas”

Duración: 80 minutos

Objetivo específico del taller: promover la aplicación práctica de estrategias de estudio efectivas, fortaleciendo la planificación académica y la reflexión crítica sobre su propio proceso de aprendizaje.

Recursos: para realizar el cuarto encuentro se necesitan recursos materiales como: cuestionarios impresos o formularios digitales para la actividad de apertura, textos académicos breves para la técnica de subrayado y resumen, hojas o cartulinas para la elaboración de mapas conceptuales, hojas impresas con esquemas semanales vacíos para la planificación, bolígrafos o lápices para completar las actividades y planillas para la bitácora de estudio. Además, se recomienda contar con dispositivos tecnológicos (computadora, proyector y pantalla) para mostrar ejemplos o guías digitales y un espacio adecuado para el trabajo en grupos pequeños y la socialización. Los recursos humanos incluyen la presencia de un/a profesional del campo de la Psicología con especialización en el ámbito educativo, responsable de guiar las actividades, facilitar el trabajo en grupos, promover la reflexión y acompañar el cierre del taller con la autorreflexión individual. También se requiere la participación activa de los estudiantes.

Actividad de apertura

Duración: 15 minutos

“¿Cómo estudio hoy?”

La actividad comienza con un cuestionario breve, que puede presentarse impreso o mediante un formulario digital -ver apéndice D. Este cuestionario invita a cada estudiante a detenerse a observar con mayor detalle sus hábitos de estudio actuales. Incluye preguntas sobre técnicas de estudio utilizadas, condiciones del entorno, duración de la concentración, uso de planificadores y dificultades comunes. Esta instancia busca profundizar lo trabajado en el taller anterior, promoviendo una mirada más abarcativa y organizada sobre sus prácticas académicas, como punto de partida para aplicar nuevas herramientas. Luego, el profesional realiza una puesta en común de lo anotado en el formulario donde los estudiantes participan de manera voluntaria.

Actividad de desarrollo: “Rondas prácticas de estudio”

Duración: 50 minutos

“Rondas de estudio”

En esta segunda actividad, el profesional propone la realización de grupos, donde cada grupo debe resolver una actividad vinculada con las técnicas y los hábitos de estudio. Cada consigna dura 15 minutos.

- Consigna 1: Subrayado y resumen eficaz.
 - Lectura breve de un texto académico (brindado por el profesional).
 - Se enseña la técnica del subrayado selectivo (ideas principales + secundarias).
 - Luego, cada estudiante escribe un mini resumen de 5 líneas.
 - Se abre un espacio de socialización voluntaria para compartir las producciones en voz alta.
- Consigna 2: Mapas conceptuales y esquemas.

- Se explica brevemente qué es un mapa conceptual, para qué sirve y cómo se construye -ver apéndice E.
 - A partir de un tema común (por ejemplo: “Factores que influyen en el estudio”), cada grupo elabora un mapa conceptual, ya sea en papel o utilizando herramientas digitales.
- Consigna 3: Mi semana de estudio.
- Se entrega una hoja con un esquema semanal vacío (lunes a domingo, por franjas horarias) - ver apéndice F.
 - El objetivo es que los estudiantes planifiquen una semana ideal de estudio realista, incluyendo clases, descanso, ocio, etc.
- Cierre de consignas: reflexión grupal

Para finalizar, se propone una instancia grupal de puesta en común. El objetivo es que los y las estudiantes compartan ideas y estrategias viables para aprovechar mejor su tiempo de estudio, a partir de lo trabajado en las consignas anteriores. Se sugiere abrir el espacio con una pregunta disparadora que invite a la reflexión y al compromiso con pequeños cambios posibles. Por ejemplo: “¿Qué herramienta me resultó más útil hoy? ¿Qué hábito puedo cambiar esta semana?”. Este momento busca reforzar el sentido práctico del taller, fomentar el intercambio entre pares y promover el pensamiento estratégico sobre la gestión del tiempo.

Actividad de cierre

Duración: 10 minutos

Actividad de síntesis y compromiso: “Mi bitácora de estudio”

Se busca sintetizar lo aprendido durante el taller, potenciar la autorreflexión y la proyección hacia el futuro y promover el compromiso personal con la mejora de los hábitos de estudio. Para el desarrollo se entrega una hoja o planilla titulada “Mi bitácora de estudio:

lo que me llevó y lo que me propongo”. La consigna es que cada estudiante complete tres breves apartados:

- Lo que aprendí durante los talleres: Una frase o idea que me resultó útil)
- La herramienta que más me sirve: (Subrayado, resumen, planificación, mapa conceptual, etc.)
- Mi compromiso para el futuro: (Una acción concreta que voy a realizar para aplicar técnicas y hábitos que favorezcan un estudio más efectivo).

Adaptación para participación virtual

A continuación, y tal como se planteó anteriormente, en esta sección se presenta el desarrollo específico de la modalidad virtual adaptada para cada uno de los talleres destinada a estudiantes que participan de manera no presencial. Esta versión conserva los objetivos, contenidos y estructura de los encuentros presenciales, implementando consignas equivalentes, recursos digitales y acompañamiento profesional.

