

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en
la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Carmen Zarate Barboza

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a Dios, el cual está conmigo en mis derrotas y triunfos.

A mis profesores, por brindarme los conocimientos y guiarme por el camino del éxito.

A mi madre, padre y hermanos por confiar en mí y brindarme su apoyo incondicional, siendo ellos mi razón de esforzarme día a día.

AGRADECIMIENTO

A mi alma mater Universidad Inca Garcilaso de la Vega, por permitirme realizar esta importante investigación para la obtención de mi título profesional.

Mi más profunda, sincera y eterna gratitud a mis asesores de la universidad, quienes me apoyaron para realizar esta investigación.

A mi familia: Sr. Máximo mi padre, Sra. Lucia mi madre y a mis hermanos, por ser parte de cada éxito en mi vida.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N.º 003-FPs y TS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AL TERCER GRADO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROLOG DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE MIRAFLORES 2017”.

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

Atentamente,

Carmen Zarate Barboza

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2 Formulación del problema.....	14
1.2.1 Problema general.....	14
1.2.2 Problema específico.....	15
1.3 Objetivos.....	15
1.3.1 Objetivo general.....	15
1.3.2 Objetivos específicos.....	15
1.4. Justificación e importancia.....	16
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	18
2.1. Antecedentes.....	18
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	18
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	20
2.2. Bases teóricas.....	21
2.2.1 Hábitos de estudio.....	21
2.2.2. Hábitos de estudio según Vicuña.....	23
2.2.3. Hábitos de Estudio según Gilbert Wrenn.....	24
2.2.4. Hábitos de estudio según Pozar.....	25
2.2.5. Formación de hábitos de estudio.....	26
2.2.6. Importancia de los hábitos de estudio.....	27
2.2.7. Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio...	27
2.2.8. Estrategias de estudio en el aula.....	28
2.2.9. Métodos de estudio.....	29
2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación.....	30

CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.1 Tipo y diseño utilizado.....	32
3.1.2 Niveles.....	32
3.1.3 Diseño de la investigación.....	32
3.2 Población y muestra.....	33
3.2.1 Población.....	33
3.2.2 Muestra del estudio.....	33
3.3 Identificación de la variable.....	34
3.3.1 Definición de la variable: Hábitos de estudio.....	34
3.4 Operacionalización de la variable.....	35
3.5 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	36
3.5.1 Técnicas.....	36
3.5.2 Instrumento de evaluación.....	36
CAPÍTULO IV PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	39
4.1 Procesamiento de Resultados.....	39
4.2 Presentación de los resultados.....	39
4.3 Análisis y Discusión de Resultados.....	45
4.4 Conclusiones.....	50
4.5 Recomendaciones.....	51
CAPÍTULO V: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	54
5.1 Denominación del Programa.....	54
5.2 Justificación.....	54
5.3 Establecimiento de objetivos.....	55
5.3.1 Objetivo general.....	55
5.3.1 Objetivo específico.....	55
5.4 Sector al que se dirige.....	55
5.5 Establecimiento de conducta.....	55
5.5.1 Problemas.....	55
5.5.2 Metas.....	56
5.6 Metodología.....	56

5.7 Instrumentos y/o materiales.....	56
5.8 Cronograma de actividades.....	57
Referencias.....	69
Anexos.....	74
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	75
Anexo 2. Solicitud de evaluación.....	77
Anexo 3. Instrumento de evaluación.....	78
Anexo 4. confiabilidad por consistencia interna.....	81
Anexo 5. Baremo dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos.....	82
Anexo 6. Cuadro de organización de tarea	83
Anexo 7. Pautas para mejorar el rendimiento en los exámenes.....	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Métodos de estudio	30
Tabla 2. Distribución de la muestra de los estudiantes del primer, segundo y tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del Distrito de San Juan de Miraflores	34
Tabla 3. Análisis estadístico de hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria	39
Tabla 4. Distribución del total de la muestra de hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria	40
Tabla 5. Distribución de la muestra según las dimensiones de hábitos de estudio	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentaje total de hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria	41
Figura 2. Comparativo de las dimensiones de hábitos de estudio según su categoría.	42
Figura 3. Categorías de hábitos de estudio en la dimensión: Cómo estudia	42
Figura 4. Categorías de hábitos de estudio en la dimensión: Hacer sus tareas	43
Figura 5. Categorías de hábitos de estudio en la dimensión: Preparar sus exámenes	43
Figura 6. Categorías de hábitos de estudio del área: Escuchar sus clases	44
Figura 7: Categorías de hábitos de estudio del área: Acompañar sus momentos de estudio	45

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal, determinar las categorías de hábitos de estudio en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017.

El estudio fue desarrollado siguiendo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la institución educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores. El instrumento que se utilizó es el Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85, elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri (1985) revisado en el año 2005, el cual evalúa cinco dimensiones: como estudia, hacer sus tareas, preparar sus exámenes, escuchar sus clases y que acompaña sus momentos de estudio.

En conclusión, la presente investigación evidenció, que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores, presentaron los hábitos de estudio con tendencia negativa asimismo las dimensiones que presentaron dificultad son: como estudia, hacer sus tareas y preparar sus exámenes.

Palabras Clave: Hábitos de estudio, estudio, tareas, exámenes, clases y compañía.

ABSTRACT

The main objective of the research was to determine the categories of study habits in students from the first to the third grade of secondary school at the Prolog Educational Institution of the district of San Juan de Miraflores 2017.

The study was developed following a quantitative, descriptive approach. The sample consisted of 80 students from the first to the third grade of secondary school in the Prolog educational institution of the district of San Juan de Miraflores. The instrument that was used is the Inventory of Study Habits CASM - 85, prepared by Luis Alberto Vicuña Peri (1985) reviewed in 2005, which evaluates five dimensions: how to study, do their homework, prepare their exams, listen to their classes and that accompanies your moments of study.

In conclusion, the present investigation showed that students from the first to the third grade of secondary school in the Prolog Educational Institution of the district of San Juan de Miraflores, presented study habits with a negative tendency, and the dimensions that presented difficulty are: how they study, do your homework and prepare your exams.

Keywords: Study habits, study, tasks, exams, classes and company.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día los hábitos de estudio sigue siendo el objeto de estudio de muchos investigadores, quienes comprueban que el hábito de estudio está relacionado con la conducta académica que muestran los estudiantes; la continuidad de estas conductas ha generado constantes preocupaciones a los padres de familia, docentes y a las instituciones educativas. Al respecto, Vicuña (1999) define que el hábito es un patrón conductual que se va aprendiendo de manera frecuente, donde el individuo ya no piensa o decide sobre cómo va actuar. Desde esta perspectiva el estudio se da en un lugar determinado, en donde el individuo responderá a través de conductas, las cuales tendrán como consecuencia la interacción de los alumnos con los profesores, quienes con su instrucción, enseñanza y evaluación refuerzan algunas conductas. Asimismo, Cartagena (2008) explica que los hábitos de estudio son métodos y técnicas que la estudiante práctica habitualmente para obtener nuevos aprendizajes, igualmente ayuda que el estudiante concentre su atención en lo que va estudiar evitando cualquier tipo de distracción.

Conocer los hábitos de estudios de los estudiantes de secundaria es muy importante para el desarrollo de un programa de intervención adecuado. Para ello, el objetivo de esta investigación es: Determinar las categorías de hábitos de estudio en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017.

En el primer capítulo, se plantea la situación problemática, se identifica y se formula el problema, se justifica la importancia de la investigación y se presentan los objetivos. En el segundo capítulo, se exponen el marco teórico conceptual sobre el que se fundamentan la variable de la investigación. En el tercer capítulo, indica la metodología, así como la definición teórica y operacionalización de la variable, se describen la población estudiada y los instrumentos empleados. En el cuarto capítulo, se procesan, presentan y analizan los resultados obtenidos. Finalmente, en el capítulo quinto se presenta una propuesta de un programa de prevención según los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad el tema de hábitos de estudio sigue siendo un gran problema para la sociedad, ya que se ha podido observar que los adolescentes están presentando comportamientos no adecuados para su desarrollo académico y que esto está preocupando a las autoridades políticas, educativas, padres de familias y propios adolescentes por sus implicaciones y sus efectos en el sistema académico, personal, social y familiar, donde manifiestan tener una conducta no apropiadas. Dichas conductas es percibida mayormente por las Instituciones Educativas ya sean privadas o públicas, uno de los centros educativos que presencia niños, niñas y adolescentes con problemas de hábitos de estudio es la institución educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.

