

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Hábitos de estudio en estudiantes de un Centro Preuniversitario de una
Universidad Privada de Lima Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Maria Isabel Huamán Deza

Lima - Perú

2017

DEDICATORIA

Este trabajo de tesis de grado se lo dedico a mi familia, quienes me inspiraron e impulsaron para su conclusión. Se lo dedico a mis padres quienes siempre velaron mí, por mi bienestar y mi educación. Se lo dedico a mi menor y único hermano, un ser tan especial que me enseñó y enseña tanto mediante la experiencia diaria.

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento más profundo y sincero a mis padres, a mi familia, por el apoyo e impulso brindado siempre. Quisiera agradecerles a ustedes que son personas con muchos valores, seres que ofrecen amor, bienestar, calidez y comprensión. Muchas gracias a todas las personas que encontré en el camino y conocí gracias a esta hermosa carrera y aprendí tanto.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Resolución N° 0385-2016 – CU - UIGV de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado: “HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE UN CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”.

Por lo que, señores miembros del jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente, Maria Isabel Huamán Deza

ÍNDICE

CARÁTULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
Capítulo I: Planteamiento del Problema.....	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del Problema.....	16
1.2.1 Problema principal	16
1.2.2 Problemas específicos	16
1.3 Objetivos.....	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 Justificación e importancia.....	18
Capítulo II: Marco Teórico Conceptual.....	19
2.1 Antecedentes.....	19
2.1.1 Internacionales	19
2.1.2 Nacionales	22
2.2 Bases teóricas	25
2.2.1 Teorías de Hábitos de estudio	25
2.2.1.1 Teoría de la conducta sistemática de Hull	25

2.2.1.2	Teoría del Procesamiento de la Información.....	27
2.2.1.2.1	Modelo de la memoria dual	28
2.2.2	Modelos de hábitos de estudio.....	33
2.2.2.1	Modelo de hábitos de estudio según Fernández	33
2.2.2.2	Modelo de hábitos de estudio según Wrenn	34
2.2.2.3	Modelo de hábitos de estudio según Vicuña	36
2.2.3	Tipos de hábitos de estudio.....	38
2.2.4	Factores en la formación de hábitos de estudio.....	39
2.2.5	Importancia de los Hábitos de Estudio	44
2.3	Definición conceptual.....	46
2.3.1	Hábito de estudio	46
2.3.2	Centro Preuniversitario.....	46
2.3.3	Estudiante Preuniversitario	47
2.3.4	Universidad Privada	47
Capítulo III: Metodología.....		48
3.1	Tipo y diseño de investigación.....	48
3.1.1	Tipo de investigación.....	48
3.1.2	Diseño de la investigación	48
3.2	Población y muestra	49
3.2.1	Población.....	49
3.2.2	Muestra	49
3.3	Identificación de la variable.....	50
3.4	Operacionalización de la variable	51
3.5	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	52
Capítulo IV: Procesamiento, presentación y análisis de resultados		54
4.1	Procesamiento de resultados	54
4.2	Presentación de resultados	54
4.3	Análisis y discusión de resultados	63

4.4	Conclusiones	66
4.5	Recomendaciones	68
Capítulo V: Intervención		69
5.1	Denominación del programa.....	69
5.2	Justificación del problema.....	69
5.3	Establecimiento de objetivos	69
5.3.1	Objetivo General	69
5.3.2	Objetivos Específicos	69
5.4	Sector al que se dirige	70
5.5	Establecimiento de conductas metas	70
5.6	Metodología de la intervención	70
5.7	Instrumentos/material a utilizar	72
5.8	Cronograma y Desarrollo del programa.....	72
5.9	Actividades	74
Anexos		88
Anexo 1. Matriz de consistencia de Hábitos de estudio en estudiantes de una Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega		88
Anexo 2. Carta de solicitud al Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.....		89
Anexo 3. Carta de autorización del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega		90
Anexo 4. Ficha del Inventario de hábitos de estudio CASM – 85. Revisión 2005		91
Anexo 5. Ficha de aplicación de los hábitos de estudio.....		93
Anexo 6. Cuadro de organización de repasos		94

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable.....	51
Tabla 2. Ficha técnica del inventario de estudios CASM – 85.Rev 2005	53
Tabla 3. Tabla de media aritmética de Hábitos de Estudio	55
Tabla 4. Tabla de la media aritmética de las áreas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 del total de la muestra.....	56
Tabla 5. Tabla de frecuencia de los hábitos de estudio con el total de la muestra	57
Tabla 6. Tabla de frecuencia del Área I de Forma de estudio con el total de la muestra.....	58
Tabla 7. Tabla de frecuencia del Área II de Forma de resolución de tareas con el total de la muestra	59
Tabla 8. Tabla de frecuencia del Área III de Forma de preparación ante los exámenes con el total de la muestra	60
Tabla 9. Tabla de frecuencia del Área IV de Forma de escuchar las clases	61
Tabla 10. Tabla de frecuencia del Área V de Forma de acompañamiento en los momentos de estudio	62
Tabla 11. Tabla de sesiones de intervención	71
Tabla 12. Cronograma de las sesiones de intervención	73
Tabla 13. Primera sesión de intervención	74
Tabla 14 Segunda sesión de intervención.....	75
Tabla 15. Tercera sesión de intervención.....	76
Tabla 16. Cuarta sesión de intervención	77
Tabla 17. Quinta sesión de intervención.....	78

Tabla 18. Sexta sesión de intervención.....	79
Tabla 19. Séptima sesión de intervención.....	80

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo de procesamiento de la información que incorpora las etapas de procesamiento	29
Figura 2. Gráfico porcentual de hábitos de estudio	57
Figura 3. Gráfico porcentual del Área I - Forma de estudio	58
Figura 4. Gráfico porcentual del Área II - Forma de resolución de tareas	59
Figura 5. Gráfico porcentual del Área III - Forma de preparación ante los exámenes	60
Figura 6. Gráfico porcentual del Área IV - Forma de escuchar las clases	61
Figura 7. Gráfico porcentual del Área V - Forma de acompañamiento en los momentos de estudio	62

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar los hábitos de estudios en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega pertenecientes al turno mañana en el periodo 2017 - I. La muestra se encuentra conformada por 70 estudiantes. El tipo de investigación es descriptivo y el diseño de investigación es no experimental de corte transversal. El instrumento administrado para la recolección de datos es el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85 de Vicuña Peri con Revisión en 2005. Los resultados obtenidos de la muestra demuestran que el 44 % de los estudiantes preuniversitarios presentan hábitos de estudio positivo, el 31% presenta tendencia positiva, el 20% tendencia negativa y el 2% hábitos de estudio negativo. Respecto a los demás puntajes, se encuentra que el 3% se ubica en la categoría de muy positivo. La presente investigación busca identificar además las áreas abordadas sobre el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85, los cuales son: forma de estudio, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de estudio.

***Palabras clave:* Hábitos de estudio, Centro Preuniversitario, Estudiante Preuniversitario, Universidad Privada.**

ABSTRACT

The present study aims to determine the study habits in the students of the Inca Garcilaso de la Vega Pre - university Center belonging to the morning shift in the period 2017 - I. The sample is made up of 70 students. The type of research is descriptive and the research design is cross-sectional non-experimental. The instrument administered for data collection is the Vicuna Peri CASM - 85 Study Habits Inventory with Review in 2005. The results obtained from the sample show that 44% of pre - university students have positive study habits, 31% presents a positive trend, 20% negative trend and 2% negative study habits. Regarding the other scores, it is found that 3% is in the category of very positive. The present research also seeks to identify the areas of the CASM - 85 Study Inventory, which are: form of study, form of task resolution, form of preparation before the exams, way of listening to classes and way of accompaniment in the moments of study.

***Keywords:* Study habits, Pre-university Center, Pre-university Student, Private University.**

INTRODUCCIÓN

El presente estudio se llevó a cabo en el Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, con la finalidad de determinar los hábitos de estudio en dichos estudiantes preuniversitarios. Se entiende por hábitos de estudio a la acción de estudiar con frecuencia y de forma sistemática utilizando procedimientos y técnicas que permitan obtener el mayor provecho de las horas de estudio (Álvarez y Fernández, 1999, citado por Grados & Alfaro, 2013).

En una investigación realizada en el Perú por Palacios en el 2007 (citado por Grados & Alfaro, 2013) se encontró que en los diferentes niveles educativos se está presentando con mayor frecuencia el bajo rendimiento académico de los estudiantes peruanos. Al respecto otros autores señalan lo siguiente: “La educación superior en los tiempos actuales no responde a los retos que plantea el desarrollo y progreso del país, situación que pone de relieve las deficiencias de nuestro sistema académico, pues en la enseñanza universitaria continúa primando el memorismo e incentivándose la repetición de contenidos” (Vildoso, 2003, 6). Señala además, Vildoso (2003), como uno de los factores principales en el bajo rendimiento académico, la carencia de adecuados hábitos de estudio. Por ello se considera que uno de los mayores desafíos de los estudiantes es desarrollar adecuados hábitos de estudio, los cuales les permitan alcanzar sus metas académicas y aprovechar al máximo sus asignaturas.

En el primer capítulo se abarca sobre la realidad problemática del tema en investigación, donde se realiza la formulación del problema, se plasman los objetivos y justificación de la investigación así como su importancia.

En el segundo capítulo se aborda el marco teórico conceptual del presente tema de investigación, indagando sobre los antecedentes nacionales e internacionales a fin de recabar mayor información fuera de nuestro contexto provincial. Así mismo se revisa las bases teóricas a fin de conocer el origen teórico sobre los hábitos de estudio y sus diferentes autores, conociendo además su definición conceptual y operacional.

En el tercer y cuarto capítulo, se incluye aspectos como la metodología de investigación empleada, las técnicas e instrumentos de evaluación, así como el procesamiento llevado a cabo para obtener los resultados correspondientes y así elaborar su presentación y análisis.

Obtenidos los resultados, se elabora el plan de intervención, el cual se encuentra en el quinto capítulo, con la finalidad de proponer un plan para mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario, buscando las estrategias adecuadas para lograrlo y plasmar objetivos y criterios de evaluación para verificar el cumplimiento de los mismos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Uno de los países que ha dado mucho que hablar en los últimos años, es Finlandia, ubicado en el noreste de Europa, el cual se sitúa en los primeros puestos del ranking por excelencia. En el año 2015 se ubicó en los primeros cinco puestos en lectura y ciencias, y en el puesto 12 en matemáticas (Martins, BBC Mundo, 2016). En el informe PISA (Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos, PISA por sus siglas en inglés) del año 2011 que elabora la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico), obtuvo la mejor puntuación en lectura, matemáticas y ciencias. Los factores resaltantes que influyen en su éxito académico son: la participación activa del alumno en clase, énfasis en la lectoescritura y la formación de adecuados hábitos de estudio, apoyo a los alumnos rezagados, educación gratuita y obligatoria hasta los 16 años y el financiamiento basal universitario (Yankovic, 2011).

Respecto a los resultados de PISA (2015), en la cual participan 72 países, Martins (2016) indica que América Latina figura a partir del lugar 38, destacando la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En los resultados PISA (2015) Perú figura a partir del lugar 62.

Schleicher, director de educación de la OCDE y coordinador de las pruebas PISA, indicó a la BBC Mundo (2016) que la deficiencia en América Latina, es que a los estudiantes se les llena de contenidos pero a su vez presentan dificultad para participar y de entusiasmarse con lo que aprenden. Los sistemas con mejor desempeño académico se enfocan en tres aspectos: el rigor (la exigencia de los alumnos es muy alta), aprender pocas cosas pero aprenderlas bien y progresión en el aprendizaje (primero aprender algo, comprenderlo y luego progresar al siguiente paso).

Respecto a los hábitos de estudio, los cuales se les considera como un factor influyente en el éxito académico (Yankovic, 2011), se encuentra en América del Norte que en países como México (2011), según el estudio de Cruz y Quiñones, los estudiantes universitarios poseen hábitos de estudio en un 85% y 15% regulares y deficientes respectivamente. Así mismo, en América del Sur, en Perú, en una Universidad Privada de Lima Metropolitana se encontró que los estudiantes universitarios manifiestan un nivel bajo, con un 62%, en sus hábitos de estudio (Picasso, Villanelo y Bedoya, 2015).

En este contexto donde se encuentra diversos estudios, nace el interés por conocer cuáles son los hábitos de estudios en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuáles son los hábitos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la forma de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
- ¿Cuál es la forma de resolución de tareas en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
- ¿Cuál es la forma de preparación ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

- ¿Cuál es la forma de escuchar las clases en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
- ¿Cuál es la forma de acompañamiento en los momentos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar los hábitos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la forma de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Identificar la forma de resolución de tareas en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Identificar la forma de preparación ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Identificar la forma de escuchar las clases en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Identificar la forma de acompañamiento en los momentos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

1.4 Justificación e importancia

Con el paso del tiempo se ha observado un cambio notable en los hábitos de estudio, uno de las razones principales es la aparición de nuevas tecnologías, con lo cual los jóvenes pasan mucho tiempo y se han evidenciado cambios notorios y/o drásticos por ejemplo el cambio en el sistema de desarrollo de clases en aula, los hábitos de lectura y la forma de desarrollo de actividades académicas.

El desarrollo de la tecnología permite fortalecer algunos hábitos de estudio y revalorar la importancia de estos mediante la puesta en práctica de los que aún no se evidencian y/o implementan en beneficio del estudiante. Así mismo los docentes deben emplear estrategias para incentivar a los estudiantes. Una crítica que realiza Vicuña (1985) es que los docentes tienen como meta que los estudiantes empleen el razonamiento, análisis y síntesis de información, pero al momento de realizar la enseñanza se esmeran en que conozcan teorías, definiciones y clasificaciones, y como medio para verificar si lo consiguieron asignan tareas excesivas y evaluaciones demandantes; de modo que cuando los docentes descubren que los alumnos fracasan en las preguntas de análisis, donde la reflexión es elemental, y le atribuyen al estudiante como si fueran sus limitaciones propias sin sospechar que así fue entrenado.

La presente investigación tiene como justificación la pertinencia descriptiva, permite determinar los hábitos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega y con dichos resultados poder diseñar un programa de intervención con la finalidad de brindar soporte a los estudiantes preuniversitarios y mejorar sus hábitos de estudio. A nivel de la etapa preuniversitaria el estudiante debe buscar gran cantidad de información de lo que habitualmente está acostumbrado, generar un conocimiento desde un aspecto complejo, para lo cual la prioridad debe ser la planificación de la hora de estudio, organización de ambiente, materiales necesarios y evitar los distractores como: visuales, auditivos, sociales y entre otros.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

Se revisa los antecedentes nacionales e internacionales acerca de la variable de hábitos de estudio con la finalidad de obtener un mayor bagaje de información.