En el primer taller, **“Compartir nuestras experiencias: el salto del secundario a la universidad”**, la adaptación virtual contempla el uso de un formulario anónimo donde cada estudiante pueda expresar, en una sola palabra, cómo se sintió durante su primera semana de cursado. Las respuestas se visualizan colectivamente a través de una nube de palabras (utilizando Mentimeter o WordArt), dando paso a una reflexión guiada por el profesional. Posteriormente, se le envía una plantilla digital para que realice su propio “mapa de trayectoria”, el cual será integrado con el de sus compañeros/as en la devolución grupal. Para finalizar, escribe una frase de cierre bajo la consigna “¿Qué me llevo de este encuentro?”.

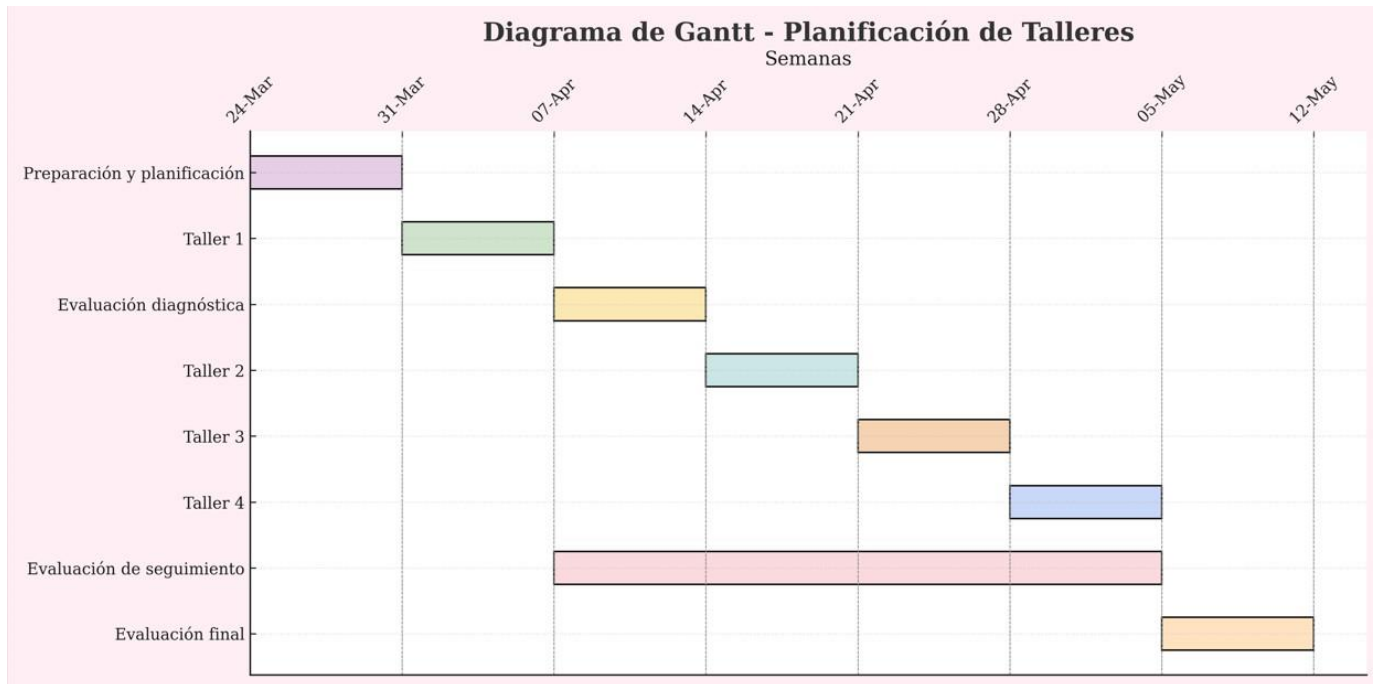
El segundo taller, **“¿Por qué cuesta estudiar en la Universidad?”** el/la estudiante responde “¿Qué hace difícil estudiar o rendir bien en la universidad?”. Sus aportes son leídos

y retomados en el taller presencial. Luego, se le comparte un caso problemático en un documento digital y se le solicita que proponga por escrito estrategias de ayuda para el/la protagonista del caso. Estas sugerencias serán leídas durante la puesta en común. Para cerrar, envía por correo institucional una acción concreta que se compromete a realizar esa semana y responde por escrito a: “¿Con qué me identifiqué hoy? ¿Qué me llevo?”.

Durante el tercer taller, “**Conociendo mis límites y potencialidades en los hábitos de estudio**”, el profesional retoma las acciones que los estudiantes se comprometieron a realizar. Luego, accede a una presentación audiovisual con el contenido trabajado. Se le comparte un formulario editable para registrar su rutina de estudio actual (autorregistro), y a partir de eso, redacta de forma privada dos hábitos positivos que ya posee y uno que desea mejorar, compartiéndolos de manera escrita por chat o en una nota privada, promoviendo la toma de conciencia sobre los propios recursos y desafíos.