En dicha Institución se ha observado un bajo aprovechamiento académico, debido a que los alumnos desconocen o no utilizan los hábitos de estudio para poder fortalecer sus conocimientos previos y adquiridos el cual les impide desarrollarse de forma creativa, asimismo los docentes han observado que los alumnos carecen de hábitos de estudios. Además, en la institución se realizan reuniones de padres familia, quienes manifiestan que sus hijos muestran ciertos comportamientos que van en contra de su propio desarrollo académico, las cuales generan en ellos una gran preocupación. Al respecto, Covey (1989) define que el hábito es una intersección de conocimientos representada por el modelo teórico, que responde al qué hacer, el por qué hacer y el cómo hacer. Para convertir algo en un hábito se requiere responder adecuadamente éstos tres elementos. Para hablar de hábitos efectivos es necesario referirse a los tres aspectos, donde cada uno de ellos responde a un área importante, sin dejar de lado la conexión e interacción que debe existir en cada uno de ellos.

Asimismo, Vicuña (1999) se refiere que el hábito es un patrón conductual que se va aprendiendo de manera frecuente, donde el individuo ya no piensa o decide sobre cómo va actuar. Desde esta perspectiva el estudio se da en un lugar determinado, en donde el individuo responderá a través de conductas, las cuales tendrán como consecuencia la interacción de los alumnos con los

profesores, quienes con su instrucción, enseñanza y evaluación refuerzan algunas conductas. Además, Belaunde (como se citó Salazar y Chumpitaz, 2013) precisa que el hábito de estudio es la forma o el modo como la persona se enfrenta diariamente a su quehacer académico. Es decir, es la costumbre que se crea para aprender permanentemente, lo cual implica la forma en que la persona se organiza en cuanto a tiempo y espacio utilizando diferentes técnicas y métodos para estudiar adecuadamente.

Hoy en día son muy preocupantes estas realidades para los padres de familia, docentes y para los propios estudiantes, ya que, al continuar con estos comportamientos, los alumnos tendrán mayores dificultades en el desarrollo académico y profesional. En este sentido, para que un niño, niña y adolescente pueda desarrollar adecuadamente su hábito de estudio y llegar a tener una visión futura donde haya una meta a seguir, la cual es relevante para su vida profesional, los estudiantes deben conocer diferentes métodos, técnicas y estrategias para poder desarrollar adecuadamente sus hábitos de estudio. Por ello la investigación contribuirá a conocer y mejorar la realidad, reforzando su aspecto cognitivo, emocional y conductual de los estudiantes.

En este sentido, se considera importante indagar los hábitos de estudio de los estudiantes del primer a tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son las categorías de hábitos de estudio en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017?

1.2.2 Problema específico

- ¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: ¿cómo estudia, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?

- ¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: hacer sus tareas, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?
- ¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: preparar sus exámenes, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?
- ¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: escuchar sus clases, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?
- ¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: qué acompaña sus momentos de estudio, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar las categorías de hábitos de estudio en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: cómo estudia, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.
- Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: hacer sus tareas, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.
- Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: preparar sus exámenes, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria

en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.

- Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: escuchar sus clases, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.
- Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: qué acompaña sus momentos de estudio, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.

1.4. Justificación e importancia

El presente trabajo de investigación es importante por el aporte al conocimiento de hábitos de estudio en estudiantes, el cual proporcionará datos que facilitarán la detección temprana de posibles comportamientos que van en contra al desarrollo adecuado de hábitos de estudio, la cual puede manifestarse en la conducta que proyecta en el ámbito escolar, personal, social y familiar; además, puede obstaculizar en otras áreas de su desarrollo personal.

Asimismo, esta investigación tendrá un valor práctico, de acuerdo a los resultados de la investigación, permitirán tomar decisiones para realizar programas correctivos para el fortalecimiento de la variable planteada, como también ofrecer al centro educativo instrumentos fiables, para evaluar e identificar niveles de hábitos de estudio, de esta manera intervenir, plantear estrategias y facilitar herramientas para enfrentar diversas dificultades asociadas al desarrollo académico. Además, el trabajo tendrá un valor teórico, ya que contribuirá a fortalecer y ampliar los conocimientos de los profesionales que de alguna manera se encuentran relacionados al ámbito escolar, con el propósito de brindarles conocimientos válidos.

Estas son las razones que justifican la importancia de prestar especial atención a los estudiantes y sus hábitos de estudio. Asimismo, la investigación beneficiará a los estudiantes, padres de familia y a la institución educativa, ya que con el conocimiento reforzado tendrán mayor posibilidad de desarrollar adecuadamente sus hábitos de estudio. Para ello, de acuerdo a los resultados

obtenidos del estudio se elaborará un programa de prevención e intervención, las actividades a realizar serán: Talleres, videos, trabajo en equipo y otros.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Cepeda (2012) examinó un estudio sobre el tema: influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes. El estudio fue de tipo descriptiva y correlacional y de diseño mixto. La muestra estuvo conformada por 52 estudiantes del décimo año de educación general básica. Las técnicas utilizadas fueron: la observación y la técnica de encuesta. Los resultados hallados indicaron que los estudiantes del décimo año de educación general básica, actúan de forma dependiente. Además, los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de forma positiva, ya que los estudiantes que poseen ciertos hábitos de estudio que benefician su formación educativa y con ello su rendimiento académico.

Freire (2012) se realizó un estudio sobre: los hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del centro de educación básica federación deportiva de Cotopaxi, Cantón la Maná, Ecuador periodo lectivo 2011- 2012. El tipo de estudio fue de tipo descriptiva correlacional, cualitativa – cuantitativa y de diseño no experimental. La muestra estuvo conformado por 246 estudiantes. Las técnicas utilizadas fueron: la encuesta y la ficha de observación. Los resultados hallados indicaron la influencia directa de los inadecuados hábitos de estudio con el desempeño académico; además, permiten demostrar la unidad del instrumento en la práctica de la tutoría, así como cuantificar y evidenciar la necesidad de emprender las acciones para abatir hábitos negativos.

Argentina (2013) se realizó un estudio sobre: Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico en el instituto básico de educación por cooperativa, san francisco la unión, Quetzaltenango. La investigación fue de tipo descriptivo y de diseño ex post-factum. La muestra estuvo conformado por 80 estudiantes. El instrumento utilizado fue: la prueba psicométrica adaptada para Guatemala ITECA. Los

resultados hallados indicaron que los estudiantes que practican hábitos de estudio tienen un rendimiento aceptable, de igual manera los que no practican tienen bajo rendimiento académico. En conclusión, que la práctica de buenos hábitos de estudio influye en el rendimiento académico, de los buenos hábitos de estudio depende el éxito que se obtengan durante el recorrido estudiantil hasta la vida profesional.

Chávez (2015) examinó un estudio que tuvo como objetivo, determinar el grado de influencia de los patrones familiares en la formación de hábitos de estudio de los estudiantes del Octavo Año de Educación Básica del Colegio de bachillerato República De Panamá. El estudio fue de tipo mixto: cuantitativa, descriptivo-explicativo. La muestra estuvo conformado por 100 estudiantes. La técnica utilizada fue la encuesta. Los resultados encontrados indicaron que los patrones familiares influyen significativamente en la formación de hábitos de estudio, por ende son el eje fundamental para que sus hijos puedan desarrollar aprendizajes en todas sus áreas de formación.

Vásquez (2015) examinó un estudio que tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoeficacia y los hábitos de estudio, con el rendimiento académico de alumnos de 6° grado de primaria matutina del Colegio Externado de San José, El Salvador. La investigación realizada fue de tipo correlacional, y de diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 107 estudiantes, 48 niños y 59 niñas. Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de autoeficacia académica general de Torre, y el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE). Los resultados hallados indicaron la correlación existente entre autoeficacia y hábitos de estudio y la correlación entre hábitos de estudio y rendimiento académico.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ortega (2012), realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito del Callao, durante el año académico 2009. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño correlacional no probabilística. La muestra estuvo conformado por 59 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de hábitos de estudio CASM- 85; y el Acta Consolidada de Evaluación de Educación Básica Regular del Nivel de Educación Secundaria 2009. Los resultados hallados indicaron la existencia de una relación directa alta, entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles del rendimiento académico de los estudiantes que cursan el segundo grado de educación secundaria; destacando las dimensiones resolución de tareas y preparación de exámenes.