2.1.1 Internacionales

Acevedo, Torres & Tirado (2015) realizaron una investigación en la Universidad de Cartagena, Colombia, a la que titularon: *Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas*. En la cual la muestra estuvo conformada por 64 estudiantes realizada de manera aleatoria entre el primero y quinto semestre. El instrumento de evaluación empleado fue el Cuestionario Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje (H.E.M.A), diseñado por Oñate Gómez. Los resultados demostraron que los estudiantes carecen de adecuados hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje, presentando dificultad con un puntaje negativo en: su ambiente físico de estudio (51.4%), organización de tiempo (53.7%), en la realización de exámenes (64.3%), salud física y emocional (64.5%), búsqueda de información (84.4%), métodos de estudios (84.6%) y en motivación para el aprendizaje (58.7%). Los resultados concluyen en que prevalece un gran porcentaje de estudiantes que requieren corregir sus hábitos de estudio, especialmente respecto a la falta de métodos de estudio e inadecuada búsqueda de información.

Castillo (2015) publicó un artículo titulado: *Hábitos de estudio en estudiantes de Bibliotecología, Universidad Nacional Autónoma de México*; para lo cual se aplicó la prueba EDAOM. El tipo de investigación fue descriptiva y de enfoque cuantitativo. La muestra

estuvo conformada por 60 estudiantes del octavo semestre. De acuerdo al análisis descriptivo de los datos, se observó que los estudiantes presentaron, en un 23% el diagnóstico de urgente (en tres sub escalas: autonomía percibida mostró mayor urgencia con un 81,7%, le sigue la eficacia percibida con un 78,3% y tercero la aprobación externa con un 53,3%); en un 31% el de satisfactorio (en cuatro subescalas con los siguientes valores: contingencia percibida con 58,3%, adquisición generativa 51,7%, orientación al logro 51,7% y materiales con 46,7%), lo cual refleja interés en la obtención de logros académicos satisfactorios y adquirir un aprendizaje significativo; y en un 46% con la categoría de a reforzar (adquisición selectiva con un 68,3%, recuperación con exámenes 63,3% y orientación a tarea con un 60%, seguidas de las subescalas recuperación de tarea con 55%, procesamiento convergente con 51,7%, procesamiento divergente con 45% y materiales con un 43,3%). La investigación concluyó que se mostraron porcentajes equitativos en representatividad en las categorías de atención urgente, reforzamiento y satisfactorios; ante lo cual, para ser estudiantes de los últimos ciclos, deberían tener un gran dominio de sus hábitos de estudio. A pesar de ello, se evidenció un alto grado de interés y responsabilidad en su proceso de aprendizaje, favoreciendo que sus fortalezas puedan superar las dificultades que manifiestan.

Argentina (2013) llevó a cabo un estudio en Guatemala, titulado: *Relación entre Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Estudiantes de Primero Básico*. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, a través de la prueba psicométrica adaptada para Guatemala ITECA, el cual evalúa el nivel de hábitos de estudio, como: alto, medio y bajo. Los resultados obtenidos demuestran que un 8% de estudiantes se encuentra en un nivel alto, un 75% nivel medio y un 17% nivel bajo. El estudio concluyó que la presencia de adecuados hábitos de estudio influye en un rendimiento académico favorable, y que estos favorecen el éxito durante el recorrido de su vida estudiantil.

Parra (2013), realizó una investigación en Colombia, con el título de: *Investigación sobre los Hábitos y Motivación de estudio de los Estudiantes de Grado Décimo de la Institución Educativa Técnica Comercial del Valle*. El trabajo determinó la relación entre los hábitos de estudio, los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico (para lo que se solicitó sus calificaciones) de una población de 30 estudiantes, se logró una tipificación de los estudiantes con base en los cuatro estilos de aprendizaje propuestos por David Kolb y su correlación con los hábitos de estudio, empleando el Cuestionario Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje (H.E.M.A), diseñado por Oñate Gómez. En el análisis de resultados se obtuvo como puntajes más bajos: planificación, métodos de estudio y habilidades de lectura con un puntaje de 30%, 38% y 47% respectivamente. Por otro lado, los puntajes con mayor puntuación son lo de motivación con un porcentaje de 50% y ambiente físico con un 60%. La investigación concluye que los estudiantes no cuentan con adecuados hábitos de estudio y que las tres deficiencias identificadas están asociadas con los estilos de enseñanza tradicional y tienen un impacto negativo en el buen rendimiento académico y en el desarrollo de competencias de liderazgo, iniciativa y motivación.

Pola (2013) realizó una investigación en la Universidad Abierta Interamericana en Argentina, a la que tituló: *Relación entre el Rendimiento Académico y los Hábitos de Estudio en Alumnos Universitarios*. La muestra estuvo conformada por 48 estudiantes, que se encuentran cursando el segundo y quinto año, en la carrera de Licenciatura en Psicología en la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, sede Regional Rosario. Se aplicó el Cuestionario sobre Hábitos de Estudio y La Motivación para el aprendizaje (H.E.M.A.), diseñado por Oñate Gómez, y un cuestionario para el Rendimiento Académico construido por el investigador. Los resultados obtenidos muestran que el promedio general de estudiantes presenta hábitos de estudio satisfactorios, llegando esta puntuación a 3 en una escala que va de 0 puntos (malos) a 4 (muy buenos) en cinco factores de

evaluación. El 75,00% de los estudiantes que conforman la muestra presentan un rendimiento académico excelente, seguido por un 20.84% de muy bueno y sólo un 4.16% bueno. La investigación concluyó en que se halló una correlación positiva significativa entre el rendimiento académico del estudiante y los hábitos de estudio de los mismos.

2.1.2 Nacionales

Chilca (2017) publicó un artículo de investigación en la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Perú, con el título de: *Autoestima, Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Tecnológica del Perú (UTP), matriculados en el curso de Matemática Básica I, durante el semestre académico 2016 - III y el tamaño de la muestra fue de 86 estudiantes. El diseño de la investigación fue descriptivo observacional, multivariada o factorial de corte transversal. Se empleó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 de Vicuña Peri y como resultados se obtuvo que el 36% de estudiantes universitarios presentan hábitos de estudios “Positivo”, el 14% “Muy positivo”, el 33.7% “Tendencia Positiva”, el 12.8% tendencia negativa y el 3.5% hábitos de estudio “negativo”. En cuanto a rendimiento académico (según reporte de notas) el 39.5% tiene un nivel “medio alto”, el 32.6% “medio bajo”, el 18.6% “Alto”, el 8.1% y el 1.2% tiene un rendimiento “Bajo” y “Muy bajo” respectivamente. Con la evaluación de Autoestima de Coopersmith se obtuvo que el 52.3% tiene un nivel de autoestima de “Alto”, el 41.9% “Medio Alto” y el 5.8% “Medio bajo”. Se concluye que existe una influencia significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico.

Picasso, Villanelo y Bedoya (2015) publicaron un artículo de la Facultad de Odontología, Universidad de San Martín de Porres con el título de: *Hábitos de lectura y estudio y su relación con el Rendimiento*

académico en estudiantes de Odontología de una Universidad Peruana. La muestra estuvo conformada por 108 estudiantes matriculados en el internado hospitalario. El tipo de investigación es observacional, descriptivo y transversal. La prueba empleada fue el Inventario de Hábitos de Estudio de Hilbert Wrenn. En la evaluación de hábitos de estudio se observó que la mayoría de estudiantes universitarios (62%) presentó un nivel bajo. Al momento de analizar las áreas de los hábitos de estudio, se observa que presentan puntajes negativos elevados en: 53.7% hábitos de concentración, 50.9% en distribución de tiempo y relaciones sociales durante el estudio, 45.4% para hábitos para leer y tomar apuntes y 41.7% para hábitos y actitudes generales de trabajo. No se encontró relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. La mayoría de estudiantes de odontología presentó puntajes deficientes para los hábitos de estudio.

Grados y Alfaro (2013) realizaron una investigación en la Universidad Peruana Unión en Perú, al cual le pusieron de título: *Hábitos de estudio y Rendimiento Académico en estudiantes del Primer año de Psicología;* el diseño de investigación fue no experimental y de tipo descriptivo - correlacional. La muestra estuvo constituida por 86 estudiantes. El instrumento aplicado fue el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85 de Vicuña Peri, en cuanto a los resultados de rendimiento académico se encontró que el 46.5% de los estudiantes presenta un nivel regular, el 43.0% presenta un nivel alto, y un el 10,5% presenta un nivel bajo. En cuanto a los hábitos de estudio, los resultados obtenidos nos muestran que la mayoría de los estudiantes universitarios se ubican en una tendencia positiva con un porcentaje de 34.9%, seguido por una tendencia negativa con 24.4% y hábitos de estudio positivo con un 22.1%. La investigación concluye en que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico.

Cunza y Quinteros (2013), publicaron una investigación con el título de: *Habilidades sociales y Hábitos de estudio en estudiantes de Quinto año de Secundaria de una Institución Educativa Pública de Chosica – Lima*. El diseño de investigación fue no experimental, transversal y de tipo descriptivo correlacional. La muestra es censal, de 178 estudiantes. Se empleó: la Lista de Habilidades Sociales del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchy 2005 y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85 de Vicuña Peri. Respecto al nivel de habilidades sociales se obtuvo que el 20% presentó un nivel promedio; el 26% presenta un nivel muy bajo y un 7% presenta un nivel muy alto. En cuanto a los hábitos de estudio, el 54% y 15% se ubica en la categoría de hábitos de estudio muy negativo y negativo, respectivamente, el 18% presenta una tendencia positiva; en cuanto a los puntajes menores se observó que el 9% y 4% se encuentra en la categoría de hábitos de estudio positivos y muy positivos, respectivamente. El estudio concluye en que las habilidades de comunicación guardan relación con los métodos y técnicas generales de estudio.

Ortega (2012) publicó una investigación a la que tituló: *Hábitos de estudio y Rendimiento Académico en estudiantes de Segundo de Secundaria de una Institución Educativa del Callao*. El cual posee un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño correlacional. El instrumento empleado para recoger data informativa respecto a los hábitos de estudio fue el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85 elaborado por Vicuña Peri, en el cual se ha encontrado los siguientes valores estadísticos: hábitos de estudio negativo obtiene un porcentaje de 5.1%, hábitos de estudio positivo alcanza un 18.6%, tendencia negativa manifiesta un 32.2% y en tendencia positiva se obtiene un porcentaje de 44.1%. La investigación concluye en que existe una relación directa alta entre los hábitos de estudio y rendimiento académico, principalmente en las áreas de resolución de tareas y preparación ante los exámenes.

2.2 Bases teóricas

A continuación se plantean las bases teóricas de los hábitos de estudio revisando diversas fundamentaciones teóricas. Diversos autores brindan una variedad de teorías y modelos explicativos sobre el desarrollo de los hábitos de estudio.

2.2.1 Teorías de Hábitos de estudio

2.2.1.1 Teoría de la conducta sistemática de Hull

Hull (1943, citado por De la Mora, 1977) plantea que la conducta inicia con una estimulación dada por el mundo externo y termina con una respuesta que es también parte de la interacción con el ambiente. Hull menciona que existen asociaciones entre estímulos y respuestas, las cuales se infieren de las condiciones previas y de las variables contextuales presentes.

Hull (1943, citado por Schunk, 1977) plantea que existen tres tipos de variable:

- a. **Variable independiente o de entrada:** Son los que el experimentador manipula o varía, son estímulos que inciden en el organismo.
- b. **Variable intervinientes:** Son los procesos que ocurren en el interior del organismo. Se les conoce con este nombre porque intervienen entre el estímulo y respuesta, son los estados hipotéticos del organismo que no se pueden observar, pero se supone que son controlados directamente por las variables independientes. Se reconoce que existen cuatro variables intervinientes importantes:
 - **Impulso:** El impulso es un constructo motivacional que llena de energía al organismo y lo conduce a la acción. De igual modo, dentro de esta variable se conoce como reducción del impulso a la fuerza que mantiene en estado

de inactividad al organismo, cuando el impulso se reduce, el individuo se vuelve menos activo. Hull reconoció el apareamiento del reforzador primario con el secundario, observó que las situaciones – estímulo pueden adquirir el poder de reforzar si se aparean con el primario. Por ejemplo: Las personas trabajan para ganar dinero (reforzador secundario), que en su momento se emplea para comprar alimentación y vestimenta (reforzador primario).

- **Fuerza del hábito:** Parte de la siguiente premisa: responder a una situación que conduce al refuerzo crea un hábito. La fuerza de asociación entre el estímulo y la respuesta, aumenta con el número de refuerzos que se le brinde entre uno y otro. La probabilidad de emitir una respuesta aprendida a una situación se denomina potencial de reacción que es una función obtenida del impulso y la fuerza del hábito. Las respuestas que no son seguidas constantemente de refuerzo originan la extinción del hábito, o una disminución de su fuerza hasta ser demasiado baja para ocasionar la respuesta en presencia del estímulo.
- **Inhibición:** El impulso y la fuerza del hábito llevan a los individuos a emitir una respuesta, por el contrario, la inhibición conduce a que no lo hagan. El observar un modelo, o individuo, fortalece o debilita las inhibiciones para ejecutar las conductas ya aprendidas. La inhibición ocurre cuando los modelos tienen consecuencias negativas por exhibir ciertos comportamientos, lo cual detiene o evita que los observadores se comporten de la misma forma.
- **Motivación incentiva:** En primera instancia Hull señala que el refuerzo aumenta la fuerza del hábito y el potencial de reacción efectiva y que se adquieren hábitos más

fuertes si se entregan recompensas grandes inmediatamente después de alcanzar la meta. Posteriormente en 1951, corrigió lo anteriormente mencionado y señaló que la magnitud de la recompensa afecta tan sólo a la motivación por incentivos, no a la fuerza del hábito. El nivel de esta motivación depende de la magnitud de la recompensa, es decir, si aumenta la magnitud de la recompensa, aumenta la motivación incentiva, y viceversa.

- c. **Variable dependiente o de salida:** Son aquellas sobre las que repercuten las anteriores operaciones, es decir que cambian como consecuencia de la manipulación de las variables independientes.