En el cuarto y último encuentro, “**Pone en juego tus herramientas**”, se propone un formulario diagnóstico breve para relevar técnicas y hábitos de estudio actuales. Los resultados se comentan voluntariamente con la moderación del profesional. Luego, de forma individual, los participantes reciben por correo un texto breve que deben trabajar aplicando subrayado selectivo, resumen y elaboración de un mapa conceptual utilizando herramientas como Canva. Si lo desea, puede enviar sus producciones para ser compartidas durante el encuentro. Finalmente, completa una bitácora digital en la que indica: “Lo que aprendí”, “La herramienta que más me sirve” y “Mi compromiso personal”. Para finalizar, las evaluaciones serán digitales para los participantes en esta modalidad de cursado.

Cronograma



Recursos

Para desarrollar y llevar adelante el plan de acción propuesto en la Universidad Siglo 21, se requieren recursos humanos y materiales que permitan el correcto funcionamiento de los talleres destinados a fortalecer los hábitos de estudio en estudiantes ingresantes.

Los **recursos humanos** incluyen la participación activa de los estudiantes beneficiarios, la disposición de un/a profesional Licenciada en Psicología quien estará a cargo de la coordinación, planificación y ejecución de los talleres. Se contempla la posible colaboración de un asistente o tutor que brinde apoyo logístico durante cada encuentro de aproximadamente 80 minutos. Además, se estima la colaboración del Gabinete de Bienestar estudiantil para acompañar este proyecto. Estos recursos humanos son indispensables para la coordinación, implementación y acompañamiento de las actividades propuestas.

En cuanto a los **recursos materiales**, estos se emplearán de forma continua en los talleres y, en su mayoría, se mantendrán constantes a lo largo del plan de acción. Desde la Universidad, se cuenta con el espacio adecuado para la realización de los encuentros, equipado con proyector, pantalla, computadora y conexión a internet estable. Además, se necesitarán materiales específicos para la dinámica y el desarrollo de las actividades, tales como: una resma papel A4, 4 afiches, 4 cartulinas, marcadores, tijeras, pegamento, hojas para plantillas de autorregistro, mapas conceptuales. También se requerirán libretas para cada participante y materiales para actividades lúdicas que faciliten la reflexión y el aprendizaje activo.

Parte de estos materiales están disponibles dentro de la institución, mientras que otros deberán ser adquiridos y serán contemplados dentro del presupuesto estimado para cubrir dichos gastos.

Presupuesto

Concepto	Detalle	Costo estimado
Honorarios profesionales (Psicología Educacional) ¹	\$29.800/hora Total 5 horas-20 minutos	\$158.734
Materiales consumibles	Tarjetas, resma de papel A4 libretas (bitácoras), cartulinas, afiches, marcadores, tijeras, pegamento, lapiceras, lápices	\$40.000
Gastos complementarios	Guías, casos, planillas de autorregistro, bitácora, esquemas semanales, textos académicos	\$10.000
Recursos tecnológicos	Notebook, proyector, internet. Uso sin cargo (aportados por institución o profesional)	\$0
Otros materiales específicos	Recursos para dinámicas específicas (ej. caja de cartón)	\$2.000
TOTAL		\$210.734

Se presenta este presupuesto con el objetivo de solicitar financiamiento a la Universidad Siglo 21 y/o a entidades vinculadas al apoyo estudiantil, dado que este proyecto contribuirá de manera significativa al desarrollo académico, social y personal de los estudiantes ingresantes, favoreciendo su adaptación y desempeño en el ámbito universitario.

¹ Según datos proporcionados por el Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba en el año 2025.

Evaluación

La evaluación de la intervención se realizará en tres momentos principales: antes de iniciar los talleres (evaluación diagnóstica), durante el desarrollo de los mismos (evaluación de seguimiento) y al finalizar el último encuentro (evaluación final).

En la **evaluación diagnóstica**, se aplicará un breve cuestionario (formulario impreso o digital) durante el primer encuentro, antes de comenzar el taller. Su objetivo es explorar las percepciones iniciales de los estudiantes sobre sus hábitos de estudio y los desafíos personales que enfrentan para organizarse. Este instrumento permitirá establecer una línea de base para comparar los avances al finalizar el proceso - ver apéndice G, parte 1.

Durante el desarrollo de los encuentros, se implementará una **evaluación de seguimiento**. Cada taller incorpora instancias de autorreflexión, compromisos personales, construcción de recursos y participación en dinámicas grupales. Estas acciones permitirán al profesional observar la implicancia y evolución de cada estudiante. Además, al finalizar cada encuentro, se les presentará un breve cuestionario destinado a evaluar la utilidad percibida del taller -ver apéndice G, parte 2. La asistencia sostenida a lo largo de los talleres será considerada un indicador de interés y participación activa.

Como **evaluación final**, se administrará el mismo instrumento utilizado al inicio con el fin de analizar los cambios percibidos por los estudiantes en relación con sus hábitos de estudio, su capacidad de planificación y el uso de estrategias. Además, se solicitará a la profesional a cargo del dispositivo que complete un informe breve cualitativo donde registre su apreciación sobre la participación de los/as estudiantes, el grado de cumplimiento de los objetivos planteados, las estrategias que resultaron más efectivas y las posibles sugerencias de mejora. Esta doble mirada —la de los/as destinatarios/as y la de la profesional interviniente— permitirá

triangular la información y valorar la efectividad de la propuesta implementada- ver apéndice G parte 3.

