

Artículo original

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DEDICADO AL ESTUDIO: VALORACIONES DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

*PLANNING STUDY TIME: RATINGS OF PSYCHOLOGY STUDENTS***Iliet Rodríguez García¹⁰****Guido Bertoni Estanque¹¹****Eliana González Rodríguez¹²****Klency González Hernández¹³**

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Recibido: 21 de mayo de 2021

Aceptado: 5 de julio de 2021

Publicado: 31 de enero de 2022

Cómo citar este artículo:

Rodríguez García I.; Bertoni Estanque, G.; González Rodríguez, E.; González Hernández, K. (2022). Planificación del tiempo dedicado al estudio: valoraciones de estudiantes de psicología. *Revista cubana de Psicología*, 4 (5), 73-87. <http://www.psicocuba.uh.cu>

RESUMEN

Ante las exigencias académicas en la educación superior, la planificación del tiempo dedicado al estudio resulta clave para una preparación preprofesional de calidad. Este artículo indaga cómo evalúan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana su planificación del tiempo dedicado al estudio. Además, se describen las prácticas y estrategias de gestión del tiempo más utilizadas, y se analizan brevemente las diferencias en su eficiencia durante el primer trimestre del

¹⁰ RODRÍGUEZ GARCÍA, ILIET. Licenciada en Psicología. Profesora instructora de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Pertenece al grupo de investigación Psicología Cognitiva y Neurociencias. ilietrg96@gmail.com

¹¹ BERTONI ESTANQUE, GUIDO. Estudiante de 3er año de Psicología en la Universidad de La Habana. guidobertoni3@gmail.com

¹² GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, ELIANA. Licenciada en Psicología. Premio al Mérito Científico. Profesora adiestrada de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. rod1994elianagonz@gmail.com

¹³ GONZÁLEZ HERNÁNDEZ, KLENCY. Doctora en Ciencias Psicológicas. Máster en Psicología Educativa. Profesora e investigadora titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, coordinadora de la Maestría en Psicología Educativa. Coordinadora general del proyecto Bases Cerebrales y Componentes Cognitivos del Control Atencional, del Programa Nacional de Neurociencias y Neurotecnología. klency@gmail.com

curso 2019-2020. El estudio exploratorio-descriptivo con metodología mixta encuentra que la planificación del tiempo dedicado al estudio está orientada de forma extrínseca por la satisfacción de demandas curriculares a corto y mediano plazo. Los estudiantes de la muestra perciben como importante esa planificación, aunque se relaciona con demandas propias de la actividad, no orientada al aprendizaje. Apenas se identifican estrategias cognitivas y metacognitivas que regulen la planificación del tiempo de estudio, predomina la estrategia “manejo de recursos”. La planificación de la actividad de estudio durante la docencia presencial resulta más efectiva para los estudiantes que conforman la muestra.

Palabras clave: estrategias, planificación, tiempo de estudio, universidad.

ABSTRACT

Given the academic demands in higher education, the planning of study time is key for a quality pre-professional preparation. This article investigates how students of the Faculty of Psychology of the University of Havana evaluate their study time planning. In addition, the most used time management practices and strategies are described, and the differences in their efficiency during the first quarter of the 2019-2020 academic year are briefly analyzed. The exploratory-descriptive study with mixed methodology finds that the planning of time dedicated to study is extrinsically oriented by the satisfaction of short- and medium-term curricular demands. The students in the sample perceive this planning as important, although it is related to the demands of the activity itself, not oriented to learning. Cognitive and metacognitive strategies that regulate the planning of study time are hardly identified; the "resource management" strategy predominates. The planning of study activity during face-to-face teaching is more effective for the students in the sample.

Keywords: strategies, planning, study time, university.

INTRODUCCIÓN

La educación superior se caracteriza, entre otras cosas, por contenidos y exigencias académicas de alta demanda y complejidad. Las particularidades de las diferentes modalidades de estudio y su inclusión en los horarios dedicados a la docencia, práctica preprofesional y autoestudio convierten a los estudiantes

en protagonistas de su formación. Alonso y Gallego (2010) identifican el aprendizaje activo y la autogestión del conocimiento (organización, planificación y gestión) como el estilo de aprendizaje y la competencia, respectivamente, más importantes para satisfacer con éxito las exigencias que la educación superior supone.