Espinoza (2013) examinó un estudio con el objetivo de determinar la influencia de los hábitos de estudio y el autoestima sobre el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la UNASAM del semestre 201 O II. El estudio fue no experimental de tipo descriptivo correlaciona. La muestra estuvo conformado por 200 estudiantes de un total de 417. Los instrumentos utilizados fueron: el cuestionario de hábitos de estudio y el cuestionario de autoestima. Los resultados obtenidos indicaron la influencia de los hábitos de estudio y de la autoestima sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

Padreros (2014) se realizó un estudio sobre: Clima social familiar de escolares con hábitos de estudio negativo de la I.E. Cesar Tello Rojas. Chimbote, 2014. El estudio fue de tipo observacional, prospectivo y transversal; de nivel descriptivo y diseño epidemiológico. La muestra estuvo constituida por 79 escolares del 1 ° al 5 ° grado de nivel secundaria. Los instrumentos aplicados fueron: el cuestionario de Hábitos de estudio CASM- 85 y la Escala del Clima Social Familiar (FES). Según los resultados se encontraron que de la muestra estudiada la mayoría presentan un nivel de clima social familiar de nivel promedio.

Vela (2015) se realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos de estudio y la comprensión lectora en estudiantes del 2º Grado de Primaria de la I.E.P.S.M. “República de Venezuela”, del distrito Iquitos - 2014. El tipo de investigación fue correlacional y no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformado por 115 estudiantes del 2º grado de primaria. Los instrumentos utilizados fueron: la técnica de la Encuesta y el Test de Comprensión Lectora. Los resultados hallados indicaron que existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y la comprensión lectora en estudiantes del 2º Grado de Primaria de la I.E.P.S.M. “República de Venezuela” del distrito Iquitos – 2014”

Mejía (2016) se realizó un estudio sobre: Relación entre el clima social familiar y hábitos de estudio en los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa particular “Sócrates”. Piura, 2014. El estudio fue de tipo cuantitativo y nivel descriptivo-correlacional no experimental, de categoría transeccional transversal. La muestra estuvo conformado por 80 alumnos. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala del Clima Social Familiar (FES) y el Inventario de Hábitos de Estudio (I.H.E). Los resultados encontrados indicaron que no existe relación significativa entre el Clima Social Familiar y Hábitos de estudio en alumnos de cuarto grado de secundaria.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Hábitos de estudio

Covey (1989) define que el hábito es una intersección de conocimientos representada por el modelo teórico, que responde al qué hacer, el por qué hacer y el cómo hacer. Para convertir algo en un hábito se requiere responder adecuadamente éstos tres elementos. Para hablar de hábitos efectivos es necesaria referirse a los tres aspectos, donde cada uno de ellos responde a un área importante, sin dejar de lado la conexión e interacción que debe existir en cada uno de ellos.

Vicuña (1999) se refiere que el hábito es un patrón conductual que se va aprendiendo de manera frecuente, donde el individuo ya no piensa o decide

sobre cómo va actuar. Desde esta perspectiva el estudio se da en un lugar determinado, en donde el individuo responderá a través de conductas, las cuales tendrán como consecuencia la interacción de los alumnos con los profesores, quienes con su instrucción, enseñanza y evaluación refuerzan algunas conductas.

Martínez, Pérez y Torres (1999) definen que los hábitos de estudio es como “la práctica constante de las mismas actividades; se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo un hábito afectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden.”(p.58). Asimismo, Quelopana (1999) define que el hábito estudio “es una costumbre para hacer algo como natural, el hábito de estudiar es la práctica de estudio sin necesidad de ordenar de nuevo para hacerlo; una persona no nace con el hábito; éste se adquiere y se aprende todo estudiante requiere y necesita desarrollarlo.” (p.45)

Cartagena (2008) explica que los hábitos de estudio son métodos y técnicas que el estudiante práctico habitualmente para obtener nuevos aprendizajes, igualmente ayuda que el estudiante se concentre su atención en lo que va estudiar evitando cualquier tipo de distracción.

Belaunde (como se citó Salazar y Chumpitaz, 2013) define que el hábito de estudio es la forma o el modo como la persona se enfrenta diariamente a su quehacer académico. Es decir, es la costumbre que se crea para aprender permanentemente, lo cual implica la forma en que la persona se organiza en cuanto a tiempo y espacio utilizando diferentes técnicas y métodos para estudiar adecuadamente.

2.2.2. Hábitos de estudio según Vicuña

Vicuña (1999) se refiere que el hábito es un patrón conductual que se va aprendiendo de manera frecuente, donde el individuo ya no piensa o decide sobre cómo va actuar. Asimismo, Vicuña (como se citó en Rosales, 2016) indica que los hábitos de estudio tienen cinco dimensiones:

- *Momentos de Estudio/cómo estudia:* Se refiere a los hechos u otras actividades que el alumno realiza durante el tiempo en el que está estudiando, es decir estudiar y al mismo tiempo viendo televisión, escuchando música, si tiene alguna interrupción en el momento en que estudia ya sea familiar, social o simplemente estudia en silencio.
- *Escuchar sus clases:* Se observa hechos en donde se ve cómo el estudiante se comporta o maneja su conducta en el momento de clases, en donde el estudiante puede realizar toma de apuntes, no tomar atención a la clase, interrumpir la clase, conversar con sus compañeros, estar pensando en lo que va realizar una vez terminada la clase, preguntarle al profesor sobre el tema dictado en clase que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizado.
- *Hacer sus tareas:* se refiere a la conducta que muestra el estudiante frente a las tareas que tiene que realizar, por ejemplo, si el estudiante se hace responsable de hacer su propio trabajo o le encomienda a otras personas o sus compañeros, si busca información cada vez que le asigna una tarea, si termina la tarea a tiempo o da mayor importancia a lo que va presentar y no a lo que realmente ha entendido y comprendido de todo lo que ha investigado.
- *Preparar sus exámenes:* Aquí da mayor énfasis a como el estudiante se prepara para sus exámenes o se encuentra preparado en el momento del examen, si este recién comienza a estudiar unos días antes, si repasa diariamente cada clase, si espera que le avisen que hay examen para recién comenzar a estudiar, o en vez de estudiar se dedica a realizar plagios o quizás da el examen sin haber estudiado con anticipación.

- *Conducta frente al estudio/qué acompaña sus momentos de estudio:* Se refiere a la conducta que muestra el estudiante durante la preparación del estudio, si el estudiante requiere música de radio, mp3, compañía de la tv, alimentos o quiere estudiar en silencio. Asimismo, quizás exista otras interrupciones como quiere estudiar en compañía de su familia y amigos.

2.2.3. Hábitos de Estudio según Gilbert Wrenn

Wrenn 1975 (como se citó en Salas, 2005) manifiesta que existen cinco áreas para evaluar los hábitos y conductas adecuadas frente al estudio, las cuales son:

- *Técnicas para leer y tomar apuntes:* Estas permitirán que el estudiante obtenga una lectura eficaz, que sea capaz de identificar qué es lo más importante de la lectura.
- *Hábitos de concentración:* Este permitirá que el estudiante solo se dedique en lo que va estudiar y no se genere mayores dificultades o distracciones.
- *Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio:* Se refiere a que el estudiante sea capaz de organizarse sus horarios fijos y adecuados para el momento del estudio, así distribuyendo este tiempo equilibradamente con todos sus cursos y el poder relacionarse adecuadamente con las demás compañeras.
- *Hábitos y actitudes generales de trabajo:* Se refiere a cómo el estudiante piensa, siente y actúa durante el estudio y las distintas actitudes que muestra frente a aquellas experiencias que ya ha vivenciado.
- *Hábitos y actitudes inadecuadas para el estudio:* Aquí permite observar cuando un estudiante presenta malos hábitos de estudio, y de qué manera estos afectan su rendimiento académico.