2.2.1.2 Teoría del procesamiento de la información

Shuell plantea que las teorías del procesamiento de información se enfocan en la forma en que los individuos prestan atención en relación con su entorno y/o ambiente, traducción de la información por aprender, relación con los conocimientos previos, esto genera un conocimiento nuevo en la memoria y se evoca a medida que sean requeridos (Shuell, 1986, citado Schunk, 2012).

Los principios de las teorías del procesamiento de información consideran lo siguiente: “Los seres humanos son procesadores de información; la mente es un sistema que procesa información; la cognición es una serie de procesos mentales; el aprendizaje es la adquisición de representaciones mentales” (Mayer, 1996, citado por Schunk 2012).

El procesamiento de información se aplica a las perspectivas teóricas en relación a la secuencia y obtención de procesos cognoscitivos.

Los primeros estudios del procesamiento de la información se basaron en estudios de fenómenos como los movimientos oculares, el tiempo necesario para el reconocimiento y el recuerdo, la observación de los estímulos, dificultades de la percepción y la memoria. Posteriores investigaciones se han centrado en el aprendizaje, la memoria, la resolución de problemas, la percepción a nivel visual y auditivo, el desarrollo cognoscitivo y la inteligencia artificial.

2.2.1.2.1 Modelo de la memoria dual.

Se le conoce con este nombre porque uno de sus hallazgos es el efecto de primacía y de recencia; esto se basa en que los individuos cuando deben adquirir el aprendizaje de un listado de objetos, se recuerdan mejor los primeros del listado de objetos (efecto de primacía) y los últimos del listado de objetos (efecto de recencia). De acuerdo a la ubicación, los objetos iniciales generan un repaso mayor y son dirigidos a la memoria a largo plazo, los objetos ubicados en la mitad del listado no se recuerdan muy bien porque ya no se localizan en la memoria de trabajo ya que no se repasan tanto como los objetos iniciales ni están almacenados adecuadamente en la memoria a largo plazo. Y los objetos últimos aún se encuentran en la memoria de trabajo al evocarlos.

Es de prioridad determinar los procesos específicos que intervienen en la resolución de determinada tarea, problema, o situación, y cómo se organizan esos procesos para producir determinado comportamiento, respuesta o rendimiento observable.

Atkinson y Shiffrin (1968, citado por Schunk, 2012), diferencian tres estructuras funcionales que operan en conjunto para dar cuenta del procesamiento de la información humana:

Procesamiento de control de la información humana

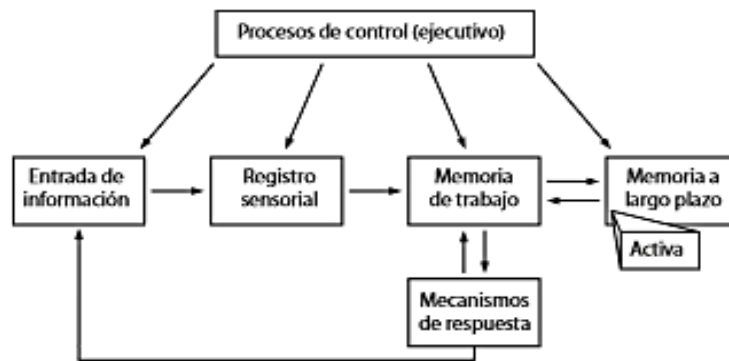


Figura 1. Modelo de procesamiento de la información que incorpora las etapas del procesamiento. Teorías del Aprendizaje, Schunk, 2012.

- a. **Registro sensorial:** El procesamiento de la información se inicia por medio de la presencia de uno o más sentidos (el oído, la vista, el tacto, entre otros), los cuales reciben la información, la mantiene por un instante en forma sensorial y luego se genera la percepción (el reconocimiento de patrones), con el fin de darle significancia al estímulo. La información generada permanece en este registro fracciones de segundo. La percepción se complementa con la información generada y con la información aprendida y/o ya conocida.

- b. **Memoria de trabajo:** El registro sensorial transfiere la información a la memoria a corto plazo (MCP), la cual es una memoria de trabajo (MT), y que corresponde al estado de alerta o consciente de un tiempo determinado. La competencia de esta memoria es estrecha, por ende, para retener las unidades de información en esta memoria es necesario repasarlas (repetirlas). Su capacidad es de siete más o menos dos unidades de información. Un área es un componente con significado: una letra, una palabra, un número o una expresión común, por ejemplo, "El pan de cada día" Miller (1956, citado por Schunk, 2012). La memoria de trabajo es útil cuando las personas adquieren conocimiento y necesitan enlazar la

información nueva con el saber almacenado en la Memoria de largo plazo.

- c. **Memoria a largo plazo:** La nueva información se encuentra en la memoria de trabajo, pero necesita de la memoria de largo plazo para poder relacionarla con la información ya conocida, a fin de integrarlos y generar el nuevo conocimiento. Algunos investigadores aseguran que la información almacenada en esta memoria sí se pierde, mientras que otros dicen que más que el olvido, lo que refleja la imposibilidad para recordar es la carencia de adecuadas claves de recuperación. Los investigadores coinciden en que la información permanece por largos periodos de tiempo en la MLP.

Este modelo considera como componentes principales a: la atención, la percepción, la codificación, el almacenamiento y la recuperación (Shuell, 1986, citado por Schunk, 2012).

- **Atención:** La atención del individuo es limitada y consiste en seleccionar una parte de varios estímulos potenciales y/o latentes. De la diversidad de estímulos sólo podemos atender unos cuantos a la vez. La atención es un requisito indispensable para el aprendizaje; en el cual los estudiantes poseen cantidades limitadas de atención, y la asignan a múltiples actividades en relación a la motivación y la autorregulación (Kanfer y Ackerman, 1989; Kanfer y Kanfer, 1991, citado por Schunk, 2012). Conforme las habilidades de aprendizaje forman parte de un proceso rutinario, se requiere de menor grado de atención consciente para asimilar la información. Por ejemplo, en el proceso de resolver problemas de multiplicaciones, al inicio se debe poner atención en cada etapa del proceso y verificar sus cálculos de una operación correcta. Una vez que aprenden las tablas de multiplicar y los algoritmos, la solución de problemas se convierte en

automática y es activada por medio del estímulo. Las investigaciones denotan que gran parte del procesamiento de las habilidades cognitivas se vuelve automático (Phye, 1989, citado por Schunk 2012).

- **Percepción:** El individuo realiza de forma diaria un aprendizaje, el cual consiste en reorganizar las diversas experiencias en distintas percepciones de objetos, personas o eventos que generan el fenómeno cognoscitivo. Treisman (1992, citado por Schunk, 2012) considera que la percepción de un objeto se relaciona con un esquema temporal de un archivo que conglomerar, unifica y revisa la información en relación de características actuales, los contenidos del archivo podrían almacenarse como un símbolo del objeto.

- **Codificación:** Este proceso consiste en colocar la información generada en el sistema de procesamiento y prepararla para almacenarla en la memoria a largo plazo. Por lo general, la codificación se logra conseguir al darle un significado a la nueva información generada e integrarla luego a la información conocida y/o antigua en la MLP. El hecho de designarle un significado a la nueva información permite desarrollar un aprendizaje mejorado y la retención de este. La problemática dentro de un salón de clase consiste en que los estudiantes no logran aprender muchas de las cosas que sus profesores dicen en la clase porque no existe un continuo procesamiento de la información, debido a la falta de atención, codificación y entre otros.

- **Almacenamiento:** Se le entiende como la preservación mental de determinada información. En este componente se habla del almacenamiento del conocimiento declarativo el cual se refiere al conocimiento de hechos, creencias, opiniones y actitudes acerca de uno mismo, de los otros y de los sucesos mundiales;

los estudiantes aprenden mejor si la información nueva se encuentra relacionada con una ya almacenada. El almacenamiento de conocimientos de procedimientos se refiere al conocimiento de cómo poner en práctica las habilidades cognitivas, el cual resulta relevante en el aprendizaje académico, se suele utilizar para resolver problemas matemáticos, resúmenes, lecturas y aplicación de técnicas de estudio. Se almacena como imágenes y códigos verbales.

- **Recuperación:** La nueva información brindada permite la activación y esta información es asociada en las redes de memoria para emitir una respuesta. La mayoría del procesamiento cognoscitivo se genera de forma automática. La rutina permite recordar la dirección, número celular, documento de identidad y los nombres de amistades. La recuperación se procede aun cuando la información a recuperar no exista de manera exacta en la memoria. Los procesamientos que involucran la construcción de conocimientos requieren de más tiempo que el que se necesita para contestar una pregunta que necesita información codificada en la memoria en el mismo formato. Por ejemplo: los estudiantes aprenden la tabla de multiplicar del 9, la recuerdan y al aplicarla pueden solucionar problemas de multiplicación y/o división que nunca antes habían visto. Esta recuperación de información depende como se genere la codificación. La forma en que el conocimiento es procesado y/o codificado determina qué alternativas de recuperación lo activarán eficazmente, es así que el mejor recuerdo sucede cuando la información de recuperación se relaciona o asemejan a las que estaban presentes durante el proceso aprendizaje.

2.2.2 Modelos de hábitos de estudio

2.2.2.1 *Modelo de hábitos de estudio según Fernández*

Fernández (1981) refiere que existen cinco escalas que comprenden los hábitos de estudio, los cuales permite identificar acciones que favorezcan la adquisición y mejora de hábitos de estudio, considerados facilitadores del proceso de aprendizaje, estos son:

a. Condiciones Ambientales: Se refiere básicamente a:

- **Ámbito escolar:** Se refiere al ámbito académico en el que se encuentra inmerso el estudiante, como la metodología de enseñanza, los compañeros y docentes, quienes conforman el círculo principal durante la mayor parte del día. Se abarca también al tipo de estudiante.
- **Ámbito personal:** Se ubica al ambiente familiar, lo que sucede dentro del hogar influye significativamente en la persona, las situaciones familiares ejercen una continua y vital influencia sobre los estudiantes.
- **Comportamiento académico:** Resalta la importancia de que el estudiante se encuentra con estado adecuado para lograr adecuados hábitos de estudio y permita ponerlos en práctica, como la organización del tiempo de estudio y ambiente adecuado.

b. Planificación del Estudio: Está basado en la organización y planeación de estudio, mediante el cual se realiza una distribución de sus horarios y actividades tanto académicas, personales como recreativas. Al realizar esta planificación de estudio, se deberá tener presente el material necesario y que

utiliza con frecuencia para determinados cursos, por ejemplo: para la clase de geometría se sabe que se necesita de una regla, lápiz y/o lapiceros.

c. Utilización de materiales: Está referido al manejo de libros, lectura y resúmenes. Abarca la importancia de la lectura, la comprensión de lo leído, la identificación de ideas principales, la realización de ayudas visuales y todos aquellos recursos materiales que permiten adquirir y facilitar una nueva información.

d. Asimilación de Contenidos: Busca determinar el grado de memorización y asimilación de la información en estudio. Se refiere a la comprensión de lo expresado por el docente o lo leído. Se abarca también el trabajo en equipo, que permite presenciar ideas distintas a la suya y tener un mayor aprovechamiento de la información; y el trabajo personal, referido a las destrezas o habilidades personales, que contribuye a que el estudiante pueda almacenar nueva información con facilidad y adecuado entendimiento, garantizando un aprendizaje que le resulte de utilidad.

e. Sinceridad: Esta escala está creada para medir la sinceridad y honestidad con la que han respondiendo los estudiantes al cuestionario de los hábitos de estudio.

2.2.2.2 *Modelo de hábitos de estudio según Wrenn*

Wrenn H. (2003, citado por Pérez & Silva, 2011) sobre los hábitos de estudio refiere: “Los hábitos de estudio constituyen la disposición adquirida por el ejercicio constante de los individuos para aplicar acciones que le permiten leer, tomar apuntes, concentrarse, trabajar de manera efectiva” (p.31).

Es decir, los hábitos de estudio serán adquiridos a través de la constante práctica del estudiante tras utilizar técnicas de estudio adecuadas y planificación adecuada de estudio.

Este autor cuya finalidad es detectar los hábitos y actitudes inadecuadas frente al estudio, con fines correctivos, afirma que existen cuatro áreas para evaluar los hábitos y actitudes frente al estudio, estas son:

- a. Técnicas para leer y tomar apuntes.** El uso adecuado de estas técnicas facilitará a que el estudiante desarrolle una lectura eficaz y eficiente, que le permita comprender el texto, adquirir la información o conocimiento con mayor facilidad, e identificar la idea principal y general de la lectura.
- b. Hábitos de concentración.** Resulta indispensable para que el estudiante se enfoque en lo que se encuentra estudiando y sin distracciones, lo cual generaría interrupción al momento del estudio y podría dificultar el proceso de aprendizaje. Las distracciones en la vida estudiantil como amistades, salidas, asistir a fiestas, reuniones, entre otros, crean una dificultad para realizar una planificación del tiempo de estudio, dado que se le dedica mayor relevancia a la actividades que implican diversión que a los estudios propiamente. La calidad del estudio se encuentra relacionado con el grado de atención y concentración que el estudiante ejerce en el momento de estudiar.
- c. Distribución del tiempo y relaciones sociales.** Se refiere a que el estudiante sea capaz de planificar y distribuir sus horarios de manera equitativa con todas sus asignaturas y de sus actividades personales, sociales y recreativas; dado que estudiar no significa un aislamiento de su medio social. Durante el momento de estudio resulta relevante prestar atención al

docente y evitar las conversaciones, de temas ajenos al estudio, con sus compañeros.

d. Hábitos y actitudes generales de trabajo. Se dan a través de cómo el estudiante piensa, siente y actúa en cuanto al estudio, si tiene una actitud positiva o negativa, que le facilita o dificulta su aprendizaje. Se puede evidenciar cuando el estudiante presenta conductas que perjudican o favorecen sus hábitos de estudio y desempeño académico.

2.2.2.3 *Modelo de hábitos de estudio según Vicuña*

Vicuña (1985) define que un hábito de estudio es un patrón conductual aprendido, dado que se da de manera repetitiva y permanente, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Así mismo citando a Hull (1966) plantea como aspectos esenciales de los hábitos de estudio: la técnica, la organización, el tiempo y la distracción.

Afirma que los hábitos de estudio se enmarcan en cinco áreas que hay que tener en cuenta para evaluarlo, estas son las siguientes:

a. Forma de estudio: Está referido a la forma de estudiar y retener información de manera eficaz y eficiente, empleando técnicas y métodos de estudio adecuados como el empleo de la técnica del subrayado, planteamiento de preguntas, el repaso permanente, asimilación de información y asociación de la nueva información adquirida con la información preexistente en el estudiante, esto es lo que Ausubel (1973, citado por Pozo, 2006) denomina aprendizaje significativo.