La actividad fundamental en la vida de un estudiante es estudiar. Este es un proceso racional e intencionado que se dedica, de forma general, a la adquisición de conocimientos, habilidades, valoraciones y actitudes en la construcción del conocimiento científico (Calero, 2005, citado en Yucra Mamani, 2011). A través del estudio se cumplen diferentes objetivos académicos: evaluaciones sistemáticas, entrega de evaluaciones escritas, aprobar y /o alcanzar buenas notas en un examen, pasar una asignatura, mantener un índice académico satisfactorio, aprobar un año, concluir una carrera. Varios estudios han demostrado que el cumplimiento de los objetivos académicos, ya sean generales o específicos, puede optimizarse con una adecuada planificación del tiempo dedicado al estudio (Broc, 2011; Yucra Mamani, 2011; Durán y Pujols, 2013). Teniendo en cuenta esto, es importante que las horas de estudio constituyan tiempo de calidad, que se aproveche al máximo y se disfrute, independientemente de que cumpla con exigencias externas.

En marzo de 2020 se cerraron las escuelas en Cuba para contrarrestar la propagación de la COVID-19. La Universidad de La Habana mantuvo el curso escolar de forma semipresencial durante seis semanas. En este período, los estudiantes recibían orientaciones, bibliografía, guías de estudio y entregaban informes, en equipo y de forma individual, que les permitían avanzar en el estudio de los contenidos curriculares. Posteriormente, por diversas razones, el curso continuó a distancia. En ese momento los estudiantes solo recibieron una guía de contenidos, objetivos y conceptos fundamentales que les permitiera prepararse de forma individual para realizar una evaluación final integradora y así vencer los objetivos curriculares del curso escolar.

El presente artículo se propone indagar cómo evalúan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana su planificación del tiempo dedicado al estudio. Para ello, se describen las prácticas de gestión y las estrategias que más utilizan. Además, se compara la percepción de eficiencia de los estudiantes en cuanto al cumplimiento de la planificación del tiempo de estudio en las tres modalidades en que se desarrolló el primer semestre del curso 2019-2020 a causa de la pandemia por COVID-19.

PLANIFICAR EL TIEMPO DEDICADO AL ESTUDIO COMO PRÁCTICA DE ÉXITO

Los hábitos de estudio positivos demandan el desarrollo de habilidades por parte del estudiante para ejercer control sobre su propio aprendizaje (Zárate-Depraect *et al.*, 2018). Al decir de Broc (2011), para finalizar adecuadamente las tareas escolares, resulta fundamental el uso de estrategias que permitan organizarse, mantenerse lejos de distracciones y aprender. En este sentido, la planificación consciente e intencionada del tiempo dedicado al estudio se presenta como una estrategia funcional. Soto (2017) apunta sus ventajas:

- Se utiliza el tiempo de forma más rentable, eficaz y productiva para retener un máximo de conocimientos con menor esfuerzo y disponer de más tiempo para actividades personales y sociales.
- Se adapta la planificación a las necesidades individuales. Se dedica tiempo al estudio en función del tipo de tarea y sus dificultades, así como las capacidades individuales y el tiempo disponible.
- Se enfocan los esfuerzos en los momentos del día donde el rendimiento es mayor y se distribuye el tiempo disponible de una forma más eficaz.
- Se eliminan los esfuerzos innecesarios de última hora que atentan contra el aprendizaje real del contenido estudiado. La información puede no codificarse adecuadamente, provocando olvido e interferencia al intentar recuperarla.
- Se evitan dudas y desorientación. La dosificación del material de estudio permite atender a todos los detalles, discriminar y dar prioridad a la información más importante.
- Se desarrollan hábitos positivos de trabajo. La planificación adecuada del tiempo durante la vida escolar prepara para asumir con éxito la vida laboral.

Según Durán y Pujol (2013), la causa más importante del fracaso al gestionar el tiempo dedicado al estudio es, en primer lugar, no planear por adelantado y, en segundo, no modificar los planes si por alguna razón no funcionan. Estas autoras hacen un llamado tanto a desarrollar habilidades que permitan organizar el tiempo de forma eficiente como a usar estrategias metacognitivas para luego repasar sobre estas, modificarlas y/o eliminarlas según su efectividad. Entre las características que debe tener la planificación del tiempo de estudio, señaladas por dichas autoras, destacan:

1. Personal: tiene que adaptarse a cada persona según sus necesidades, habilidades, motivaciones, metas, actitudes, posibilidades, circunstancias, etc.