2.2.4. Hábitos de estudio según Pozar

Pozar (2002) señala que existen cuatro componentes que comprenden los hábitos de estudio, las cuales son:

- *Condiciones Ambientales Personales:* Aquí se refiere al ambiente familiar, quienes influyen en el desarrollo de hábitos de estudio que realizan los estudiantes, tal es así que de ello dependerá el ánimo o desánimo que el estudiante tenga para realizar sus actividades académicas; además, en el ámbito escolar, las diversas conductas que muestran los estudiantes durante la clase pueden estar influenciadas por el ambiente familiar, en donde los estudiantes pueden mostrarse participativos o no participativos durante la clases. Asimismo, en el ámbito personal el estudiante debe tener claro para que le sirva el estudiar, que siempre se le presentaran algunos obstáculos, que durante el desarrollo académico se debe estudiar a conciencia, se debe tener un estado emocional adecuado para lograr obtener buenos hábitos de estudio.
- *Planificación del Estudio:* Se refiere a como el estudiante organiza adecuadamente su espacio y tiempo para desarrollar sus hábitos de estudio, además compartir equilibradamente su tiempo en cada uno de los cursos y para su óseo personal.
- *Utilización de materiales:* Aquí se da la importancia de la lectura y como esta se maneja, si se comprende realmente lo que se lee, si se distingue las ideas principales de las secundarias, si se cuenta con la búsqueda de materiales y libros que permitan ampliar sus conocimientos, realizar esquemas y resúmenes.
- *Asimilación de Contenidos:* Aquí se procura dar énfasis al método de memorizar, la cual ayuda a que el estudiante alcance éxito, llegue a entender lo que realmente se quiere expresar, asimismo el trabajo en equipo que permite ver ideas distintas y el trabajo personal que es el que contribuye a que el estudiante pueda tener la capacidad de crear nuevas ideas.

2.2.5. Formación de hábitos de estudio

Correa (como se citó en Ortega, 2012) manifiesta que en la escuela la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con los instrumentos necesarios, especialmente en el nivel primaria, ya que los programas no contienen objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los docentes no cuentan con las herramientas necesarios para ayudar a los estudiantes en la formación de su hábitos de estudio, la cual es sumamente importante en la formación académica y profesional para el futuro de los alumno. Además, Mira y López (2000) establecen que el docente debe iniciar a sus alumnos la práctica dirigida. Es decir, el estudio debe ir bien orientado, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con sus actividades, y que comprendan el propósito del estudio, ya que el estudio no puede motivar al alumno si este no sabe por qué y para qué lo realiza.

Asimismo, Ortega (2012) señala que los hábitos de estudio demandan un proceso de enseñanza y ejercitación, así el docente con su experiencia educativa enseñará a sus alumnos aprender a movilizar su energía psicológica fortaleciendo su interés por el conocimiento y la importancia del mismo a través de conocimientos y enseñanzas adquiridos. Además, manifiesta para que el estudiante descubra su mejor momento de estudio, los docentes deben enseñar adecuadamente las siguientes estrategias:

- Enseñar a elaborar horarios de estudio, uso del tiempo libre, combinar periodos de tiempo de estudio con distracción y demostrando que al organizar el tiempo es muy importante para el logro de los objetivos académicos.
- Enseñar a las estudiantes diferentes técnicas y estrategias, las cuales que le generen motivación a la lectura, ya que este es muy importante para el desarrollo adecuado del estudiante.
- Potenciar y motivar la curiosidad científica a través de la realización de experimentos, demostrando la teoría enunciada con la aplicación práctica, el cuestionamiento permanente y respondiendo todas sus

interrogantes, estimular al estudiante a generar preguntas sobre cualquier duda que le pueda surgir, además enseñar a fundamentar sus afirmaciones con argumentos válidos.

2.2.6. Importancia de los hábitos de estudio

Según Vildoso (2003) señala que es importante desarrollar adecuadamente los hábitos de estudio, ya que esto influenciara positivamente en la conducta académica del estudiante, las cuales son:

- Se aprenderá a planificar para evitar sentimientos de culpabilidad.
- Se conocerá y practicará un método para mejorar la lectura.
- Se tendrá confianza en sí mismo.
- Se podrá realizar más cosas en menos tiempo.
- Se podrá conseguir un mejor rendimiento académico.
- Será más fácil realizar el proceso de estudio mediante el subrayado, los esquemas y resúmenes.
- Se aprenderá a planificar los repasos.

2.2.7 Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio

Según algunas investigaciones existen tres factores que inciden en la formación de los hábitos de estudio, las cuales son:

- *Factores personales o físicas:* Los contextos personales, empieza con la actitud positiva, el deseo, la disciplina, la persistencia organización personal y saber manejar el tiempo; además, encontrarse bien física y mentalmente, la cual ayuda el desarrollar adecuadamente el estudio. Estos aspectos personales muchas veces no están bajo control, pero si pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación y relajación equilibrada (Horna, 2001).
- *Factores ambientales:* Inciden directamente en la formación de hábitos de estudio. En donde, disponer un lugar de estudio de uso exclusivo y luego cambiar de sitio no favorece a la concentración; el lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su izquierda, el aseo y el orden completan las condiciones. Contando con el mobiliario adecuado, una mesa de trabajo amplia, una silla con un

respaldo firme que facilite una postura levantada y unas estantes cercanas para que se dispongan rápidamente del material de trabajo habitual y de consulta, también es muy útil disponer de un tablón de corcho que sirve para colocar el horario, fecha de exámenes, trabajos, avisos y otros relacionados con el estudio (Soto, 2004). Asimismo, Tapia (1998) señala que un estudiante debe saber elegir el lugar más adecuado para estudiar, un lugar con buena iluminación y equiparlo de la mejor manera.

- *Factores instrumentales*: se refieren al método de estudio que se empieza a aprender y practicar incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que en conjunto establece la psicotécnica para aprender a estudiar, disfrutando de ésta tarea, reteniendo lo que se estudia y utilizando en el momento oportuno (Horna, 2001).

2.2.8. Estrategias de estudio en el aula

El desarrollo de técnicas y hábitos de estudio permitan al alumno un aprendizaje progresivo e independiente, ya que es una herramienta básica para el desarrollo educativo adecuado. Asimismo, La aplicación de los métodos de estudio en el contexto escolar puede facilitar el desarrollo de las habilidades de los estudiantes. (Colección Estudiantes Exitoso, 2007).

Asimismo, Pedreros (2014) establece tres tipos de estrategias que son importantes para el desarrollo escolar adecuado:

- *Proporcionar a los alumnos instrucciones correctas*: aquí es importante que el docente conozca si el estudiante dispone herramientas y de habilidades necesarias para realizar una tarea concreta (por ejemplo: hacer un resumen, etc.), pero también es indispensable que el profesor le informe sobre cómo actuar (por ejemplo: leer y hacer anticipar la información general del texto, etc.).
- *La atención del profesor*: la forma de aprobación de las actividades de estudio es un valioso reforzador del rendimiento académico. El elogio

o la atención prestada puntualmente a las actuaciones facilitan el aprendizaje del alumno.

- *Propiciar las consecuencias positivas del estudio diario*: realizar con éxito las tareas diarias es uno de los reforzadores más potentes para considerar al hábito de estudio. Además, es importante que el docente se adapte las exigencias al nivel del conocimiento y destrezas de cada estudiante.

2.2.9. Métodos de estudio

Borda y Pinzón (1995) señalan que el método de estudio es como “el medio para alcanzar objetivos y proyectos superiores; estudiar con eficacia no es una meta infranqueable, todas las personas con disciplina, orden e interés pueden obtener mejores resultados.” (p.123).

López (2000) manifiesta que el método de estudio es como “el camino adecuado para llegar a un fin académico propuesto, por consiguiente, es fundamental para la vida en especial en el campo de las relaciones intelectuales, pues tiene como propósito guiar y promover el estudio para alcanzar el éxito.” (p.72).

Según las afirmaciones de los teóricos citados, podemos decir que el método de estudio es sumamente importante para el desarrollo académico adecuado de los estudiantes, ya que todas las personas con disciplina, orden e interés pueden obtener mejores resultados. Además, el método de estudio tiene como propósito guiar y promover el estudio para que los estudiantes puedan alcanzar el éxito.