- b. Forma de resolución de tareas:** Es el proceso en el que el estudiante estima, hace conjeturas y sugiere explicaciones. La tarea supone la conclusión del proceso de enseñanza del docente en el aula, y que el estudiante debe resolver en casa; para luego ser revisado y evaluado. Esta área permite identificar qué conductas presenta el estudiante frente a la actividad académica asignada por el docente, si muestra interés en presentarla a tiempo, busca información, se asegura de comprender, se hace responsable o solo para cumplir y obtener una evaluación por el docente.

- c. Forma de preparación ante los exámenes:** Incluye la organización del tiempo, recursos e información como medio de preparación para el momento de rendir el examen, como: si comienza a estudiar unos días antes, si repasa diariamente cada clase, da el examen sin haber estudiado previamente, espera que le avisen que hay examen para comenzar a estudiar o realiza plagios.

- d. Forma de escuchar las clases:** Se refiere a las conductas que realiza el estudiante en el momento de clases, como prestar atención al docente (lo cual resulta esencial para el proceso de aprendizaje, pues si existe distracción el estudiante no podrá comprender la información brindada por el docente), tomar apuntes, formular preguntas o argumentos ante un determinado tema.

- e. Forma de acompañamiento en los momentos de estudio:** Está referido a la interacción que tiene el estudiante durante el momento de estudio, es decir, los actos que el estudiante realiza durante el tiempo que se encuentra estudiando, como si existen distractores, existen interrupciones o un ambiente inadecuado o adecuado de estudiar. Esta área es importante

para identificar aquellas conductas que el estudiante manifiesta y dificulta su proceso de estudio y de aprendizaje.

2.2.3 Tipos de hábitos de estudio

Bahamonde (2015), especialista de Educación Básica Regular (MINEDU), refiere: “Es muy importante que tu hijo o hija desde muy pequeño aprenda a desarrollar hábitos de estudio, establecer horarios para hacer sus tareas y tener una actitud positiva frente a las responsabilidades escolares que se le asignan”.

Así mismo la especialista señala que para lograr desarrollar los hábitos de estudio, los estudiantes deben contar con el tiempo necesario y un lugar apropiado, libre de interrupciones y ordenado, para estudiar y hacer sus tareas; con la finalidad que de manera progresiva se adecuen a dedicarle un tiempo al estudio en casa.

Según la Secretaría de Educación Pública de México (2014): “Es relevante que los estudiantes identifiquen qué tipo de prácticas son sus hábitos de estudio con base en la siguiente clasificación: hábitos útiles, improvisados y dominantes” (p.21).

Los cuales se encuentran mayor detallados de la siguiente manera:

- **Hábitos útiles:** Se les considera así porque se manifiestan de manera diaria en la vida estudiantil, entre ellos están considerados las técnicas y métodos de estudio, dado que permite que el estudiante adquiera información de manera eficaz y eficiente; siendo el aprendizaje más enriquecedor y significativo.
- **Hábitos improvisados:** Son aquellos que se manifiestan de manera imprevista, solo para rendir y aprobar una evaluación que el docente realizará el día siguiente. En muchas ocasiones se observa que el estudiante solo estudia cuando los exámenes se

aproximan. Con este tipo de hábitos la información adquirida suele ser olvidada con facilidad, puesto que no se ha presentado con frecuencia, sino de manera repentina.

- **Hábitos dominantes:** Resultan ser exigentes e interfieren en la vida cotidiana del estudiante, por lo que se vuelven compulsivos en su ejecución, lo cual perjudica en el área emocional del estudiante, ya que terminan generando sentimientos de angustia y frustración al estudiante. Para evitar ello, se considera necesario realizar una organización y planeación adecuada, dando los tiempos y espacios apropiados a cada actividad, incluyendo los espacios de recreación.

2.2.4 Factores en la formación de hábitos de estudio

Jiménez y González (2004) “Entendemos por hábitos y técnicas de estudio al conjunto de recursos y procedimientos que posibilitan un aprendizaje del estudiante más activo, estimulante, rápido y eficaz”. (p. 12). Por ello plantean los siguientes factores como esenciales en la formación de hábitos de estudio:

a. Evaluación de hábitos y técnicas de estudio

La labor del estudiante demanda constancia, paciencia y un gran esfuerzo. Sin embargo, en ocasiones, los resultados satisfactorios no suelen aparecer de manera inmediata; resultando que con frecuencia al estudiante se le presenten dudas y dificultades referidas al estudio.

El estudiante debe realizar una evaluación de aquellos hábitos y técnicas de estudio inadecuados que está empleando, el problema radica en que muchos de ellos no pueden evidenciarlo; una alternativa de solución sería que acudan a una asesoría psicopedagógica, un psicólogo educativo desarrolla su

actividad profesional principalmente en las siguientes áreas: detección, evaluación y diagnóstico; tratamiento y orientación; desarrollo, prevención, investigación, asesoramiento y planificación (Tapia y Ugarriza, 1985, citados por Álvarez, 2011).

Entre las principales dificultades que suelen plantearse en la formación de hábitos de estudio, se encuentran:

- Dificultad para encontrar el momento adecuado para estudiar.
- Tener en desorden el cuarto y mesa de estudio.
- Comenzar a estudiar con mucha voluntad pero presenta dificultad para concentrarse.
- Realizar grandes esfuerzos, dedicando muchas horas al estudio pero sin obtener buenas calificaciones.
- No prestar atención al profesor.
- Tratar de memorizar cada palabra.
- Realizar una lectura lenta, con impedimento a recordar lo inicialmente leído.
- Dificultad para identificar la idea principal.
- Sentimientos de ansiedad, angustia, desánimo o agotamiento.

b. El lugar de estudio

El lugar de estudio debe ser un espacio cómodo y acogedor que facilite la actividad del aprendizaje y sacar el máximo

provecho a la materia en estudio. Para ello consideran Jiménez y Gonzales (2004) tener en cuenta lo siguiente:

- **El espacio debe ser único:** Lo cual permite establecer los hábitos con facilidad, este espacio debe resultar sin distractores. El estudiante lo debe identificar como único para establecer su momento de estudio, un espacio confortable, acogedor y adecuado para estudiar.
- **Lugar aislado:** El ambiente de estudio debe encontrarse aislado, que no sea una habitación que brinde acceso a otras habitaciones, reuniones o lugar de visitas, lo cual puede causar interrupciones al momento de estudiar.
- **Óptima iluminación:** Preferiblemente utilizar luz natural, en caso de ser artificial se recomienda (...) que la luz llegue por el lado contrario al que se está escribiendo para así evitar las sombras. (p. 19) Del mismo modo, el tener una baja iluminación podría causar dificultad para leer, o realizarlo con gran esfuerzo, entonces el estudiante estaría más concentrado en el esfuerzo que debe ejercer para poder leer que la información a retener.
- **Adecuada temperatura y ventilación:** El espacio de estudio debe tener una temperatura adecuada, si hay evidencia de un ambiente frío provocará la necesidad de moverse o estar temblando, si hay un ambiente muy cálido puede producir sofocamiento, fastidio o malestar. Cuando el espacio de estudio se encuentra sin ventilación, provoca que el estudiante se fatigue rápidamente debido a la disminución de oxígeno.
- **Mobiliario adecuado:** De preferencia contar con una mesa amplia, con una altura proporcional a la del estudiante, silla

con respaldo que le permita sentarse sin tener los pies colgando ni las rodillas flexionadas. Un estante en el que se pueda tener los libros y material necesario para no tener que levantarse y perder la concentración. Podría ser de utilidad un tablón de corcho, para colocar las fechas de exámenes, programación de trabajos, tareas o notas de estudio.

- **Limpieza y orden:** El orden ayudará a ser más rápido y eficaz en el estudio. Estudiar en un ambiente desaseado y desordenado podría generar distracción en el estudiante.

c. Programación de estudio

“Se refiere al elaborar un horario de estudio en el que se debe plasmar diversos aspectos de los quehaceres diarios como estudiante, sin olvidar que también ha de existir un tiempo para la recreación y el descanso”. (Jiménez y Gonzáles, 25)

La mejor confección del plan de estudios puede reportar las siguientes ventajas:

- Proporcionar una idea general de todo el trabajo a realizar.
- Mejorar la distribución de las horas de estudio y recreación.
- Evitar las improvisaciones en los trabajos o tareas académicas.
- Es preferible comenzar con materiales o trabajos de dificultad media.
- Tener consigo el horario de clase antes de elaborar el horario de estudio semanal en casa.

d. Método de estudio

El método de estudio consiste en el conjunto de operaciones ordenadas con las que se quiere obtener un resultado favorable en el desempeño del estudiante. Entre algunos métodos de estudio se tiene:

- **Pre lectura:** Se refiere a la leída rápida e inicial que se le da a un texto para tener una idea global del tema en estudio. Es en pocas palabras el paso previo a la lectura comprensiva.
- **Lectura comprensiva:** Debe realizarse detenidamente y comprendiendo cada palabra y concepto. Los términos cuyos significados se ignore debe buscarse en cualquier enciclopedia o diccionario. Cuando se tiene un escaso vocabulario, se dificulta la capacidad lectora, dado que obstaculiza la comprensión de lo leído.
- **Las notas al margen:** Expresan la idea general de cada párrafo analizado y que se escriben en el margen izquierdo del texto. En algunas ocasiones se hallan de manera explícita y en otras ocasiones se tiene que analizarlas o parafrasear.
- **El subrayado:** Es el trazado de una línea debajo de las palabras más importantes del tema de estudio. Este subrayado siempre será respuesta en función de las anotaciones al margen. Es conveniente que tenga sentido por sí mismo.
- **El esquema:** Es la expresión gráfica y en la cual se debe jerarquizar las ideas más resaltantes. En un esquema se plasma una explicación breve del texto leído, debe mantener un orden y una jerarquía para que resulte fácil de

comprender por cualquier persona, tanto el que lo realizó como una persona externa.

- **El resumen:** Se trata de obtener las ideas fundamentales de un tema para así facilitar el aprendizaje del mismo. Usualmente un resumen se emplea copiando aquello que fue subrayado y se añade las palabras necesarias para enlazarlas con sentido. Se reconoce que un resumen es eficaz cuando el estudiante logra expresar lo leído con sus propias palabras, sin necesidad de memorizar palabras tras palabra.

2.2.5 Importancia de los Hábitos de Estudio

Quevedo (1993, citado por Ortega, 2012), refiere que los hábitos de estudio bien cimentados conllevan al estudiante a tener buen rendimiento académico, en consecuencia el estudiante que tiene hábitos de estudio inadecuados obtendrá un bajo rendimiento. El ser estudiante implica tener metas de estudio bien establecidos y una actitud particular frente al conocimiento, a ello se debe incorporar la importancia de la organización del tiempo, la planificación del estudio asumir y practicar métodos y técnicas, las cuales permiten al estudiante alcanzar metas y lograr el éxito académico.

Grajales (2002) indica “Si se lograra que los alumnos dedicaran un poco más de tiempo al estudio académico fuera de aula sus hábitos de estudio podrían verse favorecidos” (p.17).

Así mismo Grajales (2002) señala que hacer educación y lograr el aprendizaje es uno de los desafíos más complejos que se enfrenta, dado que es impredecible y que requiere de la participación activa y positiva de los estudiantes, docentes y profesionales de la educación. El esfuerzo del maestro no es

suficiente a menos que el estudiante asuma su responsabilidad y aporte las condiciones que se requieren de su parte. El éxito de la educación no es completo a menos que cada una de las partes y elementos intervenga de manera apropiada. Sin embargo, a pesar de ser compleja, la educación es una de las actividades más apreciadas, practicadas y promovidas por la sociedad.

El desarrollo de adecuados hábitos de estudio podrá facilitar el proceso de adquisición y obtención de nueva información; lo cual permitirá al estudiante un mejor desarrollo y desenvolvimiento para la vida académica, personal y profesional (Ortega 2012).

Autores como Bigge y Hunt (1981, citado por Rosales, 2016) afirman que no solo se debe enseñar a los estudiantes nueva información, los cuales les sirven para utilizarlo en la vida académica, exámenes o evaluaciones, sino también a prepararlos para que desarrollen estrategias, método o técnicas que les permita generar conocimientos por sí mismos. Ello permitirá al estudiante un mejor desenvolvimiento de su vida académica, con mayor confianza y seguridad, (...) ampliando su nivel cultural y podrá generarse un aprendizaje significativo; del cual Ausubel (1973, citado por Pozo, 2006) señala que se produce de la interacción entre una nueva información y la estructura cognitiva preexistente (información existente previamente). Se dice que un aprendizaje resulta significativo cuando las personas logran asimilar la cultura que les rodea.

2.3 Definición conceptual

A continuación se detalla la definición conceptual de la variable de hábitos de estudio de la presente investigación.

2.3.1 Hábito de estudio

Vicuña (1985) indica que “un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica ante el cual el sujeto emitirá un conjunto de conductas, que en el campo específico de las conductas no depende el ensayo, error y éxito accidental sino de las consecuencias que sus conductas producen en interacción fundamentalmente con los profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas que en el común de los casos resultan contradictorias con las metas planteadas en el proceso de la enseñanza, así por ejemplo los profesores tienen como meta que sus alumnos desarrollen el razonamiento, análisis y síntesis en el proceso académico, pero cuando enseñan se limitan a las clases expositivas, a las definiciones y clasificaciones que el estudiante debe aprender y para conseguirlo asignan tareas exigentes, finalmente como medio de verificación, examinan al estudiante solicitándole definiciones, numeración o establecimiento de diferencias o semejanzas” (p.3).

2.3.2 Centro Preuniversitario

Se le conoce al centro preuniversitario como la entidad que proporciona a los estudiantes una metodología de trabajo que les permite estar preparados para seguir los estudios en la vida

universitaria y complementar los conocimientos básicos de la secundaria (Universidad de Lima, 2016).

2.3.3 Estudiante Preuniversitario

Bocanegra, J. (2014) refiere que el estudiante preuniversitario es aquel que se prepara para presentar las pruebas de ingreso a la educación superior en universidades públicas o privadas.

2.3.4 Universidad Privada

La educación en las universidades privadas recibe financiación por parte de organismos privados, no se ven afectadas por los posibles recortes presupuestarios del Gobierno y tampoco están influenciadas por los cambios políticos. Estas universidades tienen más recursos de equipamiento tecnológico. Las universidades privadas suelen estar más enfocadas al mundo laboral que las universidades públicas. Tanto en los programas educativos como una vez finalizada la carrera universitaria, con unas bolsas de trabajo más preparadas y eficaces y con convenios y contactos con empresas para la colocación de sus alumnos (El observatorio de la Universidad Colombiana, 2011).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El presente apartado se refiere al tipo y diseño de investigación empleados.