2. Realista: debe adaptarse a la realidad y no plantearse de una manera idealista, que resulte práctica.
3. Flexible: si no es posible cumplir el plan, se debe revisar y hacer las modificaciones necesarias hasta que realmente sea útil.
4. Sencillo: debe estar expresado en términos sencillos y claros para que el propio estudiante sea capaz de interpretar lo que ha escrito y programado.
5. Descansos: la duración de los descansos estará en relación con los tiempos de estudio.

Broc (2011) hace una mención importante sobre la influencia que tiene la motivación por la actividad escolar y el aprendizaje en la eficiencia con que los estudiantes planifican el tiempo que dedican al estudio. Este autor refiere que los hábitos positivos de organización demandan habilidades para implicarse y mantenerse motivado durante la realización de las tareas académicas, asumir de forma positiva las retroalimentaciones recibidas de parte de profesores y compañeros o las que resultan de sus autoevaluaciones y finalizar sus obligaciones con éxito.

En correspondencia con lo anterior, Garrello y Rinaudo (2012) afirman que, en la educación superior, se espera que el alumnado muestre una motivación intrínseca por aprender, se comprometa en la utilización de estrategias de procesamiento profundo, se esfuerce, asuma responsabilidades y disponga de estrategias de autorregulación. No obstante, Pegalajar Palomino (2016) entiende que estas expectativas no siempre son realistas, ya que existen alumnos que tienden a adoptar un nivel superficial de aprendizaje, cumpliendo mínimamente con las demandas del curso y utilizando solo estrategias cognitivas básicas. Incluso, un estudio desarrollado con un grupo de estudiantes de magisterio muestra una baja planificación del estudio referida, sobre todo, a la confección de horarios y organización del trabajo académico.

MANEJO DEL TIEMPO COMO CARACTERÍSTICA DEL APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN AMBIENTES PRESENCIALES Y VIRTUALES

En la contemporaneidad, la educación superior se ha visto reformada tras la introducción de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), y más concretamente, de Internet y la *Web 2.0* (Cabero y Marín, 2014). De esta forma, la enseñanza virtual se está convirtiendo en una modalidad de formación cada vez más frecuente (Gamboa y Carballo, 2010). Ello supone la incorporación de nuevos modelos de enseñanza-aprendizaje que sitúen al alumno de forma más activa y autónoma en el proceso de construcción del conocimiento.

El manejo del tiempo y la planificación del estudio constituyen elementos estratégicos clave para el aprendizaje autónomo. Ante las características de los espacios virtuales, más flexibles en cuanto a la

dimensión temporal y tal vez menos estructurados que los contextos presenciales, el manejo del tiempo y la regulación de los recursos en función del estudio resultan diferentes (Chiecher *et al.*, 2009; Fernández-Márquez *et al.*, 2020). Existen varios modelos que explican el aprendizaje autorregulado. El modelo de Pintrich (1999, citado en Chiecher *et al.*, 2009) incluye tres tipos de estrategias: cognitivas, metacognitivas y de manejo de recursos.

Dentro de las estrategias cognitivas se identifican como fundamentales las estrategias de repaso, que incluyen operaciones básicas que favorecen el recuerdo, como la repetición. La elaboración permite transformar la información y establecer relaciones entre los conocimientos previos y los nuevos. La organización implica modificar la información y reestructurar los conocimientos previos, mientras que el uso del pensamiento crítico supone un nivel mayor de elaboración, implica pensar de forma más profunda y cuestionar el material de estudio.

Las estrategias metacognitivas implican ser consciente de lo que se está tratando de lograr, seguir la pista de las estrategias que se usan y del éxito logrado con ellas y adaptar la conducta en concordancia. Entre las estrategias metacognitivas están la planificación (los alumnos dirigen y controlan su conducta), la regulación (capacidad del alumno para seguir el plan trazado y comprobar su eficacia) y la evaluación (verificar los resultados del proceso de aprendizaje) (García-Valcárcel Muñoz-Repiso y Tejedor Tejedor, 2017; Khanam *et al.*, 2017).

Por su parte, las estrategias de manejo de recursos se refieren a comportamientos estratégicos que ayudan a controlar y cambiar ciertos factores del ambiente con el objetivo de cumplir las metas. Incluyen la organización y manejo del tiempo y el ambiente de estudio, la regulación del esfuerzo, el aprendizaje con pares o grupos y la búsqueda de ayuda.