Tabla 1: Métodos de estudio.

Métodos de estudio	
1. Ambientación	- Motivación
2. Estudio	- Visión general - Planteamiento de interrogantes - Lectura dinámica y resumen.
3. Perfeccionamiento	- Complementación - Aplicación

Fuente: Borda y Pinzón (1995).

En la tabla se observan el proceso de métodos de estudio, la cual es muy importante para los estudiantes, ya que facilita el desarrollo académico adecuado.

2.3. Definiciones conceptuales de la variable de investigación

- *Hábitos de estudio*: Son métodos y técnicas que el estudiante práctico habitualmente para obtener nuevos aprendizajes, igualmente ayuda que el estudiante se concentre su atención en lo que va estudiar evitando cualquier tipo de distracción (Cartagena, 2008)
- *Las clases*: Se observa hechos en donde se ve cómo el estudiante se comporta o maneja su conducta en el momento de clases, en donde el estudiante puede realizar toma de apuntes, no tomar atención a la clase, interrumpir la clase, conversar con sus compañeros, estar pensando en lo que va realizar una vez terminada la clase, preguntarle al profesor sobre el tema dictado en clase que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizado (Vicuña, 1999).
- *Preparación de los exámenes*: Aquí da mayor énfasis a como el estudiante se prepara para sus exámenes o se encuentra preparado en el momento del examen, si este recién comienza a estudiar unos días

antes, si repasa diariamente cada clase, si espera que le avisen que hay examen para recién comenzar a estudiar, o en vez de estudiar se dedica a realizar plagios o quizás da el examen sin haber estudiado con anticipación (Vicuña, 1999).

- *Trabajos Académicos*: se refiere a la conducta que muestra el estudiante frente a las tareas que tiene que realizar, por ejemplo si el estudiante se hace responsable de hacer su propio trabajo o le encomienda a otras personas o sus compañeros, si busca información cada vez que le asigna una tarea, si termina la tarea a tiempo o da mayor importancia a lo que va presentar y no a lo que realmente ha entendido y comprendido de todo lo que ha investigado (Vicuña, 1999).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y diseño utilizado

El tipo de investigación, según su propósito señalado por los autores Locke, Tamayo y Sampiere es aplicada y de enfoque cuantitativo. Al respecto Hernández, Fernández & Baptista (2003) nos dicen que “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población” (p. 10).

3.1.2. Niveles

El nivel de investigación utilizado fue: descriptivo.

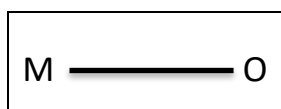
Descriptivo. Hernández, et al. (2014) no dicen que las investigaciones descriptivas “buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 153).

3.1.3. Diseño de la investigación

En el presente estudio de acuerdo con los objetivos establecidos el diseño fue no experimental de corte transversal; para lo cual Hernández, et al. (2014) definen como “aquellos estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (p. 152).

Asimismo, Hernández, et al. (2014) Señalan que los diseños no experimentales de corte transversal se encargan de “recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p.153).

Presenta el siguiente diagrama:



Dónde:

O = Hábitos de estudio

M = Muestra

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población de la investigación

Está conformado por 80 estudiantes del primero, segundo y tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.

3.2.2. Muestra del estudio

Es no probabilístico intencional, el tipo de muestra se consideró censal pues se seleccionó al 100% de la población al considerarla un número manejable de sujetos. Al respecto, Ramírez (como se citó en Pardo, 2017), quien establece que la muestra censal, es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra.

Tabla 3. *Distribución de la muestra de los estudiantes del primero, segundo y tercero grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del Distrito de San Juan de Miraflores*

Estudiantes	Cantidad
Primero grado	29
Segundo grado	25
Tercero grado	26
Total:	80

Fuente: Institución Educativa Institución Educativa Prolog del Distrito de San Juan de Miraflores. (2017).

3.3. Identificación de la variable

3.3.1. Definición de la variable: Hábitos de estudio

Vicuña (1999) se refiere que el hábito es un patrón conductual que se va aprendiendo de manera frecuente, donde el individuo ya no piensa o decide sobre cómo va actuar. Desde esta perspectiva el estudio se da en un lugar determinado, en donde el individuo responderá a través de conductas, las cuales tendrán como consecuencia la interacción de los alumnos con los profesores, quienes con su instrucción, enseñanza y evaluación refuerzan algunas conductas.

3.3.2. Operacionalización de la variable

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Definición operacional
Hábitos de estudio	Vicuña (1998) define que un "hábito de estudio es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar".(p.3)	Cómo estudia	<ul style="list-style-type: none"> - Subraya al leer - Elabora preguntas - Utiliza el diccionario - Relaciona el tema con otros temas 	1 - 12	El Inventario de hábitos de estudio CASM 85 está conformada por un cuestionario de 53 ítems con opción de respuesta dicotómica: siempre (1) y nunca (0). Se califica el inventario colocando un punto (1) a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y que son consideradas como hábitos adecuados de estudio, y con cero (0) a las respuestas emitidas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio, estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo (PD) para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico.
		Hacer sus tareas	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza resúmenes - Responde sin comprender - Pide ayuda a otras personas - Organiza su tiempo y las tareas 	13 - 22	
		Prepara sus exámenes	<ul style="list-style-type: none"> - Estudia en el último momento. - Olvida lo que estudia - Selecciona el curso fácil de estudiar - Elabora resúmenes 	23 - 33	
		Escuchar sus clases	<ul style="list-style-type: none"> - Registra información en clase - Pregunta en clase - Se distrae fácilmente 	34 - 45	
		Qué compañía sus momentos de estudio	<ul style="list-style-type: none"> - Existe interrupción en clase y en su casa - Requiere de tranquilidad en clase y en su casa. - Se alimenta cuando estudia 	46 - 53	

Fuente: Vicuña (1998 y 2005)

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.5.1. Técnicas

Trespalacios, Vázquez y Bello (2005) nos indican que las técnicas a emplearse en la investigación son:

- *Técnicas de Recolección de Información indirecta.* Se realizó mediante la recopilación de información existente en fuentes bibliográficas, hemerográficas y estadísticas; recurriendo a las fuentes originales en lo posible, estas pueden ser en libros, revistas, trabajos de investigaciones anteriores y otros.
- *Técnicas de Recolección de Información directa.* Este tipo de información se obtuvo mediante la aplicación de cuestionarios en muestras representativas de la población citada, al mismo tiempo también se aplicaron técnicas de observación.

3.5.2. Instrumento de evaluación

El instrumento a utilizar en el presente estudio es el cuestionario. Bernal (2010) nos indica que es “un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos necesarios del proyecto de investigación” (p. 250).

- *Inventario de hábitos de estudio (CASM 85)*

Nombre de escala : Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Revisión 2005

Autores : Luis Alberto Vicuña Peri

Año de edición : 1985 revisado en 1998, 2005

Administración : Individual y colectiva.

Duración : Entre 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 ítems	:	Cerrado dicotómico
Campo de aplicación	:	Campo de Aplicación: Estudiantes del nivel secundario, y de los primeros años de Educación superior.
Aspectos a Evaluar	:	<p>El test está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 áreas. A continuación, se detallan las dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cómo estudia. Constituido por 12 ítem - Hacer sus tareas. Constituido por 10 ítems - Preparación sus exámenes. Constituido por 11 ítems - Escuchar sus clases. Constituido por 12 ítems - Qué acompaña sus momentos de estudio. incluye 6 ítems
Material de la prueba	:	<p>Manual de aplicación, donde se incluye todo lo necesario para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico para los hábitos de estudio del sujeto evaluado, así como el baremo dispersigráfico del inventario por áreas, así como el puntaje total, así como el puntaje T.</p> <p>Hoja de respuestas; que contiene el protocolo de las preguntas como los respectivos casilleros para las marcas del sujeto que serán con una "X" en cuales quiera de las dos columnas, la de SIEMPRE o la de NUNCA, hay una tercera columna en la cual el examinador colocará el puntaje correspondiente a cada respuesta.</p>
Interpretación	:	Se establecen las siguientes categorías: de 44 a 53 muy positivo, de 36 a 43 positivo, de 28- 35 tendencia positiva; de 18 a 27 Tendencia negativa; 9 a 17 Negativo; de 0 a 08 muy negativo.