3.1.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación es descriptivo porque tiene como finalidad determinar las propiedades, características propias y los perfiles de personas, grupos, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis de investigación, en tal sentido, se pretende medir o recoger data informativa de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, el objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p.80).

3.1.2 Diseño de la investigación

El diseño es no experimental, dado que se realiza sin la manipulación deliberada de variables, sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para luego ser analizados; y es de corte transversal porque “recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único” (Hernández et al. 2010, p.151).

En la investigación se recolecta información en el Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega en el mes de febrero del año 2017.

3.2 Población y muestra

Se detalla a continuación la población y muestra empleada para la presente investigación.

3.2.1 Población

Se entiende como población el “conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Selltiz et al., 1980, citado por Hernández, Fernández & Baptista, 2010). En este caso, la población es de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega ciclo 2017 - I, el grupo de estudio está conformado por 70 estudiantes, quienes asisten en el horario de lunes a viernes en el turno mañana.

3.2.2 Muestra

Para Bellestrini (2002, citado por Chirinos, A.; Ramírez, O. & Villegas, Z., 2011) una muestra es una parte representativa de una población, cuyas características deben reproducirse en ella de la manera más exacta posible.

La muestra es de tipo censal, evaluando así a los 70 estudiantes del turno mañana del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, ciclo 2017 – I.

En este sentido Zarcovich (2005, citado por Castillo, 2017) refiere que la muestra censal implica la obtención de datos de todas las unidades del universo acerca de las cuestiones, bloques, que constituyen el objeto del censo. Los datos se recogen en una muestra que representa el total del universo, dado que la población es finita.

3.3 Identificación de la variable

Para la creación del Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85, Vicuña (1985) indica que “un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica ante el cual el sujeto emitirá un conjunto de conductas, que en el campo específico de las conductas no depende el ensayo, error y éxito accidental sino de las consecuencias que sus conductas producen en interacción fundamentalmente con los profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas que en el común de los casos resultan contradictorias con las metas planteadas en el proceso de la enseñanza, así por ejemplo los profesores tienen como meta que sus alumnos desarrollen el razonamiento, análisis y síntesis en el proceso académico, pero cuando enseñan se limitan a las clases expositivas, a las definiciones y clasificaciones que el estudiante debe aprender y para conseguirlo asignan tareas exigentes, finalmente como medio de verificación, examinan al estudiante solicitándole definiciones, numeración o establecimiento de diferencias o semejanzas” (p.3).

3.4 Operacionalización de la variable

Tabla 1

Tabla de operacionalización de la variable

Variable	Área	Ítems	Puntaje
Hábitos de Estudio CASM – 85 El hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar; el estudio es la situación específica entre el cual el sujeto emitirá un conjunto de conductas que depende de la interacción con sus profesores.	Forma de estudio	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Las respuestas del mencionado Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85 se califican dicotómicamente, mediante los valores uno (1) y cero (0).
	Forma de resolución de tareas	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	
	Forma de preparación ante los exámenes	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33	
	Forma de escuchar las clases	34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	
	Forma de acompañamiento en los momentos de estudio	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53	

Autor: Vicuña Peri (1985)

Fuente: Adaptada de Vicuña Peri (1985)

3.5 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

Las técnicas e instrumentos de evaluación empleados, se especifican en las siguientes líneas.

3.5.1 Técnicas

La técnica de recolección de información directa se obtiene mediante la aplicación del Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña Peri CASM – 85.

3.5.2 Instrumento

El instrumento utilizado para recoger resultados acerca de los hábitos de estudios de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega es el Inventario de Hábito de Estudio CASM – 85 de Vicuña Peri, Revisión 2005, el cual tiene como finalidad realizar la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio en la educación secundaria y los primeros años de la universidad y/o institutos superiores. Para ello el presente inventario está constituido por 53 ítems distribuidos en cinco áreas: forma de estudio, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de estudio. El campo de aplicación está orientado a estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de Educación superior. El tiempo de aplicación es de 15 a 20 minutos aproximadamente y su administración es colectiva e individual. El tipo de ítem es cerrado dicotómico, es decir que tiene como opción de respuesta “sí” o “no” y su calificación es dicotómica; uno (1) y cero (0).

Tabla 2

Ficha técnica del Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85. Rev.2005

Ficha Técnica	
Nombre	Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85
Autor	Luis Alberto Vicuña Peri
Año	1985, Revisado en 2005
Administración	Individual y Colectiva
Duración	15 a 20 minutos (aproximadamente)
Objetivo	Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de estudiantes de Educación Secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
Tipo de ítem	Cerrado dicotómico
Tipificación	Baremos dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos de una muestra de 920 estudiantes de Lima Metropolitana e Ingresantes Universitarios y revisada en el año 2005.
Características	El inventario está constituido por 53 ítems distribuidos en cinco áreas: Área I: Forma de estudiar (12 ítems). Área II: Forma de resolución de tareas (10 ítems). Área III: Forma de preparación ante los exámenes (11 ítems). Área IV: Forma de escuchar las clases (12 ítems). Área V: Forma de acompañamiento en los momentos de estudio (8 ítems).
Interpretación	Se establecen las siguientes categorías: de 44 -53 Muy Positivo; de 36 -43 Positivo; de 28 – 35 Tendencia (+); de 18 – 27 Tendencia (-); de 09 – 17 Negativo; de 0 – 08 Muy Negativo.

Fuente: Adaptado de Vicuña Peri (1985). Revisión 2005

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Procesamiento de resultados

Luego de recolectar la información con el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85, se procede a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 22 y MS Excel 2016).
- Determinar la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:
 - Valor Mínimo y Máximo
 - Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2 Presentación de resultados

A continuación, se presentan los resultados de la investigación en base a la información recogida mediante las técnicas e instrumentos de estudio en datos cuantitativos de análisis descriptivo, las que se objetivan mediante cuadros estadísticos y gráficos de acuerdo a la variable independiente: Los hábitos de estudio.

Tabla 3

Tabla de la media aritmética de los Hábitos de Estudios

		Hábitos de Estudios
N	Válido	70
	Perdidos	0
	Media	34,1
	Mínimo	15
	Máximo	45

Fuente: Elaboración propia.

Comentario: Se observa que el hábito de estudio promedio de la muestra es 34,1 lo que significa una tendencia positiva. Con un valor mínimo de 15 que es negativo y un valor máximo de 45 que es muy positivo, lo que significa que por lo menos un estudiante del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega se encuentra con una deficiencia de hábitos de estudios y por lo menos un estudiante preuniversitario posee un hábito de estudios muy positivo.

Tabla 4

Tabla de la media aritmética de la población

		Forma de estudio	Forma de resolución de tareas	Forma de preparación ante los exámenes	Forma de escuchar las clases	Forma de acompañamiento en los momentos de estudio
N	Válido	70	70	70	70	70
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	7,60	6,40	7,55	7,22	5,30
	Mínimo	2	4	1	1	1
	Máximo	11	10	11	11	8

Fuente: Elaboración propia.

Comentario: Respecto a las áreas del total de la prueba del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85, se observa que en el área de forma de estudio promedio de la muestra es 7,60 lo que significa una tendencia positiva, con un valor mínimo de 2 que es negativo y un valor máximo de 11 que es muy positivo. En el área de forma de resolución de tareas, el promedio de la muestra es 6,40 lo que significa una tendencia positiva, con un valor mínimo de 4 que es una tendencia negativa y un valor máximo de 10 que es muy positivo. En el área de forma de preparación ante los exámenes promedio de la muestra es 7,55 lo que significa una tendencia positiva, con un valor mínimo de 1 que es muy negativo y un valor máximo de 11 que es muy positivo. En el área de forma de escuchar las clases promedio de la muestra es 7,22 lo que significa una tendencia positiva, con un valor mínimo de 1 que es muy negativo y un valor máximo de 11 que es muy positivo. En el área de forma de acompañamiento en los momentos de estudio promedio de la muestra es 5,30 lo que significa una tendencia positiva, con un valor mínimo de 1 que es negativo y un valor máximo de 8 que es muy positivo

Tabla 5

Tabla de frecuencia de hábitos de estudio con el total de la muestra

Categoría	Frecuencia
Muy positivo (44 - 53)	2
Positivo (36 - 43)	31
Tendencia positivo (28 - 35)	22
Tendencia negativo (18 - 27)	14
Negativo (09 - 17)	1
Muy negativo (0 - 08)	0
Total	70

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico porcentual – Hábitos de estudio

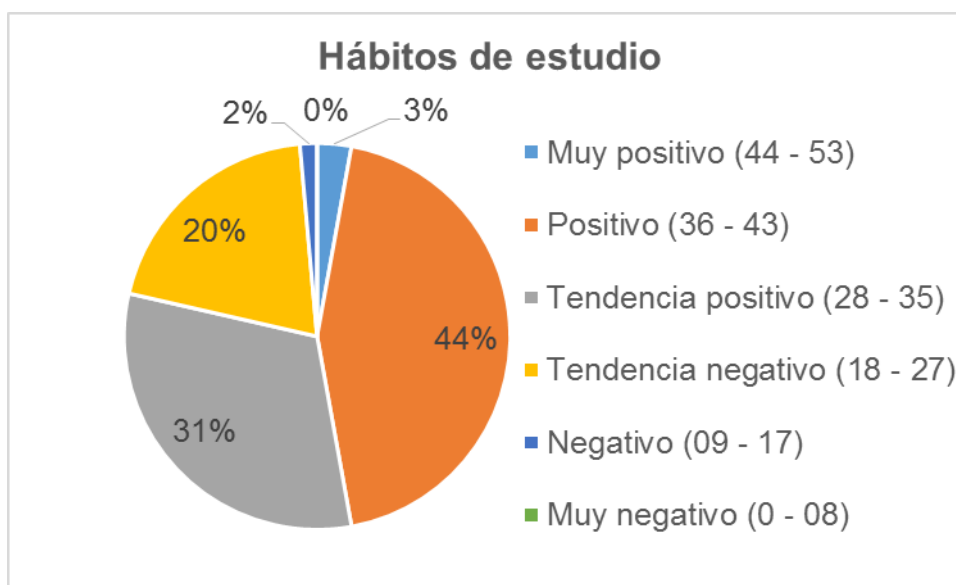


Figura 2. Gráfico porcentual de los hábitos de estudio de la muestra.

Comentario: Se observa que un mayor porcentaje de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega presentan hábitos de estudio positivo con un 44%, 31% tendencia positiva y 20% tendencia negativa, 2% hábitos de estudio negativo y un 3% hábitos de estudio muy positivo.

Tabla 6

Tabla de frecuencia del Área I de Forma de estudio con el total de la muestra

ÁREA I – Forma de estudio	
Categoría	Frecuencia
Muy positivo (10 - 12)	11
Positivo (8 - 9)	28
Tendencia Positiva (5 - 7)	28
Tendencia Negativo (3 - 4)	2
Negativo (1 - 2)	1
Muy negativo (0)	0
Total	70

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico porcentual del Área I – Forma de estudio

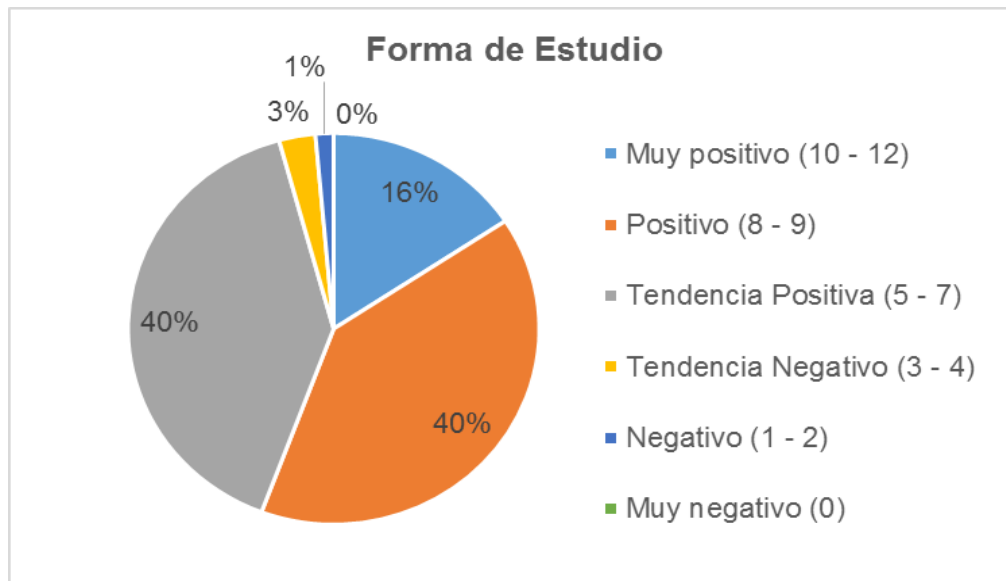


Figura 3. Gráfico porcentual de forma de estudio de la muestra.

Comentario: Se observa que un 40% los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presenta una forma de estudio positiva y tendencia positiva; y el menor porcentaje es 1% que significa que al menos un estudiante preuniversitario posee una forma de estudio negativo.

Tabla 7

Tabla de frecuencia del Área II de Forma de resolución de tareas con el total de la muestra

ÁREA II - Forma de resolución de tareas	
Categorías	Frecuencia
Muy positivo (10 - 12)	1
Positivo (8 - 9)	11
Tendencia Positiva (5 - 7)	52
Tendencia Negativo (3 - 4)	6
Negativo (1 - 2)	0
Muy negativo (0)	0
Total	70

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico porcentual del Área II – Forma de resolución de tareas

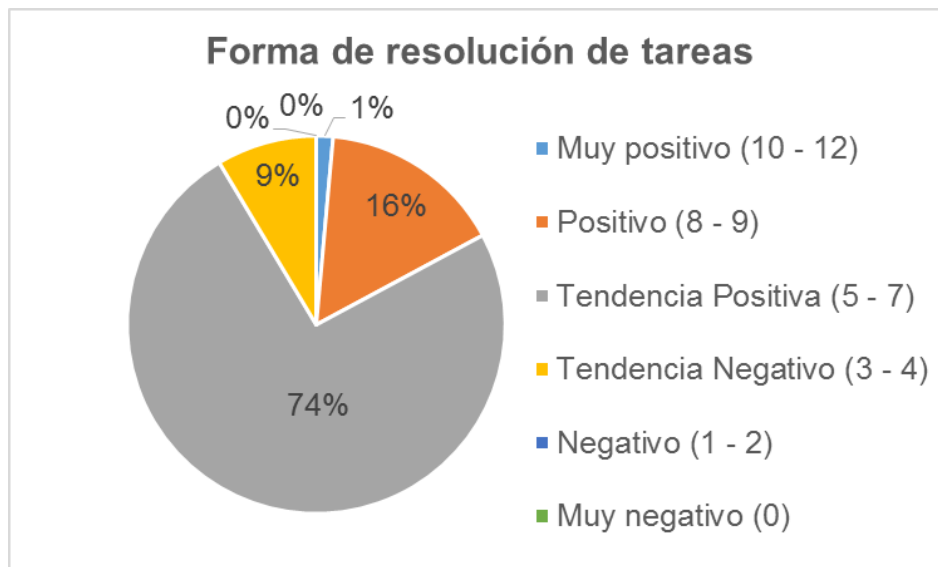


Figura 4. Gráfico porcentual de forma de resolución de tareas de la muestra.