Varios estudios definen el manejo del tiempo como un proceso en donde se establecen metas claras y realistas, se tiene en cuenta el tiempo disponible y se verifica el uso que se le da con relación al estudio (Chiecher *et al.*, 2009; García Ros *et al.*, 2008). Entre los factores que intervienen en el manejo del tiempo se encuentran la planificación, que se refiere al uso de distintas estrategias de programación del tiempo a corto y mediano plazo, las actitudes de tiempo, vinculadas a la percepción de uso del tiempo de forma constructiva, el control sobre cómo se gasta y si es utilizado de forma eficiente, y finalmente, la planificación a largo plazo, que contempla establecer y seguir objetivos propios de estudio cuando la entrega de actividades y/o la realización de evaluaciones no son inminentes.

En un estudio comparativo, Pegalajar Palomino (2016) describe el uso de distintas estrategias de aprendizaje por estudiantes que aprenden en contextos presenciales y en ambientes virtuales. Sus resultados evidencian que, en líneas generales, no existen diferencias a nivel estadístico en el uso de

estrategias cognitivas de aprendizaje en el alumnado universitario según su modalidad de enseñanza. Ambos grupos usan estrategias de elaboración y organización antes que de repaso, e informan cierto grado de pensamiento crítico. Estos datos concuerdan con los encontrados por Donolo *et al.* (2004).

No obstante, se aprecian diferencias en cuanto a las estrategias metacognitivas de planificación, siendo estas más favorables para el alumnado de la modalidad virtual. Al mismo tiempo, en ambientes virtuales, los estudiantes se preocupan menos por manejar adecuadamente el tiempo y el ambiente donde estudian, así como de pedir ayuda a sus compañeros o a profesores (Pegalajar Palomino, 2016).

En contraste con los resultados del estudio anterior, Chiecher *et al.* (2009), en otro estudio comparativo entre grupos de estudio de modalidades diferentes (presencial y virtual), encuentran que los estudiantes virtuales planifican de forma más consciente y cuidadosa el manejo de su tiempo y ambiente de estudio. Los autores alertan sobre la necesidad de continuar investigando si las diferencias se deben a las características del espacio virtual (más flexible y menos estructurado) que favorecen una planificación más rigurosa, o si los estudiantes más autorregulados (quienes son hábiles en el manejo de los recursos temporales y se saben capaces de llevar con éxito el aprendizaje autorregulado) son quienes optan por cursos virtuales.

Las plataformas virtuales de educación superior ofrecen ventajas para diferentes modalidades de estudio. No solo pueden ofrecer recursos para impartir docencia, sino que también pueden ser el espacio idóneo para desarrollar entrenamientos en determinadas habilidades curriculares. Tal es el caso de la experiencia de Díaz Mujica *et al.* (2017) con una evaluación a un programa de entrenamiento en aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios, a través de la plataforma Moodle. Entre sus resultados fundamentales destaca el impacto favorable de dicho entrenamiento para el desarrollo de habilidades de autorregulación del aprendizaje, con y sin apoyo docente. El entrenamiento se caracteriza por reunir procedimientos específicos y sistematizados, así como presentarse de forma conjunta a la enseñanza de contenidos conceptuales propios de la docencia.

MÉTODOS

Para esta investigación se utilizó una metodología mixta, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas que se integran en el análisis de resultados. Es un estudio exploratorio descriptivo de tipo transeccional. Participaron 52 estudiantes de los cinco años académicos del curso regular diurno 2019-2020 de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. El 85 % de los sujetos son mujeres; la media de edad es de 21 años. La tabla 1 da una descripción ampliada de la muestra.

Tabla 1. Descripción de la muestra según año académico y sexo

Año académico	Estudiantes por año	Mujeres	Hombres
1.º	5	5	0
2.º	5	2	3
3.º	19	17	2
4.º	11	11	0
5.º	12	10	2
Total	52	44	8

El objetivo general es indagar cómo evalúan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana su planificación del tiempo dedicado al estudio. Para alcanzarlo, se trazaron los siguientes objetivos específicos:

- Describir las prácticas de gestión del tiempo dedicado al estudio que más utilizan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana pertenecientes a la muestra.
- Identificar las estrategias de gestión del tiempo dedicado al estudio que emplean los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana pertenecientes a la muestra.
- Comparar la percepción de eficiencia de los estudiantes en cuanto al cumplimiento de la planificación del tiempo de estudio en las tres modalidades en que se desarrolló el primer semestre del curso 2019-2020.