- Calificación : Se califica el inventario colocando un punto (1) a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y que son consideradas como hábitos adecuados de estudio, y con cero (0) a las respuestas emitidas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio, estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo (PD) para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico.
- Validez : De constructo , $r = 0.612$ con un valor $t = 7.31$, grados de libertad al 0.01 , el límite de confianza 2.58 , error de predicción de 0.79 , validez predictiva de 21%
- Confiabilidad : Confiabilidad se obtuvo mediante La fiabilidad de consistencia interna se realizó utilizando la ecuación de Kuder – Richardson cuyo resultado de los respectivos coeficientes indican una excelente confiabilidad ($R = 0.97$) para la consistencia interna. Ver en anexo N° 5.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Después de recolectar la información mediante el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85.

- 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

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

4.2. Presentación de los resultados

A continuación, se presentan los resultados de la muestra en las tablas y figuras siguientes:

Tabla 3: *Análisis estadístico de hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria*

		Hábitos de estudio
N	Válido	80
Media		26,6
Mínimo		8,0
Máximo		48,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla, se puede observar que el hábito de estudios de los estudiantes, el promedio de la muestra es 26.6, lo que significa una tendencia positiva. Cuyo valor mínimo es de 8.0 y un valor máximo de 48.0; lo que significa que por lo menos un estudiante se encuentra en el extremo de una deficiencia de hábitos de estudios y por lo menos un estudiante posee un hábito de estudios muy desarrollado.

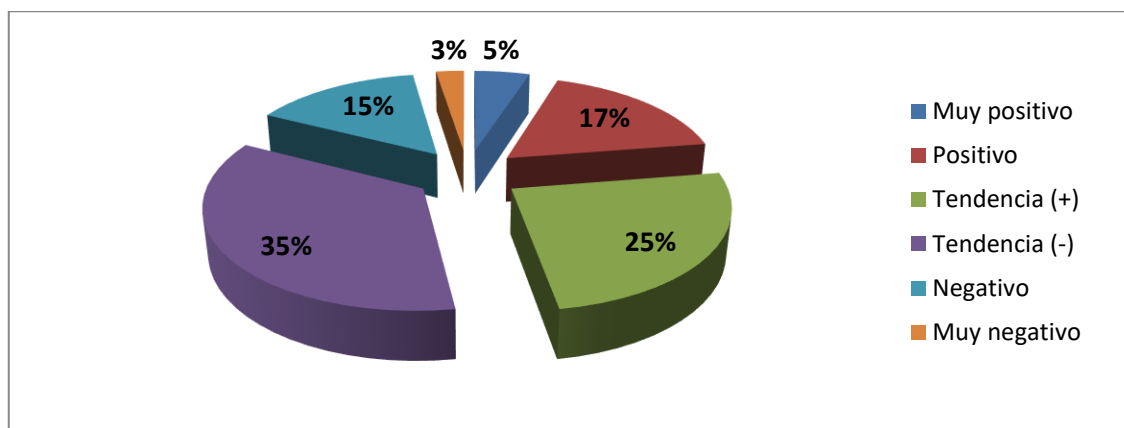
Tabla 4. *Distribución del total de la muestra de hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria.*

Categorías	Frecuencia	Porcentaje Válido
Muy positivo	4	5%
Positivo	14	17%
Tendencia (+)	20	25%
Tendencia (-)	28	35%
Negativo	12	15%
Muy negativo	2	3%
Total:	80	100,0%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla, se puede observar el total de los resultados divididos en cada una de las categorías. La muestra está compuesta por 80 estudiantes de cuarto grado de secundaria que representan el 100% de la muestra. Los resultados fueron clasificados según el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, que fue aplicada a los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Prolog del Distrito de San Juan de Miraflores.

Figura 1. Porcentaje total de hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria.



Fuente: Elaboración propia

Figura 1. Se observan los porcentajes de hábito de estudio, en donde los estudiantes presentaron las siguientes categorías: muy positivo con 5%, positivo con 17%, tendencia positiva con 25%, tendencia negativa con 35%, negativo con 15% y muy negativo con 3% de la muestra estudiada. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria, presentaron hábitos de estudio con tendencia negativa.

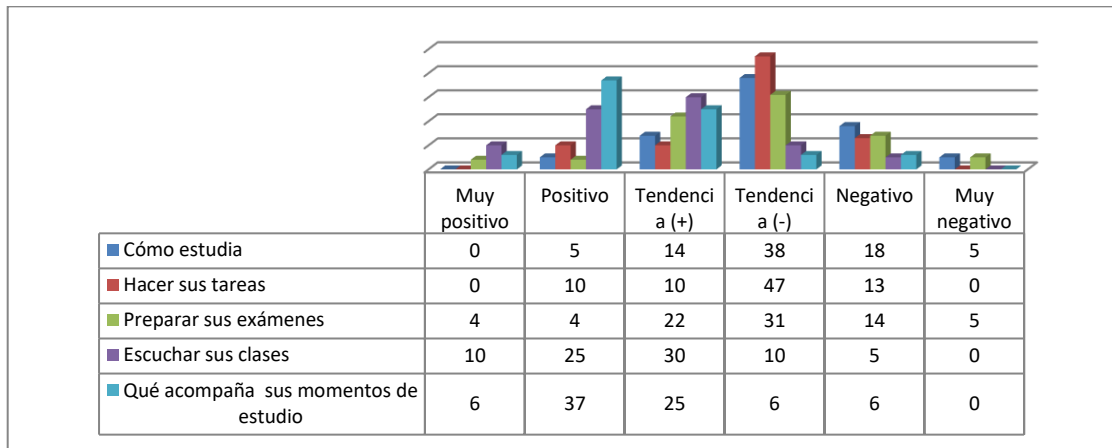
Tabla 5. Distribución de la muestra según las dimensiones de hábitos de estudio.

Categorías	Cómo estudia	Hacer sus tareas	Preparar sus exámenes	Escuchar sus clases	Qué acompaña sus momentos de estudio
	Frec	Frec	Frec	Frec	Frec
Muy positivo	0	0	4	10	6
Positivo	5	10	4	25	37
Tendencia (+)	14	10	22	30	25
Tendencia (-)	38	47	31	10	6
Negativo	18	13	14	5	6
Muy negativo	5	0	5	0	0
Total:	80	80	80	80	80

Fuente: Elaboración propia

En la tabla, se pueden observar los resultados distribuidos en las 5 dimensiones de hábitos de estudio. Los resultados fueron obtenidos del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, que fue aplicada a los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Prolog del Distrito de San Juan de Miraflores.

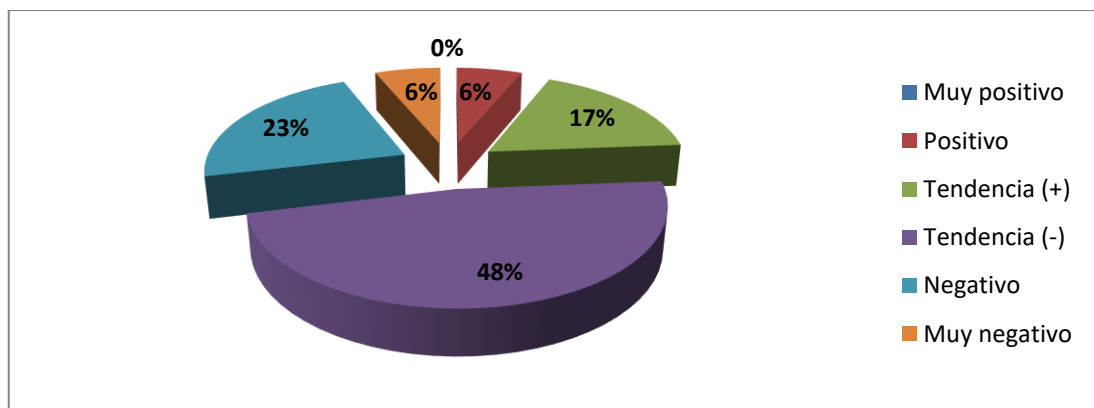
Figura 2: Comparativo de las dimensiones de hábitos de estudio según su categoría.



Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Se observan la comparación de los resultados de cada una de las áreas de hábitos de estudio, en donde las dimensiones: cómo estudia, hacer sus tareas y preparar sus exámenes, presentan mayor frecuencia en tendencia negativa; la dimensión: escuchar sus clases, presentan mayor frecuencia en tendencia positiva y la dimensión: qué acompaña sus momentos de estudio, presenta mayor frecuencia en positivo.

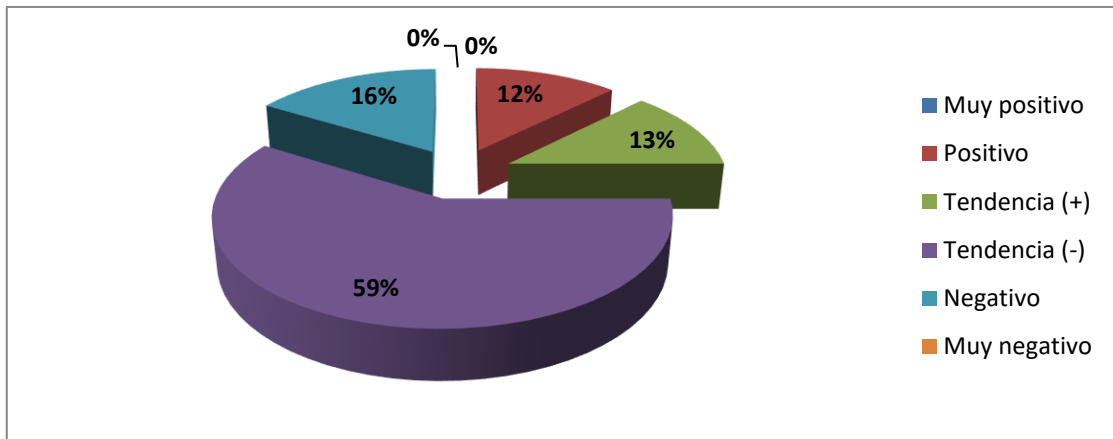
Figura 3. Categorías de hábitos de estudio en la dimensión: cómo estudia



Fuente: Elaboración propia

Figura 3. Se observan la dimensión “cómo estudia” con las categorías: muy positivo con 0%, positivo con 6%, tendencia positiva con 18%, tendencia negativa con 48%, negativo con 23% y muy negativo con 6%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “cómo estudia” con tendencia negativa.

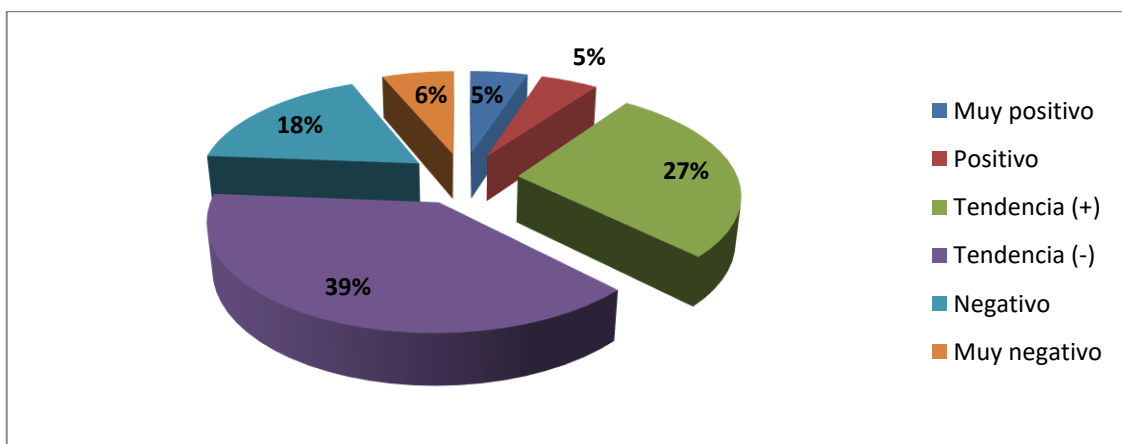
Figura 4: *Categorías de hábitos de estudio en la dimensión: Hacer sus tareas*



Fuente: Elaboración propia

Figura 4. Se observan la dimensión “hacer sus tareas” con las categorías: muy positivo con 0%, positivo con 12%, tendencia positiva con 13%, tendencia negativa con 59%, negativo con 16% y muy negativo con 0%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “hacer sus tareas” con tendencia negativa.

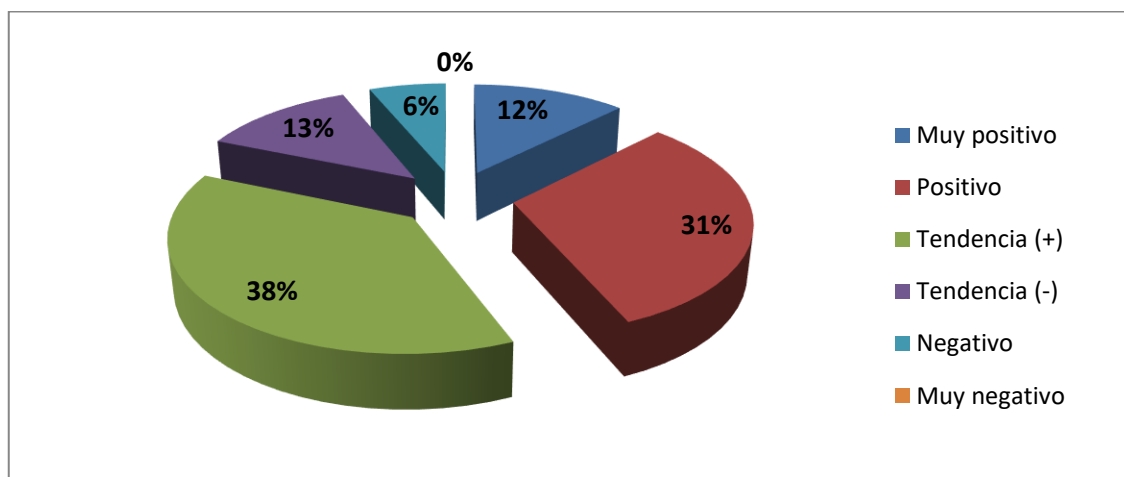
Figura 5: *Categorías de hábitos de estudio en la dimensión: Preparar sus exámenes*



Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Se observan la dimensión “prepara sus exámenes” con las categorías: muy positivo con 5%, positivo con 5%, tendencia positiva con 27%, tendencia negativa con 39%, negativo con 18% y muy negativo con 6%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “preparar sus exámenes” con tendencia negativa.

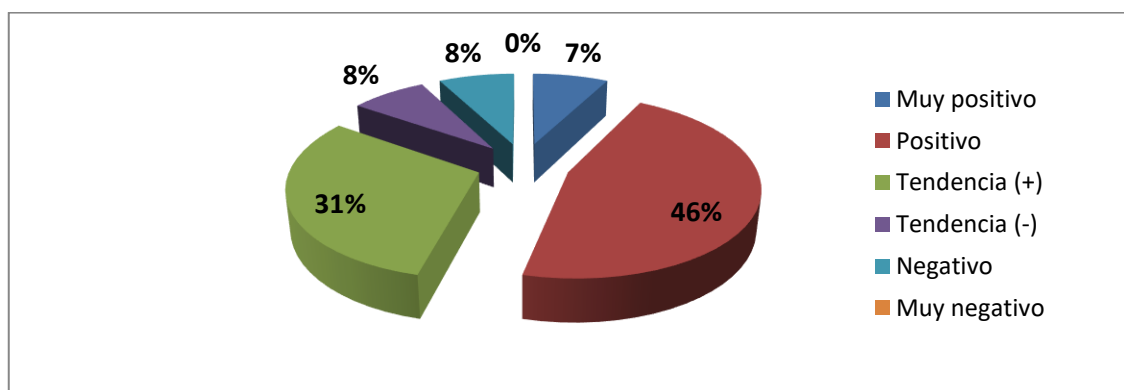
Figura 6: *Categorías de hábitos de estudio del área: Escuchar sus clases*



Fuente: Elaboración propia

Figura 6. Se observan la dimensión “escuchar sus clases” con las categorías: muy positivo con 12%, positivo con 31%, tendencia positiva con 38%, tendencia negativa con 13%, negativo con 6% y muy negativo con 0%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “escuchar sus clases” con tendencia positiva.