Resultados Esperados

El presente Trabajo Final de Grado tiene como objetivo general fortalecer los hábitos de estudio de los estudiantes ingresantes de la Universidad Siglo 21. En función del marco teórico y metodológico adoptado, se espera que la propuesta genere un impacto significativo en los aspectos cognitivos, organizativos y emocionales de los estudiantes vinculados con el proceso de aprendizaje académico.

En relación con el primer objetivo específico -promover espacios de socialización y reflexión sobre las experiencias de estudio entre pares-, se espera que los estudiantes encuentren un entorno grupal que favorezca la expresión, el intercambio y la identificación de dificultades comunes. Este componente busca favorecer el sentido de pertenencia al entorno académico mediante el intercambio de experiencias y la construcción de vínculos entre pares y favorecer el sentido de pertenencia y apoyo mutuo, elementos clave para la adaptación al entorno universitario.

Respecto al segundo objetivo -identificar factores personales y contextuales que inciden en los hábitos de estudio-, se prevé que los talleres brinden oportunidades para que los participantes desarrollen una mirada más crítica y autorreflexiva sobre sus propias prácticas, estilos de aprendizaje y condiciones que afectan su rendimiento. Esta toma de conciencia es considerada fundamental para la implementación de cambios sostenibles en el tiempo.

En cuanto al tercer objetivo -brindar herramientas prácticas sobre planificación y organización académica-, se espera que los estudiantes logren incorporar estrategias concretas, como el uso de cronogramas, agendas semanales, técnicas de priorización y planificación de tiempos de estudio. Estas herramientas podrían fortalecer su capacidad para responder a las demandas del estudio universitario de manera más organizada y eficaz.

Desde un enfoque integral, también se espera que el fortalecimiento de los hábitos de estudio contribuya de forma indirecta al bienestar psicológico de los estudiantes. Si bien no se aborda directamente la dimensión emocional como variable central de intervención, se estima que una mejora en la organización y el desempeño académico puede tener efectos positivos sobre variables como la motivación, la seguridad personal y la reducción de emociones displacenteras asociadas al bajo rendimiento.

Asimismo, se contempla que el formato grupal de los talleres propicie el desarrollo de habilidades comunicacionales, de cooperación y de resolución conjunta de problemas. Este aspecto se considera valioso tanto para la construcción de vínculos significativos como para la consolidación de una identidad académica activa.

Dado que la formación de hábitos es un proceso que requiere tiempo y sostenimiento, sin embargo, se espera que algunos cambios esperados pueden ser incipientes en una primera etapa. Se prevé que los efectos que puedan observarse a corto plazo sea en la mejora de la planificación, la organización personal y la disposición hacia el estudio. Los resultados de esta intervención serán analizados a partir de instancias de evaluación cualitativa realizadas durante y al finalizar el desarrollo de los talleres, mediante devoluciones reflexivas de los participantes y registros del proceso.

Finalmente, se espera que esta propuesta aporte herramientas útiles tanto para los estudiantes como para el Gabinete de Bienestar de la Universidad Siglo 21 y que sirva de base para el diseño de futuras estrategias psicoeducativas orientadas al acompañamiento de ingresantes universitarios desde una perspectiva integral y contextualizada.

Conclusiones

Para finalizar este recorrido, resulta fundamental destacar el valor de haber diseñado una propuesta de intervención psicoeducativa destinada a fortalecer los hábitos de estudio en estudiantes ingresantes de la Universidad Siglo 21. A lo largo del desarrollo del trabajo se evidencio la necesidad de acompañar esta etapa de transición, donde los estudiantes se enfrentan a nuevas exigencias académicas, desafíos personales y la necesidad de reorganizar sus estrategias, tiempos y hábitos de estudio.

Los talleres, pensados como dispositivo de intervención, permiten combinar el aprendizaje de estrategias prácticas con la reflexión grupal y el reconocimiento de factores personales y contextuales que inciden en el rendimiento académico. Este abordaje responde a los lineamientos del paradigma de los nuevos enfoques en bienestar psicológico y a los aportes de la Psicología cognitivista, ofreciendo una mirada integral del estudiante.

Uno de los principales aportes de esta propuesta es la posibilidad de generar espacios donde los ingresantes se sientan acompañados, escuchen a otros en su misma situación, puedan identificar dificultades comunes y construir recursos propios para afrontar la vida universitaria. Además, se sostiene que el fortalecimiento de hábitos de estudio no solo impacta en el desempeño académico, sino también en el bienestar emocional, la permanencia y el sentido de pertenencia institucional.

Esta propuesta se inscribe en la confianza de que el campo de la Psicología puede acompañar a los ingresantes a diseñar, planificar y ejecutar sus habilidades cognitivas para alcanzar el éxito académico. En esta línea, la Universidad Siglo 21 puede cumplir un papel importante al brindar espacios que potencien las habilidades y los hábitos en el estudio, por lo que se torna fundamental diseñar estrategias sistemáticas de acompañamiento. Si bien esta tesis se focaliza en estudiantes ingresantes, la propuesta abre la posibilidad de ser implementada en

otros espacios, carreras o cohortes, integrándose en futuros programas integrales de fortalecimiento académico y emocional.