La técnica usada fue el cuestionario sobre percepción de la planificación del tiempo, diseñado para la investigación. Incluye datos sociodemográficos y cuatro preguntas para identificar diferentes variables asociadas a la planificación del tiempo de estudio en la universidad (tabla 2).

Tabla 2. Variables del estudio

Variable	Indicadores
Planificación del tiempo de estudio	-Planificación como práctica de gestión del tiempo -Motivación (intrínseca, extrínseca)
Importancia de planificar el tiempo de estudio	-Percepción de importancia -Orientación de la planificación (a la actividad de estudio, al aprendizaje) -Tipo de estrategias más utilizadas (cognitivas, metacognitivas, manejo de recursos) -Eficiencia en uso de estrategias
Prácticas de gestión del tiempo en general	-Rutinas (ocio, trabajo, estudio, tareas del hogar, otras) -Motivación (personal, prosocial) -Temas, contenidos, acciones
Eficiencia de planificar el tiempo	-Actividades presenciales -Orientaciones a distancia -Autoestudio

En el momento en que se desarrolló el estudio (julio de 2019), la red social WhatsApp constituía la vía de comunicación más estable entre los estudiantes y con sus profesores. Se utilizaron los grupos de cada año académico para socializar una encuesta sencilla que los estudiantes podían responder de forma voluntaria. Para la recogida de los datos, se solicitó el apoyo de alumnos ayudantes de la disciplina Psicología Cognitiva y Neurociencias. Los participantes dieron su consentimiento informado y se garantizó el cumplimiento de los principios éticos en el procesamiento de la información. Para analizar los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS.25 y análisis de contenido.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados muestran que el 78.8 % de los sujetos declara haber estudiado en el período comprendido entre los meses de marzo y julio, correspondiente al tiempo de orientaciones docentes a distancia y cese de las orientaciones docentes por cierre de la actividad académica. Un mayor porcentaje de los estudiantes que dedicaron algún tiempo al estudio presenta una motivación extrínseca ante esa actividad. La tabla 3 ilustra el comportamiento de la variable motivación.

Tabla 3. Frecuencia de la variable motivación de la actividad de estudio

Categorías		Frecuencias	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	Motivación intrínseca	15	28.8	40.5
	Motivación extrínseca	18	34.6	48.6
	Ambas	4	7.6	10.8
	Total	37	71	100

Cumplir los plazos, hacer entregas o mantener la preparación para próximas evaluaciones son las razones más comunes para mantener las rutinas de estudio, según reflejan las encuestas. Así mismo, la mayoría de los estudiantes en años culminantes mantienen hábitos de estudio relacionados con la elaboración de sus tesis de licenciatura y otros ejercicios de culminación de estudios. Estos datos son coherentes con los resultados de Pegalajar Palomino (2016), que afirma que, si bien se espera que entre los universitarios exista un compromiso responsable hacia el estudio como fuente principal de aprendizaje, la realidad demuestra que tienden a adoptar un nivel superficial de estudio, ligado a una motivación extrínseca que se orienta a la satisfacción de demandas curriculares a corto y mediano plazo.

Entre las características de la planificación de la actividad de estudio mencionadas por los estudiantes, no se hace referencia a la flexibilidad (revisión y modificación de la planificación) y el realismo

(planificación práctica y adaptada a las condiciones) que apuntan Durán y Pujol (2013) como fundamentales.

El 88 % de los sujetos que responden a la pregunta sobre la percepción de la importancia de planificar el tiempo de estudio sostiene que esta recae en la satisfacción de demandas propias de la actividad de estudio (entrega de reportes o evaluaciones, distribución del contenido, preparación para exámenes), no relacionadas con los beneficios que el estudio sistemático tiene para el proceso de aprendizaje (tabla 4).

Tabla 4. Variable importancia de la planificación de la actividad de estudio

Categorías	Frecuencias	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Importancia orientada a la actividad de estudio	37	88.0	88.0
Importancia orientada al proceso de aprendizaje	3	7.1	95.4
Ambas	2	4.7	100
Total	42	100	

Como se aprecia en la tabla 4, solo un 4.7 % de los sujetos de la muestra le otorga importancia a la planificación, tanto para la optimización de la actividad de estudio como para la optimización del proceso de aprendizaje. Resulta coherente que el 10.8 % de los 36 sujetos que refieren haber planificado el tiempo de estudio alguna vez, hayan aplicado estrategias que impacten directamente en el proceso de aprendizaje (cognitivas y metacognitivas). Los restantes 33 sujetos aplicaron únicamente estrategias básicas de manejo de recursos, como son el manejo del tiempo y el espacio dedicados a realizar dicha actividad. Algunas referencias comunes son: tomar descansos entre tandas de contenido, definir temas concretos y estudiar en momentos de mayor rendimiento y por tiempos previamente definidos. En menor medida, los sujetos refieren trazar metas a corto, mediano y largo plazo.