Comentario: Se observa que un 74% los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presenta una forma de estudio con tendencia positiva y el menor porcentaje es 1%, lo que significa que al menos un estudiante preuniversitario presenta una forma de resolución de tareas muy positivo.

Tabla 8

Tabla de frecuencia del Área III de Forma de preparación ante los exámenes con el total de la muestra

ÁREA III – Forma de preparación ante los exámenes	
Categoría	Frecuencia
Muy positivo (10 - 12)	9
Positivo (8 - 9)	27
Tendencia Positiva (5 - 7)	32
Tendencia Negativo (3 - 4)	1
Negativo (1 - 2)	1
Muy negativo (0)	0
Total	70

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico porcentual del Área III – Forma de preparación ante los exámenes

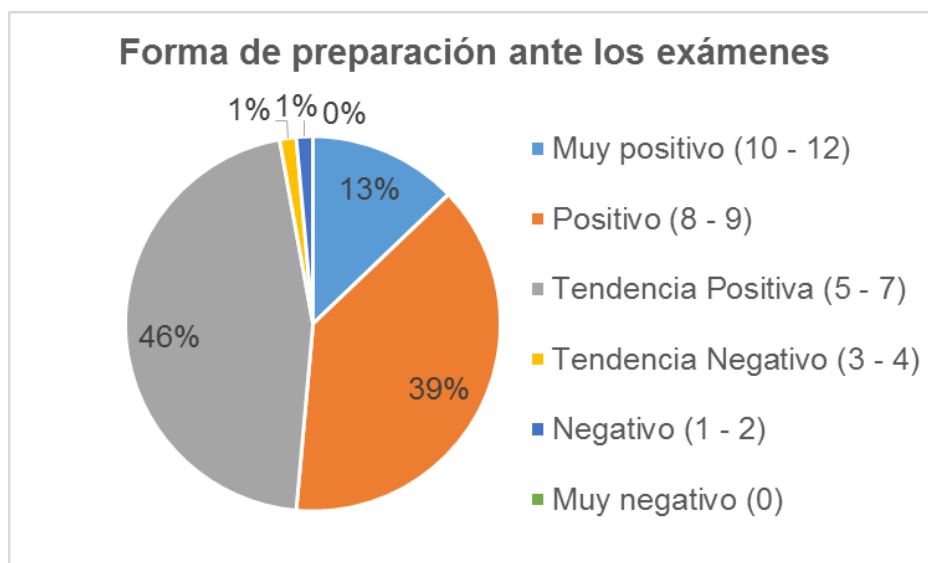


Figura 5. Gráfico porcentual de forma de preparación ante los exámenes de la muestra.

Comentario: Se observa que un 46% de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presenta una tendencia positiva en cuanto a la forma de preparación ante los exámenes y el menor porcentaje es de 1% que indica que al menos un estudiante preuniversitario se ubica en la categoría de negativo y tendencia negativa en la forma de preparación ante los exámenes.

Tabla 9

Tabla de categorías y frecuencias del Área IV de Forma de escuchar las clases con el total de la muestra

ÁREA IV – Forma de escuchar las clases	
Categoría	Frecuencia
Muy positivo (10 - 12)	13
Positivo (8 - 9)	21
Tendencia Positiva (5 - 7)	26
Tendencia Negativo (3 - 4)	6
Negativo (1 - 2)	4
Muy negativo (0)	0
Total	70

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico porcentual del Área IV – Forma de escuchar las clases

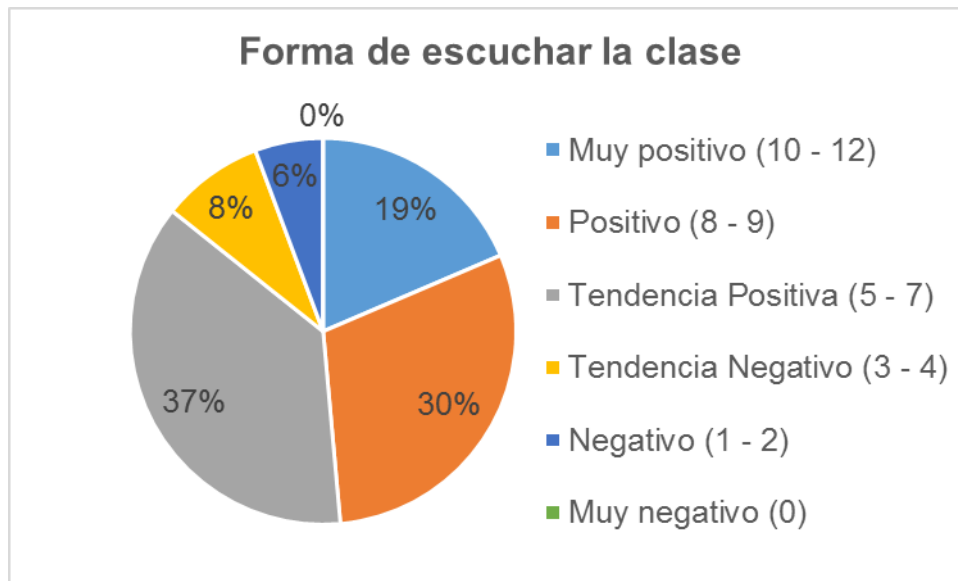


Figura 6. Gráfico porcentual de forma de escuchar las clases de la muestra.

Comentario: Se observa que el 37% de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presentan una tendencia positiva en cuanto a la forma de escuchar las clases y el menor porcentaje es de 6%, lo que significa que esos estudiantes preuniversitarios presentan una forma de escuchar las clases negativa.

Tabla 10

Tabla de frecuencia del Área V de Forma de acompañamiento en los momentos de estudio con el total de la muestra

ÁREA V – Forma de acompañamiento en los momentos de estudio	
Categoría	Frecuencia
Muy positivo (10 - 12)	0
Positivo (8 - 9)	2
Tendencia Positiva (5 - 7)	50
Tendencia Negativo (3 - 4)	17
Negativo (1 - 2)	1
Muy negativo (0)	0
Total	70

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico porcentual del Área V – Forma de acompañamiento en los momentos de estudio

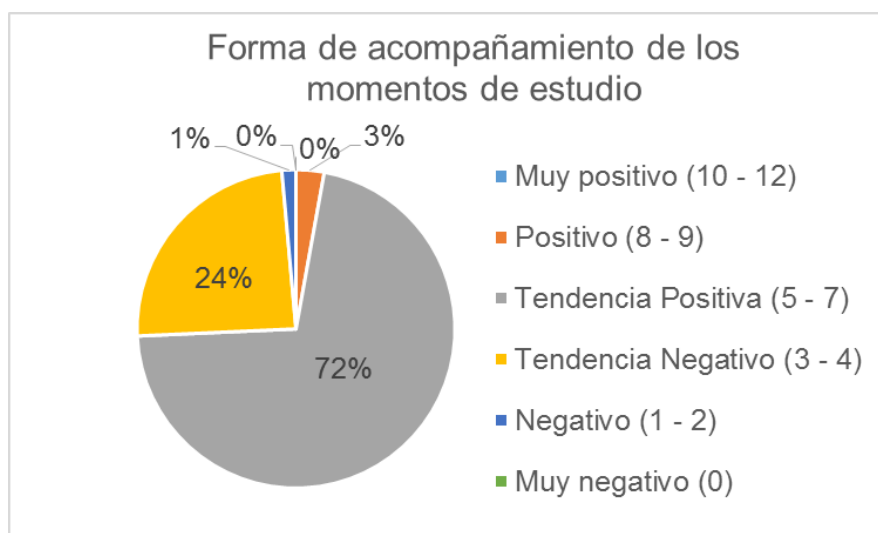


Figura 7. Gráfico porcentual de forma de acompañamiento en los momentos de estudio de la muestra.

Comentario: Se observa que el 72% de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega presenta una tendencia positiva en la forma de acompañamiento en los momentos de estudio; y el menor porcentaje de 1% indica que al menos un estudiante preuniversitario presenta una forma de acompañamiento en los momentos de estudio negativa.

4.3 Análisis y discusión de resultados

El Inventario de Hábitos de estudio CASM - 85 de Vicuña Peri mide cinco áreas, las cuales son: forma de estudio, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de estudio.

En los resultados de los estudiantes del Centro Preuniversitario ciclo 2017 – I, turno mañana, se encuentran los siguientes resultados en los estudiantes preuniversitarios: 44% hábitos positivos, 31% tendencia positiva, 20% tendencia negativa, 2% negativo y 3% muy positivo, tal como se muestra en la figura 2. Aquellos estudiantes que se ubican en tendencia positiva, tienen hábitos de estudio diferentes a los estudiantes que presentan un bajo rendimiento académico, sin embargo poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado académico (Vicuña, 1985).

Los resultados obtenidos en esta investigación coinciden con los de la investigación realizada por Grados & Alfaro (2013), quien encontró que el 34.9% de los alumnos presenta una tendencia positiva en sus hábitos de estudio y el 22.1% se encuentra en la categoría de positivo respecto a sus hábitos de estudio. Las conclusiones obtenidas en dicha investigación fueron existe una relación estadísticamente significativa entre los métodos y técnicas generales de estudio y el rendimiento académico, esto indica que el adecuado uso del subrayado y diccionario, los repasos diarios de estudio y las estrategias de comprensión de textos, influyen en el nivel de rendimiento académico. Así mismo afirman que existe una relación significativa entre realización de trabajos y rendimiento académico, es decir cuanto más adecuadas sean las estrategias que se empleen al organizar el tiempo para la elaboración y ejecución de los trabajos académicos, mejores serán los resultados. Además señalan que existe relación estadísticamente significativa entre la preparación ante los exámenes y rendimiento académico, es decir el dedicar, como mínimo,

dos horas de estudio cada día y repasar los temas y apuntes de clase con anticipación, permite obtener un mayor nivel de rendimiento académico.

Respecto a las áreas abordadas dentro del Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85, se observa en forma de estudio que los estudiantes preuniversitarios obtienen un mayor porcentaje en la categoría positivo y tendencia positiva con un porcentaje de 40% y muy positivo con un 16%; lo cual significa que existe una población significativa de los estudiantes preuniversitarios que analizan, comprenden y retienen la información de una manera eficaz y eficiente y tienen un pronóstico favorable en el desarrollo de su vida académica; y a su vez una población, también significativa, que puede presentar dificultad para emplear adecuadas técnicas y métodos de estudio.

En el área de forma de resolución de tareas, se tiene un alto porcentaje en tendencia positiva con un 74%, lo cual indica que los estudiantes preuniversitarios tienen una inclinación favorable respecto a sus trabajos académicos asignados para casa, no obstante presentan dificultad respecto a la responsabilidad para presentarlos a tiempo y en la búsqueda de información para un mayor entendimiento.

Se observa en el área de forma de preparación ante los exámenes, que los estudiantes preuniversitarios obtienen un mayor puntaje en la categoría de tendencia positiva, con un porcentaje de 46%, lo cual refiere que dichos estudiantes presentan una inclinación favorable para prepararse para rendir sus exámenes, sin embargo manifiestan cierta dificultad en cuanto a la organización de tiempo, recursos e información como medio de preparación para el momento de rendir el examen.

En el área de forma de escuchar las clases, se obtiene que un 37% de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega presentan una tendencia positiva, lo cual indica que tienen una inclinación favorable en prestar atención al docente, tomar apuntes y formular preguntas o argumentos; así mismo se observa que

un 14% se ubica en la categoría de negativo y tendencia negativa, lo cual refiere que aquellos estudiantes preuniversitarios presentan dificultad para prestar atención a las clases, evitan formular preguntas o argumentos y tomar apuntes y realizan otras actividades que les dificulta desenvolverse adecuadamente en clase.

Se observa en el área de forma de acompañamiento en los momentos de estudio, porcentajes altos respecto a tendencia positiva y tendencia negativa, con un porcentaje de 72% y 24% respectivamente, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes preuniversitarios procura estudiar sin distractores e interrupciones pero aún existe dificultad para organizar adecuadamente su ambiente de estudio; por otro lado, respecto a la tendencia negativa señala que los estudiantes presentan un ambiente inadecuado al momento de estudiar, donde hay distracciones y genera interrupción en su horario de estudio, lo cual dificulta su proceso de estudio y aprendizaje.

En general se puede decir los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega presenta una tendencia positiva respecto a las áreas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 de Vicuña Peri: forma de estudiar, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de estudio.

4.4 Conclusiones

- Los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega presentan hábitos de estudio positivos en un 44%, tendencia positiva 31% tendencia positiva y tendencia negativa en un 20%. En puntajes menores se encuentra un 2% hábitos de estudio negativo y un 3% hábitos de estudio muy positivo. Resultando que los estudiantes preuniversitarios tienen una tendencia positiva para desarrollar hábitos de estudio favorables, siendo necesario consolidarlos para tener un mejor performance académico.
- En el área de forma de estudio, se obtiene que los estudiantes preuniversitarios obtienen un mayor porcentaje en la categoría positivo y tendencia positiva en un 40%; lo cual significa que los estudiantes preuniversitarios manifiestan una inclinación favorable para emplear adecuadas técnicas y métodos de estudio y tienen un pronóstico favorable para el desarrollo de su vida académica. Se considera necesario implementar estrategias que permitan mejorar la forma de estudio de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- El área que presenta un mayor porcentaje en tendencia positiva es la de forma de resolución de tareas, con un 70%, a su vez los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega necesitan una mayor organización para presentar a tiempo sus tareas académicas y de manera responsable, buscando información apropiada para el desarrollo y entendimiento de estos. Por ello se considera importante incentivar en los estudiantes preuniversitarios el buscar soluciones apropiadas para resolver adecuadamente los tareas académicas los cuales permitan sobre todo la comprensión del tema en estudio.
- Respecto al áreas de forma de preparación ante los exámenes se tiene que los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca

Garcilaso de la Vega, manifiestan en un 46% una tendencia positiva, refiriendo una inclinación favorable para rendir los exámenes de manera adecuada, no obstante necesitan una mejor organización de tiempo, recursos e información para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje, siendo necesario que los estudiantes preuniversitarios mejoren su forma de preparación ante los exámenes para lograr un óptimo aprendizaje.