En otras palabras, este trabajo pone de manifiesto el rol central de la Psicología en el ámbito educativo, especialmente en su capacidad para intervenir de forma preventiva, acompañar procesos y promover condiciones que favorezcan el aprendizaje significativo. Lejos de concebir al estudiante únicamente como receptor de contenidos, esta intervención consideró su dimensión subjetiva, emocional y social, reconociendo la importancia de generar contextos que estimulen la motivación, el sentido y la autonomía.

Referencias

- Ander-Egg, E. (1991). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Magisterio del Río de La Plata.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development*, 8, 133–143.
<https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Universidad de Valladolid, España.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Barrera-Herrera, A., y Vinet, E. V. (2017). Adulthood emergente: Una revisión de su conceptualización y medición. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(2), 1087–1100. <https://doi.org/10.11600/1692715x.15223161016>
- Beck, J. S. (2011). *Terapia cognitivo-conductual: Fundamentos y más allá*. Guilford Press.
- Blanco, M. (2011). El enfoque del curso de vida: Orígenes y desarrollo. *Revista Latinoamericana de Población*, 5, 5–31.
<https://doi.org/10.31406/relap2011.v5.i1.n8.1>
- Cáceres, M. A., Fernández, C. L., & García, D. M. (2015). *Metodologías participativas en educación: teoría y práctica*. *Revista de Investigación Educativa*, 33(2), 345-361.
- Capellá, A. (2001). Modelos y paradigmas en salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (80), 3–5.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000400001
- Capellón, L. (2024). *Psicología de las Conductas Adictivas*. Material de cátedra. Universidad Siglo 21.

- Carli, S. (2012). *El estudiante universitario: Hacia una historia del presente de la educación pública*. Editorial Siglo Veintiuno.
- Carpio Neto, S. V., y Castañeda Landa, M. G. (2023). *Las técnicas y hábitos de estudio en los estudiantes universitarios: Una revisión bibliográfica de trabajos realizados desde el año 2013-2023 del Ecuador* [Tesis de Grado]. Universidad Politécnica Salesiana.
- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A., y Lucena, M. (2017). Análisis descriptivo del consumo de sustancias nocivas en estudiantes universitarios de Granada. *Revista Complutense de Educación*, 28(3), 33–47. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n3.50083
- Corrales Bolívar, K., Sandí Araya, K., Azofeifa Ureña, C., Chaves-Zambrano, Z., & Picado Madrigal, C. (2023). *Caracterización de la población estudiantil universitaria estatal 2022* (OPES No. 113-2023). Consejo Nacional de Rectores – Oficina de Planificación de la Educación Superior (CONARE-OPES). <https://repositorio.conare.ac.cr/server/api/core/bitstreams/ea518af1-28bb-4a2d-9e2f-7b44563bb6aa/contentrepositorio.conare.ac.cr+2>
- De León Cerda, D. D. J. (2021). *El proyecto de intervención: La importancia del diagnóstico*. Universidad de Guadalajara.
- Fernández Mouján, O. (1993). *Abordaje teórico y clínico de la adolescencia*. Nueva Visión.
- González-Pienda, J. A., Núñez, J. C., González-Pumariega, S., Álvarez, L., Roces, C., González, P., & García, M. (2012). *Autoconcepto, motivación y aprendizaje*. Editorial Pirámide.
- Hernández, C., Rodríguez, N., y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la Educación Superior*, 41(163), 67–87. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003

- Hernández, F. (2005). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*. McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill
- Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67–77.
- Kamberi, M. (2025). Los tipos de motivación intrínseca como predictores del rendimiento académico: el papel mediador de la estrategia de aprendizaje profundo. *Cogent Education*, 12 (1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2482482>
- Ley N° 26657 de 2010. Ley Nacional de Salud Mental. 2 de diciembre de 2010. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26657-175977/texto>
- López, M. (2007). *Cómo estudiar con eficacia*. Ediciones Reducido.
- Ludwing, D. (2010). *Challenges of the Young Adult Generation*. Huffington Post
- Maccagno, A., Somazzi, C.; Esbry, N. (2017). *La deserción estudiantil en el primer año de la Universidad*. Universidad Nacional de Córdoba.
- Martínez, M. (2002). *Psicología del aprendizaje*. Editorial Ariel.
- Morales, J., García, A., & López, M. (2017). Factores de riesgo asociados al fracaso escolar: revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 12(1), 15-30. <https://doi.org/10.23923/rpye2017.12.1.134>
- Organización Mundial de la Salud (1986) Carta de Ottawa para el fortalecimiento de la salud. Ottawa: OMS
- Ossorio, A. (2003). *Planeamiento estratégico*. Red de Bibliotecas Virtuales CLACSO. https://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/inap/20171117042438/pdf_318.pdf
- Pozo, J. I. (1996). *Aprendices y maestros: La nueva cultura del aprendizaje*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pichon-Rivière, E. (1971). *El proceso grupal: del psicoanálisis a la psicología social*. Nueva Visión.
- Quispe, D. (2017). *Motivación y hábitos de estudio en estudiantes de la Universidad Alas*