Es de destacar la baja referencia al uso de estrategias cognitivas y metacognitivas que caracterizan el aprendizaje eficiente y autorregulado que tiene como premisa la educación superior. Solo cuatro estudiantes hacen referencia al empleo de estrategias cognitivas (repaso, elaboración) y metacognitivas (planificación, evaluación). Estos resultados son coherentes con estudios previos (Alonso y Gallego, 2010; Durán y Pujols, 2013), que señalan que no basta con el empleo de estrategias de manejo del tiempo para el cumplimiento de las exigencias de la educación superior; para lograr un aprendizaje eficiente y autorregulado, se hace necesario el empleo de estrategias cognitivas y metacognitivas.

Los estudiantes evalúan su actividad de estudio en los períodos de actividad docente presencial, actividad docente a distancia y cese de actividad docente en función de aspectos como el tiempo dedicado al

estudio, la motivación y el nivel de orientación. La figura 1 ilustra la comparación entre los tres períodos, en función de la efectividad de la planificación de la actividad de estudio.

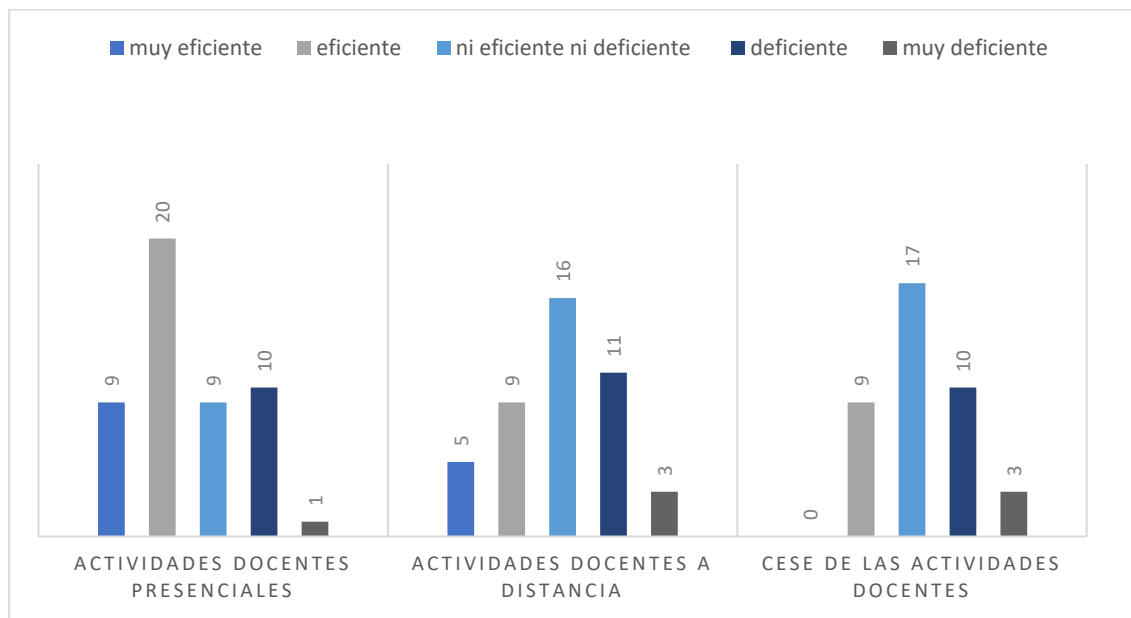


Figura 1. Eficiencia en la planificación de la actividad de estudio (en los períodos de actividades docentes presenciales, a distancia y cese de las actividades).

El período de actividades docentes presenciales tiene mejor evaluación promedio (2.28), lo que indica que la planificación de la actividad durante la docencia presencial resulta más efectiva para los estudiantes. Los elementos en común entre los dos primeros períodos, donde se encuentran mejores índices de efectividad en la planificación del tiempo de estudio, y que marcan la diferencia con el tercero, son los plazos de entrega, el nivel de estructuración, la supervisión, la sistematicidad, etcétera. Podemos afirmar entonces que los estudiantes de la muestra demandan, en su mayoría, criterios de evaluación y orientación externa para desarrollar motivación hacia el estudio. También es importante tener en cuenta que los sujetos sostienen algunos aspectos negativos de la docencia presencial, como son la falta de tiempo libre, la pérdida de tiempo y recursos en la transportación, alimentación y las condiciones ambientales, el agotamiento físico por la asistencia sistemática a la institución, entre otros aspectos que dificultan la actividad de estudio y su planificación.