- En el área de forma de escuchar las clases, los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presentan una tendencia positiva con un 37% y a su vez un 14 % se ubica en la categoría de negativo y tendencia negativa, lo cual refiere cierta dificultad para prestar atención adecuadamente a las clases, evitan formular preguntas o argumentos, tomar apuntes y realizan otras actividades ajenas a la clase. Resulta necesario fomentar que los estudiantes preuniversitarios mejoren su forma de escuchar las clases a fin que tengan un mejor desenvolvimiento y aprovechamiento académico.
- Se obtiene altos porcentajes en el área de forma de acompañamiento en los momentos de estudio, en tendencia positiva y negativa, con un porcentaje de 72% y 24% respectivamente, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes preuniversitarios procura estudiar en la mayoría de ocasiones sin distractores e interrupciones, no obstante, existe un ambiente inadecuado en su horario de estudio, lo cual dificulta su proceso de estudio y aprendizaje, por ello se considera necesita implementar estrategias que permitan a los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega mejorar su ambiente de estudio.

4.5 Recomendaciones

- Elaborar un plan de intervención para fortalecer y mejorar los hábitos de estudio, a fin de lograr un mejor performance académico.
- Incentivar y promover en los horarios de clases estrategias que permitan a los estudiantes preuniversitarios desarrollar una mejor forma de estudio, como el uso de técnicas y métodos de estudio adecuados, a fin de obtener un mejor desenvolvimiento académico.
- Mejorar la forma de resolución de tareas en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para que logren ahondar en la búsqueda de información y asegurar un mejor entendimiento y comprensión del tema.
- Organizar el tiempo de estudio y generar repasos constantes a fin de mejorar la forma de preparación ante los exámenes de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega a fin de tener un conocimiento más afianzado sobre sus asignaturas.
- Promover una participación más activa del estudiante para un mejor desenvolvimiento durante el desarrollo de las actividades académicas a fin de que tengan una forma de escuchar las clases apropiada para afrontar su vida universitaria con éxito académico y profesional.
- Propiciar ambientes de estudio favorables en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega a fin de facilitar el proceso enseñanza - aprendizaje.

CAPÍTULO V

INTERVENCIÓN

5.1 Denominación del programa

Taller de hábitos de estudio.

5.2 Justificación del problema

El presente programa de intervención pretende mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes el Centro Preuniversitario de la universidad Inca Garcilaso de la Vega. El programa consiste en desarrollar de manera planificada los hábitos de estudio y las áreas abarcadas en el Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85, los cuales son los siguientes: forma de estudio, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento de los momentos de estudio, con el propósito de mejorar el proceso enseñanza – aprendizaje. El programa tiene como base que diversos estudios se encuentra que los estudiantes llegan a la etapa universitaria con hábitos de estudio inadecuados o no establecidos.

5.3 Establecimiento de objetivos

5.3.1 Objetivo General

Mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

5.3.2 Objetivos Específicos

- Promover hábitos de estudio para mejorar la forma de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

- Promover hábitos de estudio para mejorar la forma de resolución de tareas en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Promover hábitos de estudio para mejorar la forma de preparación ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Incentivar hábitos de estudio para mejorar la forma de escuchar las clases en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Incentivar hábitos de estudio para mejorar la forma de acompañamiento en los momentos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

5.4 Sector al que se dirige

El presente programa de intervención se encuentra dirigido a los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

5.5 Establecimiento de conductas metas

Lograr hábitos de estudio adecuados en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega con la finalidad de mejorar en cuanto a: forma de estudio, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de estudio.

5.6 Metodología de la intervención

Conforme a los resultados obtenidos se elabora un plan de intervención para promover y mejorar los hábitos de estudio, en aquellos estudiantes

que se ubican en tendencia positiva, negativa y tendencia negativa, dado que según Vicuña Peri (1985) presentan un impedimento para desarrollar de manera eficiente sus hábitos de estudio y les dificulta su desenvolvimiento académico. Así mismo se pretende mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes preuniversitarios que se ubican en la categoría de positivo y muy positivo. Se programa una sesión de intervención por cada área del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85, los cuales son: forma de estudio, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de estudio.

Por la cantidad de participantes, se plantea que los estudiantes preuniversitarios se dividan equitativamente en 4 grupos. Cada sesión de intervención se aplica el mismo día para cada grupo de estudiantes.

Tabla 11

Tabla de sesiones de intervención

Área	Sesión
Forma de estudio	“Mejoremos nuestros estudios”
Forma de resolución de tareas	“Manos a la obra”
Forma de preparación ante los exámenes	“Organizándome aprendo mejor”
Forma de escuchar las clases	“Encontremos la solución”
Forma de acompañamiento en los momentos de estudio	“Mi ambiente de estudio”
Hábitos de estudio	“Poniendo en práctica los hábitos de estudio”
	“Potenciando los hábitos de estudio”

Fuente: Elaboración propia.

5.7 Instrumentos/material a utilizar

- Un psicólogo.
- Un salón de clase.
- Papeles.
- Plumones gruesos.
- Hojas con texto.

5.8 Cronograma y Desarrollo del programa

El presente taller se realiza en siete sesiones durante siete semanas. Tendrá una duración de cincuenta minutos por sesión. Así mismo cada sesión estará conformada por una actividad por cada área; y se invita al personal educativo a participar del taller y acompañar a los estudiantes.

Tabla 12

Tabla de cronograma de las sesiones de intervención

Sesión	Duración
“Mejoremos nuestros estudios”	1 sesión por día 50 min.
“Manos a la obra”	1 sesión por día 50 min.
“Organizándome aprendo mejor”	1 sesión por día 50 min.
“Encontremos la solución”	1 sesión por día 50 min.
“Mi ambiente de estudio”	1 sesión por día 50 min.
“Poniendo en práctica los hábitos de estudio”	1 sesión por día 50 min.
“Potenciando los hábitos de estudio”	1 sesión por día 50 min.

Fuente: Elaboración propia.

5.9 Actividades

Las sesiones se desarrollan de la siguiente manera:

Tabla 13

Primera sesión de intervención

Nº	1
Sesión	Mi forma de estudio
Objetivo	Mejorar la forma de estudio
Tiempo	50 min.
Recursos	Salón de clase Papelógrafo Plumones Anexo 5
Indicador de evaluación	Uso de técnicas de estudio
Actividad	<p>Se dividen en cuatro grupos y se les entrega una hoja con un texto a cada uno, sobre la cual deberán realizar el subrayado de ideas principales, posteriormente se dividen en grupos y realizan un resumen, unificando las ideas principales y lo comprendido por cada uno. Ello es plasmado en un papelógrafo con plumones y el grupo lo expone.</p> <p>Al finalizar el psicólogo encargado brinda una charla sobre la importancia de adecuadas técnicas y métodos de estudio, y la comprensión de conceptos para facilitar el proceso de aprendizaje.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 14

Segunda sesión de intervención

Nº	2
Sesión	Manos a la obra
Objetivo	Mejorar la forma de resolución de tareas
Tiempo	50 minutos
Recursos	Salón de clase Revistas Periódicos Papelógrafos
Indicador de evaluación	Búsqueda de soluciones ante las tareas
Actividad	<p>Se dividen en cuatro grupos y se les entrega una revista y periódico por grupo y un papelógrafo, los estudiantes deben realizar una infografía, collage y rotafolio, los cuales son escogidos por ellos, y deben plasmarlos en un papelógrafo, donde expliquen qué son los hábitos de estudio, sus ventajas y recomendaciones para ponerlos en práctica y exponerlo.</p> <p>Al finalizar, se recoge la información brindada por todos los estudiantes, se explica con mayor detalle los aspectos mencionados sobre los hábitos de estudio y se resalta la creatividad para encontrar diversas de soluciones ante una misma problemática o tarea.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 15

Tercera sesión de intervención

Nº	3
Sesión	Organizándome aprendo mejor
Objetivo	Mejorar la forma de preparación ante los exámenes
Tiempo	50 minutos
Recursos	Salón de clase Lapiceros Cuadro de organización de repasos (Anexo 6)
Indicador de evaluación	Organización y preparación del tiempo de estudio.
Actividad	Los estudiantes realizan un cuadro donde plasman su organización respecto a un horario de estudio semanal y la cantidad de horas empleadas. Se finaliza indicando que de preferencias se empieza por el tema o curso de dificultad media, luego de mayor dificultad y por último, los de menor dificultad. Así mismo debe haber un receso y el tiempo promedio no debe exceder de 15 - 20 minutos.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 16

Cuarta sesión de intervención

Nº	4
Sesión	Encontremos la solución
Objetivo	Mejorar la forma de escuchar las clases
Tiempo	50 minutos
Recursos	Salón de clase Papelógrafo Plumones gruesos
Indicador de evaluación	Realizar un lluvia de ideas Brindar alternativas de solución
Actividad	<p>Se forman cuatro grupos, a los cuales se les hace entrega de un papelógrafo y plumones, y realizan un esquema donde muestran las principales dificultades para escuchar atentamente las clases y cuáles creen que serían una alternativa de solución. Posterior a ello, elaboran una exposición y fundamentan sus alternativas de solución.</p> <p>Al finalizar se explica a los estudiantes las principales dificultades que se encuentran para escuchar atentamente las clases y se brinda recomendaciones para realizarlo de la mejor manera. Así mismo se destaca la importancia de ello como medio para facilitar el proceso de aprendizaje.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 17

Quinta sesión de intervención

Nº	5
Sesión	Mi ambiente de estudio
Objetivo	Mejorar la forma de acompañamiento en los momentos de estudio.
Tiempo	50 minutos
Recursos	Salón de clase
Indicador de evaluación	Establecimiento de un adecuado ambiente de estudio.
Actividad	<p>Se realiza una dramatización de cómo debe y no debe ser el lugar ideal para estudiar de manera adecuada y cómo el estudiante se ve afectado por esas condiciones. Para ello se forman cuatro grupos de trabajo, dos grupos dramatizan sobre el lugar ideal y los otros dos sobre el lugar erróneo.</p> <p>Posteriormente, se hace una lluvia de ideas donde los estudiantes exponen sus opiniones contrastando ambos escenarios. Al finalizar, el psicólogo resalta la importancia del adecuado ambiente de estudio y sus beneficios en cuanto a los hábitos de estudio.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 18

Sexta sesión de intervención

Nº	6
Sesión	Poniendo en práctica los hábitos de estudio
Objetivo	Mejorar los hábitos de estudio
Tiempo	50 minutos
Recursos	Salón de clase Plumones Papelógrafos
Indicador de evaluación	Emplear los hábitos de estudio
Actividad	<p>Se expone un caso sobre un estudiante universitario que tiene un bajo desempeño académico, los profesores llegan a la conclusión que el estudiante carece de hábitos de estudio. Dicho estudiante desconoce el significado de ello.</p> <p>Los estudiantes plasman en un papelógrafo el concepto de hábitos de estudio, qué se necesita para desarrollarlos adecuadamente, cuáles son sus beneficios y por qué creen que lo ayudarán.</p> <p>Al finalizar, el psicólogo resalta la importancia del adecuado ambiente de estudio y sus beneficios en cuanto a los hábitos de estudio.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 19

Séptima sesión de intervención

Nº	7
Sesión	Fortaleciendo los hábitos de estudio
Objetivo	Mejorar los hábitos de estudio
Tiempo	50 minutos
Recursos	Salón de clase
Indicador de evaluación	Reconocer a los hábitos de estudio como factor de éxito académico y profesional.
Actividad	<p>Se forma cuatro grupos de estudiantes, los cuales realiza cada grupo un sociodrama sobre una persona que está empleando hábitos de estudio adecuado y el impacto positivo en su formación académica y profesional.</p> <p>Al finalizar, se hace una lluvia de ideas sobre la actual sesión y las anteriores sesiones realizadas a fin de mejorar los hábitos de estudio, se les indica lo beneficioso que puede resultar para su performance académica y profesional.</p>

Fuente: Elaboración propia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acevedo, D., Torres, J. & Tirado, D. (2015). *Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia)*. *Formación Universitaria*, 8 (5), 59 - 66. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/3735/373544192007.pdf>

Álvarez, D. (2011). El psicólogo educacional según la percepción de los directores de centros educativos de Lima metropolitana. *Revista de Psicología (ACAE)*, 1, 99-123. Recuperado de:

https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjVhcnXusbVAhUojVQKHTM_AJIQFgpgMAA&url=https%3A%2F%2Frevistas.ulima.edu.pe%2Findex.php%2FPersona%2Farticle%2Fdownload%2F252%2F239&usg=AFQjCNFyEaaMTCQ9Cv4kzTPoNPfVYFITXA

Argentina, A. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de Primero Básico, estudio realizado en el Instituto Básico de Educación*. (Tesis de grado). Recuperado de:

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Gomez-Aura.pdf>

Bahamonde, S. (2015). *¿Cómo ayudar a tu hijo o hija con sus tareas?* (La buena educación). Recuperado de: <http://labuenaeducacion.pe/temas-detalle/0-241-185/como-ayudar-a-tu-hijo-o-hija-con-sus-tareas>

Bocanegra, J. (2014). *¿Qué es un preuniversitario?* Formarte, excelencia en educación. Colombia. Recuperado de: <http://www.formarte.edu.co/blog/que-es-un-preuniversitario/>

Castillo, A. (2017). *Gestión supervisora para el cumplimiento de la Planificación en la ejecución del proyecto de gasificación nacional en el Municipio los Guayos*. (Tesis de maestría). Facultad de Ingeniería Área de Estudios de Postgrado, Universidad de Carabobo, Valencia. Recuperado de:

<http://riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/4456/1/acastillo.pdf>

Castillo, S. (2015). Hábitos de estudio en estudiantes de Bibliotecología de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Códices*, 11(2), 125-136. Recuperado de:

<https://revistas.lasalle.edu.co/index.php/co/article/view/3895/3037>

Chilca, L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127. Recuperado de:

<http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/145>

Chirinos, A.; Ramírez, O. & Villegas, Z. (2011). Estrategia didáctica para el aprendizaje del contenido Estadística Descriptiva. *Revistas Ciencias de la Educación*, 21 (38). Recuperado de:

<https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi4oIOXucbVAhVljVQKHfRIDgYQFgg3MAM&url=http%3A%2F%2Fservicio.bc.uc.edu.ve%2Feducacion%2Frevista%2Fn44%2Findice.pdf&usg=AFQjCNEj0Zk2tj0vprMLghZ3YmJrAuCO Dg>

Cunza, D. & Quinteros, D. (2013). *Habilidades sociales y hábitos de estudio en estudiantes de 5° año de secundaria de una institución educativa pública de Chosica – Lima*. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6 (2). Recuperado

de:http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/202/206

Cruz, F. & Quiñones, A. (2011). *Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Enfermería*. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*. Recuperado de:

<http://dx.doi.org/10.15517/aie.v11i3.10219>

De la Mora Ledesma, Jorge (1977). *Psicología del Aprendizaje*. Recuperado de:

<https://books.google.es/books?id=iZ7bQEAzivsC>

El observatorio de la Universidad Colombiana (2011) ¿Qué diferencias hay entre las universidades privadas y las universidades públicas? (2011, 28 de abril). *Al día con las noticias*. Recuperado de:

<http://www.mineducacion.gov.co/observatorio/1722/article-269805.html>

Fernández, F. (1981). *Inventario de Hábitos de Estudio*. Madrid, España: TEA ediciones, 10ma. Edición.