- Peruanas, Filial Juliaca - 2015* [Tesis de Maestría]. Universidad Andina.
- Ramírez Montaldo, R., Soto Hilario, J. D., y Campos Cornejo, L. L. (2023). *Motivación educativa y hábitos de estudio en ingresantes de ciencias de la salud*. Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Reyes-González, N., Meneses-Báez, A. L., y Díaz-Mujica, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 15(1), https://www.researchgate.net/publication/359075088_Planificacion_y_gestion_del_tie_mpo_academico_de_estudiantes_universitarios
- Rico, R., y Coloma, D. (2021). Hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 6(1), 123–132. <https://doi.org/10.32351/rca.v6.1.153>
- Rodríguez, C., Salas, C., & Morales, P. (2018). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 20 -30. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1653>
- Sánchez, A. (1996). *Psicología comunitaria: bases conceptuales y métodos de intervención*. Ediciones EUB.
- Tapia, I. (2005). *Métodos y técnicas de estudio*. Ediciones Corito.
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*. University of Chicago Press.
- Universidad Siglo 21. (2025). *Plan de intervención: Seminario Final de Psicología*. <https://siglo21.instructure.com/courses/26557/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>
- Valle, A., Núñez, J. C., Rodríguez, S., Cabanach, R. G., González-Pienda, J. A. y Rosário, P. (2015). Hábitos de estudio, motivación y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2), 179–196. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2015.03.002>
- Vinet, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Editorial Mitre.

Wang, A y Chen U. (2024). Factores que afectan el rendimiento académico estudiantil: una revisión sistemática. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 7(1), 1–47.
<https://doi.org/10.46328/ijonse.276>

Zabalza, M. A. (2000). *Didáctica de la Educación Superior*. Narcea Ediciones.

Apéndice

Apéndice A

- **Tipo de recurso:** mapa de trayectorias (elaboración propia)
- **Consigna:** Completá el siguiente cuadro identificando tus vivencias personales en cada etapa del recorrido académico. Para cada instancia, reflexioná sobre tus motivaciones, expectativas, obstáculos y estrategias/recursos que utilizaste.

Etapa del recorrido	Motivaciones iniciales	Expectativas	Desafíos / obstáculos	Estrategias / recursos
Ingreso a la universidad				
Primeras semanas				
Primer examen / parcial				
Fin del primer semestre				

Apéndice B

- **Tipo de recurso:** Casos narrativos (elaboración propia)
- **Consigna:** Leer en grupos pequeños atentamente los siguientes casos y generar/construir estrategias o consejos que podrían ayudarle a mejorar su situación.

Caso 1: Laura

Laura trabaja 30 horas semanales en una cafetería y cursa tres materias. Llega cansada a casa y, cuando intenta estudiar, se siente angustiada y termina posponiendo todo. Siente que no le rinde el tiempo y que está fallando como estudiante.

Caso 2: Pedro

Pedro estudia mucho tiempo, pero solo memoriza los contenidos. Cuando en los parciales le piden relacionar conceptos o aplicar teoría a casos, se bloquea. No sabe cómo estudiar de otra forma.

Caso 3: Sofía

Sofía es la primera en su familia en ingresar a la universidad. Tiene dificultades para usar el campus virtual, no entiende dónde están los recursos, y se frustra cuando no encuentra la información. A veces no entrega trabajos porque no supo cómo subirlos.

Caso 4: Marcos

Marcos dice que necesita "estar motivado" para estudiar, pero nunca lo está. Siente que no puede concentrarse, se distrae con el celular, y va dejando todo para último momento. Termina rindiendo mal y frustrado.

Caso 5: Julieta y el miedo al fracaso

Julieta estudia con mucha presión. Tiene miedo a desaprobado, a que sus padres se decepcionen y a no ser capaz. Le va bien, pero sufre mucho estudiando y no puede disfrutar la experiencia universitaria.

Apéndice C

- **Tipo de recurso:** Videos educativos y material gráfico complementario
- **Consigna:** Visualizá los videos sugeridos y registrá en una hoja o documento personal dos ideas clave que te resulten útiles o novedosas.
- **Indicaciones:** No es necesario entregar el documento, pero será retomado durante el taller.

1. Videos:

- Vero Notes. (2023, 14 de octubre). *Hábitos de estudio para destacar* [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/shorts/Xz7UlcRIz5g>

- GCFAprendeLibre. (2021, 9 de noviembre). *Encuentra el método de estudio para ti según tu estilo de aprendizaje | Hábitos de estudio* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=A4KnrbHVyIA>

2. Material complementario:

Durante el taller se proyectarán imágenes, esquemas y videos que facilitarán la comprensión de los conceptos clave, favoreciendo un aprendizaje dinámico y participativo. Estos recursos funcionan como apoyo visual para acompañar las explicaciones y estimular la reflexión grupal.

Imagen 1 – Lluvia de contenidos (Elaboración propia)



3. Fuentes de los materiales visuales

- **PSI.NEO** (s.f.). *Técnicas de estudio: Manual teórico-práctico. Recursos digitales para profesionales y docentes.*

Este material sirvió como referencia principal para seleccionar y organizar los contenidos. Los temas abordados incluyen:

- Características ambientales del espacio de estudio

La ciencia ha estudiado cuáles son los lugares más adecuados para estudiar. Dichos lugares son aquellos que presentan las siguientes **características ambientales**:

 Luz natural	 Silencioso	 Espacioso	 Disponible 24 Hs.
 Organizado	 Buena temperatura	 Ventilado	 Sin distracciones

Si bien estas son las condiciones deseables, a veces resulta muy **difícil** poder cumplirlas... ¿Y si mi realidad no me permite tener un lugar con todas estas características?