Resulta interesante que los cuatro sujetos que aplican estrategias combinadas (manejo de recursos, cognitivas y metacognitivas) para estudiar, califican de más eficiente la planificación de la actividad de estudio durante el período de orientaciones docentes a distancia (virtual). Esto señala una vez más la relación existente entre las capacidades de autogestión y autorregulación de la actividad de estudio y el uso de estrategias cognitivas y metacognitivas que regulan dicha actividad. Aun cuando las cifras no son

significativas, este dato puede apoyar la idea de Chiecher *et al.* (2009), que plantean que probablemente las características del espacio virtual no sean las que favorezcan una planificación del estudio más rigurosa, sino que los estudiantes más autorregulados sean quienes prefieran la modalidad virtual. La dependencia de la orientación, la evaluación externa y la motivación extrínseca son indicadores claros de la insuficiente estimulación y desarrollo de habilidades básicas para incrementar la autonomía en el estudio y garantizar el aprendizaje, que deriva en el uso de estrategias pobres en condiciones de estudio a distancia.

En la figura 2 se observa una disminución gradual de la actividad de estudio ante la realización de otras actividades como parte de las rutinas diarias, entre cada uno de los períodos estudiados. Entre las actividades, diferentes al estudio, que con más frecuencia reportan los sujetos de la muestra como parte de sus rutinas diarias se encuentran: actividades de ocio, tareas del hogar y ejercicios físicos, con una alusión importante a actividades “pendientes” que, en condiciones de docencia presencial, “no podían realizar”.

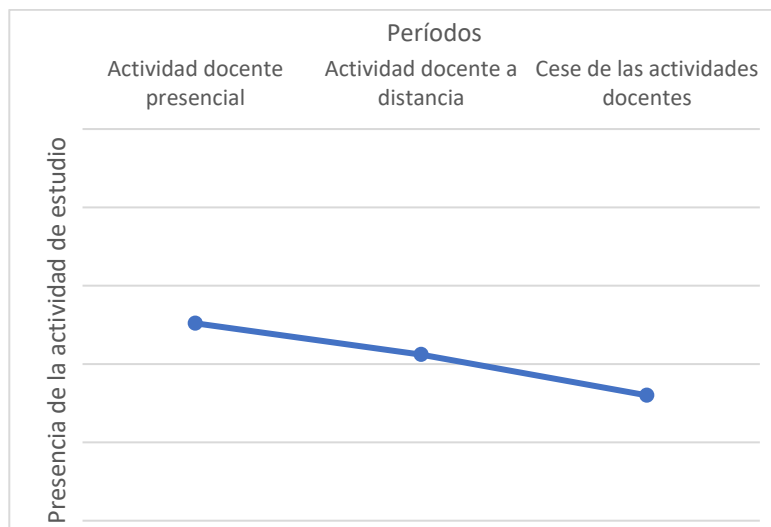


Figura 2. Presencia de la actividad de estudio por períodos.

Los resultados del presente estudio permiten analizar de forma crítica la preparación de los estudiantes de la Facultad de Psicología para planificar de forma eficiente su tiempo dedicado al estudio, sobre todo ante nuevas formas de organización de la enseñanza donde se refuerza su protagonismo en la calidad de su formación profesional. Al decir de Pegalajar Palomino (2020), el nuevo espacio creado en educación superior exige el desarrollo de nuevos roles y responsabilidades ante el proceso enseñanza-aprendizaje, que conduce al necesario desarrollo de estrategias de aprendizaje autónomo y autorregulado en entornos de trabajo flexibles donde se fomente la participación activa del estudiantado.