Grados, J. & Alfaro, R. (2013). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del primer año de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6 (2), 48 - 51. Recuperado de:

http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/203

Grajales, T. (2002). Hábitos de Estudio de Estudiantes Universitarios. *Centro de Investigación Educativa*, 1(1), 1-22. Recuperado de:

<http://www.tgrajales.net/habitosdeestudio.pdf>

Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Recuperado de:

https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Jiménez & Gonzáles (2004). *Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio*. Recuperado de:

https://books.google.com.pe/books?id=YpdXmV08eTUC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Martins, A. (2016). Pruebas PISA: ¿cuáles son los países que tienen la mejor educación del mundo? ¿Y cómo se ubica América Latina?. *BBC Mundo*. Recuperado de:

<http://www.bbc.com/mundo/noticias-38211248>

Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. (Tesis para optar maestría). Recuperado de:

http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf

Parra, J. (2013) *Investigación sobre los Hábitos y Motivación de estudio de los Estudiantes de grado 10 de la Institución Educativa Técnica Comercial del Valle*. (tesis para optar el grado de maestría). Recuperado de:

<http://www.bdigital.unal.edu.co/12680/1/7810035.2013.pdf>

Pérez, M. & Silva, Z. (2011). *Hábitos de estudio y Rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana del Oriente - San Juan Bautista*. (tesis para título de pregrado). Recuperado de:

181.176.243.24:8080/ojs/index.php/enf/article/download/5/4

Picasso, M.; Villanelo, M. & Bedoya, L. (2015). *Hábitos de lectura y estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología de una universidad peruana*. Revista de Kiru. Recuperado de:

http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2015/Kiru_12-1_v_p19-27.pdf

Pola, A. H. (2013). *Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos universitarios*. (tesis para optar título). Recuperado de:

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112374.pdf>

Pozo, J. I. (2006). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Recuperado de:

http://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/6TA_Pozo_1_Unidad_1.pdf

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur*. (Tesis para optar título). Recuperado de:

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSAL ES%20FERNANDEZ.pdf>

Schleicher, A. (2016). Pruebas PISA: ¿cuáles son los países que tienen la mejor educación del mundo? ¿Y cómo se ubica América Latina?. *BBC Mundo*. Recuperado de:

<http://www.bbc.com/mundo/noticias-38211248>

Schunk, D. H. (1977). *Teorías del Aprendizaje*. Recuperado de:

<https://books.google.com.ar/books?id=4etf9ND6JU8C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Schunk, D. H. (2012). *Teorías del Aprendizaje. Una perspectiva educativa*. Sexta Edición. Ciudad de México, México: PEARSON. Recuperado de:

http://www.visam.edu.mx/archivos/_LIBRO%206xta_Edicion_TEORIAS_DEL_APRENDIZAJE%20-%20DALE%20H%20SCHUNK.pdf

Secretaría de Educación Pública. (2014). *Manual para Impulsar Mejores Hábitos de Estudio en planteles de Educación Media Superior*. Recuperado de:

http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/yna_manual_3.pdf

Soler, Cano, Lobera, Camacho, Castillo, Cañete & Lozano (2010). *Ficha de Hábitos de estudio*. Recuperado de:

https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjrqf-9vcbVAhXpgFQKHx9VBvYQFggIIMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.gobiernodecanarias.org%2Feducacion%2Fwebdgoie%2Fwebcep%2FdocsUp%2F35707201%2FDocs%2FAtenci%25C3%25B3n%2520a%2520la%2520Diversidad%2FAasperge%2FFichas%2520de%2520habitos%2520de%2520estudio.doc&usg=AFQjCNE-y2678SDKxEf0RIqIIGiKm_-fpg

Universidad de Lima (2016). Prospecto del Centro Preuniversitario de la Universidad de Lima. Perú. Recuperado de:

http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/pre_lima_prospecto_v.23.11.2016.pdf

Vicuña, L. (1985) *Inventario de hábitos de estudio CASM – 85. Revisión 2005*. Lima, Perú: CEDEIS. 5ta. Edición.

Vildoso, V. S. (2003). *Influencia de los Hábitos de Estudio y la Autoestima en el Rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*. (Tesis de maestría). Recuperado de:

http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/vildoso_gv/T_completo.PDF

Villarroel, K. & Loza, J. (2012). *Hábitos de estudio y tiempo de permanencia en estudiantes de semestres inicial, intermedio y final de la Universidad Adventista de Bolivia*. *Revistas Bolivianas* 2(1), pp. 25-49. Recuperado de:

http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2313-02292012000100003&script=sci_arttext

Wrenn, H. (1970). *Inventario de hábitos de estudio*. México: Editorial Prentice Hall.

Yankovic, B. (2011). *El éxito de la educación finlandesa... ¿Qué copiar en Chile?*. Portaleducativo. Recuperado de:

<http://www.educativo.utralca.cl/link.cgi//Profesores/Basica/Documentos/2045>

ANEXOS

Anexo 1

Tema: Hábitos de estudio en estudiantes de un Centro Preuniversitario de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Formulación del Problema	Objetivos	Definición de la variable	Definición Operacional	Metodología
<p>Problema general ¿Cuáles son los hábitos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>a. ¿Cuál es la forma de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>b. ¿Cuál es la forma de resolución de tareas en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>c. ¿Cuál es la forma de preparación ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>d. ¿Cuál es la forma de escuchar las clases en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>e. ¿Cuál es la forma de acompañamiento en los momentos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p>	<p>Objetivo General Determinar los hábitos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>a. Identificar la forma de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>b. Identificar la forma de resolución de tareas en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>c. Identificar la forma de preparación ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>d. Identificar la forma de escuchar las clases en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>e. Identificar la forma de acompañamiento en los momentos de estudio en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p>	<p>Vicuña (1985) indica que un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica entre el cual el sujeto emitirá un conjunto de conductas, que en campo específico de las conductas no dependen del ensayo, erros y éxito accidental, sino de las consecuencias que sus conductas producen en interacción fundamentalmente con los docentes.</p>	<p>Variable Hábitos de estudio</p> <p>Áreas:</p> <p>a. Forma de Estudio Item: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.</p> <p>b. Forma de resolución de tareas Item: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.</p> <p>c. Forma de preparación ante los exámenes Item: 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33.</p> <p>d. Forma de escuchar las clases Item: 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45.</p> <p>e. Forma de acompañamiento en los momentos de estudio. Item: 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53.</p>	<p>Tipo Descriptivo.</p> <p>Diseño No experimental de corte transversal.</p> <p>Población Estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega</p> <p>Muestra Muestra censal de 70 estudiantes.</p> <p>Instrumento Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 Revisión 2005. Autor: Luis Alberto Vicuña Peri.</p>

Anexo 2

Carta de solicitud al Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega

SOLICITO: Autorización para proyecto de investigación en
el Centro Pre Universitario de la Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

SEÑOR DIRECTOR DEL CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LA
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

Yo María Isabel HUAMÁN DEZA, identificada con DNI N° 74163760,
Bachiller en Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, ante Ud.;
con el debido respeto me presento y expongo:

Que me encuentro actualmente realizando el curso de suficiencia
profesional para obtener el grado de licenciada en psicología, el cual inició el
26 de diciembre del 2016.

En tal sentido, estimado le hago llegar el título de investigación: "Nivel de
hábitos de estudio en estudiantes de un Centro Pre Universitario de una
universidad privada de Lima Metropolitana"; solicito a Ud. Tenga a bien
concederme su autorización para realizar la recolección de datos y uso de
instrumentos de evaluación y proseguir así con el desarrollo de mi investigación
y lograr culminar de acuerdo al cronograma establecido.

Cabe resaltar que dicha información se mantendrá en absoluta reserva y
será utilizada únicamente para fines de la presente investigación.

Sin otro particular y agradecimiento anticipadamente su gentil respuesta,
me suscribo a Ud.

Muy cordialmente

Lima, 31 de Mayo del 2017

Raúl Pizarro
Director
Centro Pre

María Isabel Huamán Deza

María Isabel Huamán Deza

DNI. 74163760

Anexo 3

Carta de autorización del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega

CONSTANCIA DE EJECUCIÓN PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, EL DR. MANUEL LAZO MANRIQUE, DIRECTOR DEL CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA DE LIMA METROPOLITANA QUE SUSCRIBE:

Otorga la presente constancia de autorización para la aplicación de pruebas psicológicas y recolección de datos a los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega a la señorita María Isabel HUAMÁN DEZA, con DNI. N° 74163760, Bachiller en Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para el desarrollo de su trabajo de investigación.

SE OTORGA LA PRESENTE CONSTANCIA PARA FINES QUE EL INTERESADO CONSIDERE CONVENIENTE.

LIMA, 31 DE MAYO DEL 2017


Dr. MANUEL LAZO MANRIQUE
DIRECTOR
DEL CENTRO PREUNIVERSITARIO

Ficha del Inventario de hábitos de estudio CASM – 85. Revisión 2005

**INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO
CASM 85
REVISIÓN 2005**

Autor: Luis Alberto Vicuña Port

HOJA DE RESPUESTAS

APELLIDOS Y NOMBRES:
 FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO:
 SEXO: EDAD ACTUAL: FECHA DE HOY:
 GRADO DE INSTRUCCIÓN:
 CENTRO DE ESTUDIOS:
 DOMICILIO:
 EXAMINADOR:

INSTRUCCIONES

Este es un inventario de Hábitos de Estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándole su mayor éxito en el estudio. Para ello sólo tiene que poner una "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular: **PROCURE CONTESTAR NO SEGUN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPANEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.**

OBSERVACIONES

.....

RECOMENDACIONES

.....

SIEMPRE NUNCA PD

IV. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

- 34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor SIEMPRE NUNCA PD
- 35. Sólo tomo apuntes de las cosas más importantes
- 36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.....
- 37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.....
- 38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase
- 39. Me cansó rápidamente y me pongo a hacer otras cosas
- 40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo
- 41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo
- 42. Cuando no entiendo un problema mi mente se pone a pensar, soñando despierto
- 43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.
- 44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida
- 45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase ...

V. ¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?

- 46. Requiere de música, sea del radio o del mini componente
- 47. Requiere de la compañía de la TV
- 48. Requiere de tranquilidad y silencio
- 49. Requiere de algún alimento que como mientras estudio
- 50. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música
- 51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor
- 52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo
- 53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.

I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

SIEMPRE NUNCA PD

1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos mas importantes
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo ...
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.....
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.....
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.....
8. Trato de memorizar todo lo que estudio
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.....
12. Estudio sólo para los exámenes

II. ¿COMO HACE USTED SUS TAREAS?

13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos

SIEMPRE NUNCA PD

18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.....
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado
20. Empleo a resolver una tarea, me canso y paso a otra
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles

III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?

23. Estudio por lo menos dos horas todos los días
24. Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen
27. Repaso momentos antes del examen
28. Preparo un plagio por si acaso me olvidó un tema
29. Confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen
30. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluído con el estudio de todo el tema
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado

Anexo 5

Ficha de aplicación de los hábitos de estudio

Es la costumbre de estudiar, en un mismo sitio, a una misma hora.

Cuando hacemos algo de manera sistemática nos cuesta menos trabajo porque nos habituamos a ello. Estas pautas nos pueden ayudar:

- Se estudia cinco días a la semana, otro día se hacen trabajos en grupo u ordenar apuntes y se descansa de todo otro día a la semana (el sábado o el domingo).
- Se hace un horario: en el que se registran los días, las semanas y las horas, y se va anotando, en rojo, que día se ha estudiado y cuando no. En el horario también podemos ir reflejando las asignaturas que tenemos que estudiar cada día (o las que hemos estudiado), cuando tenemos los exámenes, etc.
- Se coloca en lugar visible de la habitación de estudio.
- Iremos acostumbrándonos poco a poco a seguir el ritmo de estudio: los primeros días un cuarto de hora, después media, después una,...
- Si estudiamos más de una hora, tenemos que hacer un descanso cada hora de diez minutos. Si no lo hacemos así, nuestro rendimiento disminuye.
- Para descansar de una actividad, lo mejor es hacer lo contrario de lo que se estaba haciendo, es decir, como estamos sentados, nos podemos levantar, si estamos fijando la vista cerca, podemos mirar por la ventana, etc. ¡pero cuidado! ¡no hagamos algo que nos distraiga tanto que no tengamos ganas de volver a estudiar!

Soler, Cano, Lobera, Camacho, Castillo, Cañete & Lozano (2010). *Ficha de Hábitos de estudio*. Centro Integral Infantil y Juvenil que presta servicios de Atención Temprana e Intervención Infantil en Málaga.

Anexo 6

Cuadro de organización de repasos

Premisa: Escribe en el siguiente cuadro, tu horario de estudio semanal

Horario de estudio semanal				N° de Horas
Día/ Curso	_____	_____	_____	
Lunes	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
Martes	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
Miércoles	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
Jueves	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
Viernes	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	