• Una cosa es el lugar **deseable** y otra cosa es el lugar **posible** •

- Técnicas de aprendizaje como subrayado y resumen

EL RESUMEN EL ARTE DE ESTUDIAR

QUÉ ES EL RESUMEN

Un resumen es la realización de un nuevo texto compuesto por las ideas principales y secundarias de otro material. Dicho en otras palabras, es la **abreviación** de un **texto** que condensa lo **más importante** del mismo y tiene como función principal facilitar su **posterior estudio**.

RECOMENDACIONES:

- **La regla de las tres C:** El resumen debe ser Corto, Conciso y Claro.
- El resumen debe seguir el **orden** del texto **original**.
- En el mismo sólo deben estar las **ideas principales** y **conceptos centrales**. Los ejemplos "de color", o datos anecdóticos no relevantes, no se colocan en este espacio. (Si es necesario, agregar en los márgenes)
- Utilizar las **mismas palabras** que utilizan los autores.


EL RESUMEN EL ARTE DE ESTUDIAR

MÁS RECOMENDACIONES:

- Si es un concepto muy importante que después vas a querer repasar del texto original, coloca **entre paréntesis** la **página de referencia**.
- **No** escribas en el resumen palabras o conceptos que **no entiendas**. Para eliminar dudas o comprender conceptos, hay que **recurrir** al **texto original**.
- **¡Ponele tu propio estilo!** El resumen puede tener colores, flechas, stickers, memes y todo aquello que pueda servirte para el posterior estudio. Mientras esté el contenido, podemos decorarlo como más nos sirva. (Siempre y cuando, esto **coincida** con tu **estilo de aprendizaje**).
- La **cantidad de hojas** de resumen **no** puede ser superior a la cantidad de páginas del texto original. El **resumen** siempre debe tener **menos páginas**.

SUBRAYADO EL ARTE DE ESTUDIAR

El subrayado es nuestro aliado, es una **técnica** que nos permite ubicar de manera **gráfica y clara** lo más importante de un texto. Pero tenemos que saber cómo utilizarlo para que **no** se convierta en una **complicación** a la hora de resumir.



El subrayado es una **técnica** de estudio que no sólo nos sirve como paso previo al resumen, sino que convierte el estudio en algo más activo ya que nos obliga a prestar mayor atención.

Pero... ¿Por qué resalto todo?
(Mismo texto, pero con un subrayado más específico)

El **subrayado** es una **técnica** de estudio que no sólo nos sirve como paso previo al **resumen**, sino que convierte el estudio en algo más **activo** ya que nos obliga a prestar mayor atención.

Yo cuando me dicen "subrayá solo lo importante"

Estos recursos fueron utilizados para el diseño del material sobre gestión del tiempo y planificación:



Castro, P. (2025). *Material compartido en plataforma*

Canva.

4. Planificador

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	

Nombre del recurso: *Planificador semanal* –
Elaboración propia

Este material fue utilizado como herramienta para reflexionar sobre la distribución del tiempo académico, personal y recreativo.

Apéndice D

o: ¿Cómo estudio hoy? - elaboración propia.

➤ **Consigna:** Completa este cuestionario de manera individual y sincera. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

➤ **Indicaciones:** Seleccioná las opciones que más se ajusten a tu forma actual de estudiar.

Cuestionario: ¿Cómo estudio hoy?

Instrucciones: Respondé con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. ¿Qué técnica de estudio usás más seguido?
(Podés elegir más de una)

- Subrayado
- Lectura repetida
- Resumen escrito
- Mapas conceptuales/esquemas
- Memorización de memoria
- Otra: _____

2. ¿Dónde estudiás habitualmente?

- En mi habitación
- En el comedor o sala común
- En la biblioteca
- En un bar/café
- Otro lugar: _____

3. ¿Cómo describirías el ambiente en el que estudiás?

- Tranquilo, sin distracciones
- Ruidoso o con interrupciones
- A veces tranquilo, a veces no
- Me cuesta encontrar un lugar adecuado

4. ¿Cuánto tiempo podés concentrarte sin distraerte?

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 y 30 minutos
- Entre 30 minutos y 1 hora

- Más de 1 hora
- No lo tengo claro

5. ¿Planificás tus actividades de estudio?

- Sí, uso una agenda o calendario
- Sí, pero de forma desordenada o mental
- No, estudio "cuando puedo"
- No, pero me gustaría aprender a hacerlo

6. ¿Cuáles son tus principales dificultades para estudiar?
(Podés elegir hasta 3)

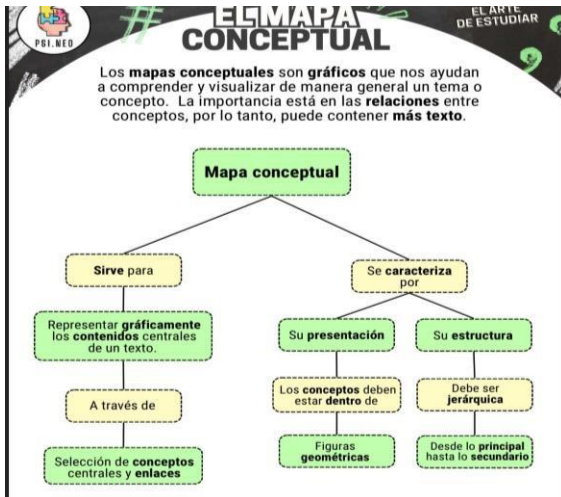
- Falta de tiempo
- Procrastinación (postergar tareas)
- No entender lo que leo
- No sé cómo organizarme
- Me cuesta mantener la atención
- Otras: _____