CONCLUSIONES

Los datos presentados impactarán directamente en las estrategias educativas que se diseñen para cada año académico, en tanto alertan sobre la necesidad de formar competencias que permitan a los estudiantes ser más autónomos en la gestión y construcción del conocimiento e incidir en la orientación de su motivación. El presente estudio puede ser el punto de partida para próximas investigaciones sobre el tema, que se hace cada vez más importante en un contexto complejo y cambiante como el que vivimos durante la pandemia de la COVID-19, en el que el uso de las tecnologías y el Internet tuvo un impacto fundamental, con aristas tanto positivas como negativas para el desarrollo humano en general, y la educación en particular. Si se piensa en un futuro para la educación superior cubana, cada vez más apegada a las nuevas tecnologías, no basta con invertir en infraestructura que lo permita; es necesario preparar tanto a los estudiantes como al personal docente para promover prácticas educativas cada vez más enriquecedoras para su desarrollo integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, C., y Gallego, D. (2010). Los estilos de aprendizaje como competencia para el estudio, el trabajo y la vida. *Estilos de Aprendizaje*, 6 (3), 4-22.
- Broc, M. A. (2011). Voluntad para estudiar, regulación del esfuerzo, gestión eficaz del tiempo y rendimiento académico en alumnos universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 29 (1), 171-185.
- Cabero, J., y Marín, V. (2014). Posibilidades educativas de las redes sociales y el trabajo en grupo. Percepciones de los alumnos universitarios. *Comunicar*, 42, 165-172. doi: <http://dx.doi.org/10.3916/C42-2014-16>
- Chiecher, A., Donolo, D., y Rinaudo, M. (2009). Regulación y planificación del estudio. Una perspectiva comparativa en ambientes presenciales y virtuales. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17 (7), 209-224. Recuperado de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?274>
- Díaz Mujica, A., Pérez Villalobos, M. V., González-Pienda, J. A., y Núñez Pérez, J. C. (2017). Impacto de un entrenamiento de aprendizaje autorregulado de estudiantes universitarios. *Perfiles Educativos*, 39 (157). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982017000300087

- Donolo, D., Chiecher, A., y Rinaudo, M. C. (2004). Estudiantes en entornos tradicionales y a distancia. Perfiles motivacionales y percepciones del contexto. *Revista de Educación a Distancia*, 10, 1-14.
- Durán, E., y Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 93-108.
- Fernández-Márquez, E., Vázquez-Cano, E., López-Meneses, E., y Sirignano, F. M. (2020). La competencia digital del alumnado universitario de diferentes universidades europeas. *Espacios*, 41 (13). Recuperado de <http://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411315.html>
- Garrello, V., y Rinaudo, C. (2012). Rasgos del contexto para la promoción del desarrollo académico y la creatividad. Estudio de diseño con estudiantes de magisterio. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 10 (2), 159-179.
- Gamboa, S., y Carballo, R. (2010). La incorporación de las TIC en el aula virtual. En A. Gewerc (coord.), *El lugar de las TIC en la enseñanza universitaria: estudio de casos en Iberoamérica* (pp. 229-258). Málaga: Aljibe.
- García Ros, R., Pérez González, F., Talaya González, I., y Martínez Díaz, E. (2008). Análisis de la gestión del tiempo académico de los estudiantes de nuevo ingreso en la titulación de Psicología: capacidad predictiva y análisis comparativo entre dos instrumentos de evaluación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 245-252. Recuperado de http://infad.eu/RevistaINFAD/2008/n1/volumen2/INFAD_010220_245-252.pdf
- García-Valcárcel Muñoz-Repiso, A., y Tejedor Tejedor, F. J. (2017). Percepción de los estudiantes sobre el valor de las TIC en sus estrategias de aprendizaje y su relación con el rendimiento. *Educación XXI*, 20 (2), 137-159. doi: <https://doi.org/10.5944/educxx1.19035>
- Khanam, N., Sahu, T., Rao, E. V., Kar, S. K., y Zahiruddin Quazi, S. (2017). A Study on Univeristy Student's Time Management and Academic Achievement. *Internacional Journal of Community Medicine and Public Health*, 4 (12), 4761-4765. Recuperado de <https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/2216>
- Pegalajar Palomino, M. del C. (2016). Estrategias de aprendizaje en alumnado universitario para la formación presencial y semipresencial. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), 659-676. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a46.pdf>

- Pegalajar Palomino, M del C. (2020). Estrategias de trabajo autónomo en estudiantes universitarios noveles de educación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 18 (3), 29-45. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7459817>
- Soto, R. (2017). *Técnicas de estudio*. Lima: Editora Palomino.
- Yucra Mamani, Y. J. (2011). Planificación del tiempo de estudio: caso de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación -UNA Puno. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 2 (1), 52-62. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3759663>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Fundación Educación Médica*, 21 (3), 153-157. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007