Final del documento

Apéndice E

➤ Tipo de recurso: Guía visual explicativa

Imagen 1 - Mapa conceptual



Fuente: PSI.NEO (s.f.). *Técnicas de estudio: Manual teórico-práctico. Recursos digitales para profesionales y docentes*

Apéndice F

- Tipo de recurso: Planilla de organización personal (uso individual)
- Consigna: Completá tu planificación semanal, distribuyendo tus actividades académicas, momentos de descanso, ocio, trabajo u otras obligaciones, de forma realista.

HORARIOS SEMANALES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					

Fuente: Menardi, C (2025). Material compartido en plataforma Canvas.

Apéndice G

- **Tipo de recurso:** Instrumento de evaluación tipo escala Likert y preguntas abiertas (elaboración propia)

Parte 1: Cuestionario con escala tipo Likert (Pre y Post talleres)

- **Tipo de instrumento:** Cuestionario ad-hoc de elaboración propia, diseñado para ser aplicado antes y después de la propuesta de talleres psicoeducativos. Utiliza una **escala tipo Likert de 5 puntos**, con el siguiente rango de respuestas:

Escala tipo Likert (1 a 5):

1 = Muy en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Muy de acuerdo

Consigna: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con tus hábitos de estudio y tu experiencia académica. Leé cada ítem y marca con una X el número que mejor refleje tu grado de acuerdo.

Ejemplo de ítems:

Ítem	Respuesta
1. Organizo mi tiempo de estudio con anticipación.	<input type="checkbox"/>
2. Hago una planificación semanal para cumplir con mis materias.	<input type="checkbox"/>
3. Evito dejar todo para último momento.	<input type="checkbox"/>
4. Utilizó técnicas como resúmenes, subrayado, esquemas o mapas conceptuales.	<input type="checkbox"/>
5. Sé cuáles son mis puntos fuertes y débiles al momento de estudiar.	<input type="checkbox"/>
6. Cuando tengo dificultades, busco nuevas estrategias o pido ayuda.	<input type="checkbox"/>
7. Me siento comprometido con mis metas académicas.	<input type="checkbox"/>
8. Sé cómo organizarme cuando tengo varias entregas.	<input type="checkbox"/>

9. Reconozco cómo mi entorno o situación personal influye en mis hábitos de estudio.

10. Puedo identificar las distracciones que afectan mi estudio.

Parte 2: Preguntas abiertas al finalizar los talleres

- **Consigna:** Queremos conocerte un poco más y saber cómo fue tu experiencia. Por eso, te pedimos que respondas sinceramente estas preguntas. Tus respuestas nos ayudarán a mejorar para próximos encuentros,

1. ¿Qué fue lo que más te gustó del taller?

2. ¿Qué mejorarías o cambiarías para próximos encuentros?

3. ¿Te gustaría que se repitieran estos espacios durante el cuatrimestre? ¿Sobre qué temas?

Para la profesional - parte 3. elaboración propia

- Rúbrica de observación completada por la psicóloga al cierre de cada sesión: participación, clima grupal, logro de objetivos y dificultades emergentes
- **Consigna:** a continuación, encontrarás una tabla para que completes al finalizar cada taller. Por favor, observa y evalúa los siguientes aspectos de la sesión: participación del grupo, clima grupal, logro de los objetivos y dificultades emergentes. Para cada ítem, escribe una breve observación que refleje tu impresión o evaluación. Luego realiza una evaluación numérica asumiendo que 1 es pésimo y 5 es excelente.

TALLER	Participación	Clima grupal	Logro de objetivos	Dificultades emergentes
Taller 1				
Taller 2				
Taller 3				
Taller 4				

Apéndice H

- **Consigna:** A continuación, encontrarás un modelo de planilla para que registres tus hábitos y rutinas de estudio durante la semana. Completa la planilla con honestidad y detalle, anotando horarios, técnicas que utilizás, ambiente de estudio y cualquier dificultad que experimentes. Esta información será muy útil para trabajar en el próximo

taller y para que puedas reflexionar sobre tu forma de estudiar.

Día	Horario	Asignatura / Tema	Actividad realizada	Tiempo dedicado (min)	Nivel de concentración (1-5)	Observaciones / Dificultades
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

➤ Indicaciones de uso:

- Horario: indica el rango de horas (por ejemplo, 9:00 a 11:00).
- Asignatura / Tema: especifica qué materia o contenido estás abordando.
- Actividad realizada: lectura, resumen, ejercicios, repaso, etc.
- Tiempo dedicado: anota los minutos reales de trabajo efectivo.
- Nivel de concentración: del 1 (muy baja) al 5 (muy alta).
- Observaciones / Dificultades: registra interrupciones, distracciones, emociones, u otros factores relevantes.