Figura 7: *Categorías de hábitos de estudio del área: Qué acompaña sus momentos de estudio.*



Fuente: Elaboración propia

Figura 7. Se observan la dimensión “acompañar sus momentos de estudio” con las categorías: muy positivo con 7%, positivo con 46%, tendencia positiva con 31%, tendencia negativa con 8%, negativo con 8% y muy negativo con 0%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “qué acompaña sus momentos de estudio” con positivo.

4.3. Análisis y Discusión de Resultados

El objetivo general de esta investigación fue, determinar las categorías de hábitos de estudio en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017. Según los resultados obtenidos en esta investigación, se evidenció que los estudiantes del primer, segundo y tercer grado de secundaria presentaron los hábitos de estudio con las categorías: muy positivo con 5%, positivo con 17%, tendencia positiva con 25%, tendencia negativa con 35%, negativo con 15% y muy negativo con 3% de la muestra estudiada. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria, presentaron hábitos de estudio con tendencia negativa. Al respecto, existen diversas investigaciones asociadas con otras variables que se aproximan al tema de la investigación.

En las investigaciones internacionales Cepeda (2012) examinó un estudio sobre el tema: influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados hallados indicaron que los estudiantes del décimo año de educación general básica, actuaban de forma dependiente. Además, los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de forma positiva, ya que los estudiantes que poseen ciertos hábitos de estudio que benefician su formación educativa y con ello su rendimiento académico. Freire (2012) en su estudio sobre: los hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del centro de educación básica federación deportiva de Cotopaxi. Los resultados indicaron la influencia directa de los inadecuados hábitos de estudio con el desempeño académico.

Asimismo, Argentina (2013) en su estudio sobre: Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico en el instituto básico de educación por cooperativa, san francisco la unión, Quetzaltenango. Los resultados hallados indicaron que los estudiantes que practican hábitos de estudio tienen un rendimiento aceptable, de igual manera los que no practican tienen bajo rendimiento académico. En conclusión, que la práctica de buenos hábitos de estudio influye en el rendimiento académico, de los buenos hábitos de estudio depende el éxito que se obtengan durante el recorrido estudiantil hasta la vida profesional. Chévez (2015) examinó un estudio que tuvo como objetivo, determinar el grado de influencia de los patrones familiares en la formación de hábitos de estudio de los estudiantes del Octavo Año de Educación Básica del Colegio de bachillerato República del Perú. Los resultados encontrados indicaron que los patrones familiares influyen significativamente en la formación de hábitos de estudio, por ende son el eje fundamental para que sus hijos puedan desarrollar aprendizajes en todas sus áreas de formación.

En cuanto a las investigaciones nacionales Ortega (2012), realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito del Callao, durante el año académico 2009. Los resultados indicaron la existencia de una relación directa alta, entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles del rendimiento académico de los estudiantes que cursan el segundo grado de

educación secundaria; destacando las dimensiones resolución de tareas y preparación de exámenes. Espinoza (2013) examinó un estudio con el objetivo de determinar la influencia de los hábitos de estudio y la autoestima sobre el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la UNASAM del semestre 201 O II. Los resultados indicaron la influencia de los hábitos de estudio y de la autoestima sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

Asimismo, Vela (2015) se realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos de estudio y la comprensión lectora en estudiantes del 2º Grado de Primaria de la I.E.P.S.M. “República de Venezuela”, del distrito Iquitos – 2014. Los resultados hallados indicaron que existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y la comprensión lectora en estudiantes del 2º Grado de Primaria. Mejía (2016) en su estudio sobre: Relación entre el clima social familiar y hábitos de estudio en los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa particular “Sócrates”. Piura, 2014. Los resultados indicaron que no existe relación significativa entre el Clima Social Familiar y Hábitos de estudio en alumnos de cuarto grado de secundaria.

Según la comparación de los resultados de las investigaciones internacionales y nacionales, se infieren que los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, esto se generaría por falta de conocimiento de hábitos de estudio. Al respecto, Covey (1989) define que el hábito es una intersección de conocimientos representada por el modelo teórico, que responde al qué hacer, el por qué hacer y el cómo hacer. Para convertir algo en un hábito se requiere responder adecuadamente éstos tres elementos. Para hablar de hábitos efectivos es necesaria referirse a los tres aspectos, donde cada uno de ellos responde a un área importante, sin dejar de lado la conexión e interacción que debe existir en cada uno de ellos.

Asimismo, Vicuña (1999) se refiere que el hábito es un patrón conductual que se va aprendiendo de manera frecuente, donde el individuo ya no piensa o decide sobre cómo va actuar. Desde esta perspectiva el estudio se da en un lugar determinado, en donde el individuo responderá a través de conductas, las cuales tendrán como consecuencia la interacción de los alumnos con los profesores, quienes con su instrucción, enseñanza y evaluación refuerzan

algunas conductas. Igualmente, Cartagena (2008) explica que los hábitos de estudio son métodos y técnicas que la estudiante práctica habitualmente para obtener nuevos aprendizajes igualmente ayuda que el estudiante se concentre su atención en lo que va estudiar evitando cualquier tipo de distracción. Belaunde (como se citó Salazar y Chumpitaz, 2013) precisa que el hábito de estudio es la costumbre que se crea para aprender permanentemente, lo cual implica la forma en que la persona se organiza en cuanto a tiempo y espacio utilizando diferentes técnicas y métodos para estudiar adecuadamente.

En cuanto a los resultados específicos, el primer objetivo fue, identificar las categorías de hábitos de estudio del área: cómo estudia, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores. Los resultados demostraron que los estudiantes presentaron los hábitos de estudio del área “cómo estudia” con las categorías: muy positivo con 0%, positivo con 6%, tendencia positiva con 17%, tendencia negativa con 48%, negativo con 23% y muy negativo con 6%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “cómo estudia” con tendencia negativa.

Con respecto al segundo objetivo específico fue, identificar las categorías de hábitos de estudio del área: hacer sus tareas, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores. Los resultados evidenciaron que los estudiantes presentaron los hábitos de estudio del área “hacer sus tareas” con las categorías: muy positivo con 0%, positivo con 12%, tendencia positiva con 13%, tendencia negativa con 59%, negativo con 16% y muy negativo con 0%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “hacer sus tareas” con tendencia negativa.

En cuanto al tercer objetivo específico fue, identificar las categorías de hábitos de estudio del área: preparar sus exámenes, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores. Los resultados evidenciaron que los estudiantes presentaron los hábitos de estudio del área “preparar sus exámenes” con las categorías: muy positivo con 5%, positivo con 5%, tendencia positiva con 27%, tendencia negativa con 39%, negativo con 18% y muy negativo con 6%. Esto significa que

los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “preparar sus exámenes” con tendencia negativa.

Con respecto al cuarto objetivo específico fue, identificar las categorías de hábitos de estudio del área: escuchar sus clases, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores. Los resultados demostraron que los estudiantes presentaron los hábitos de estudio del área “escuchar sus clases” con las categorías: muy positivo con 12%, positivo con 31%, tendencia positiva con 38%, tendencia negativa con 13%, negativo con 6% y muy negativo con 0%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos del área “escuchar sus clases” con tendencia positiva.

En cuanto al quinto objetivo específico fue, identificar las categorías de hábitos de estudio del área: qué acompaña sus momentos de estudio, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores. Los resultados indicaron que los estudiantes presentaron los hábitos de estudio del área “qué acompaña sus momentos de estudio” con las categorías: muy positivo con 7%, positivo con 46%, tendencia positiva con 31%, tendencia negativa con 8%, negativo con 8% y muy negativo con 0%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “qué acompaña sus momentos de estudio” con positivo.

Según los objetivos específicos, los resultados demostraron que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentaron mayores deficiencias en los hábitos de estudio, principalmente en las áreas: “cómo estudia”, “hacer sus tareas” y “preparar sus exámenes”; en cuanto a las áreas: “escuchar sus clases” y “qué acompaña sus momentos de estudio” presentaron con menor deficiencia.

Al respecto, Vicuña (1999) precisa las áreas de hábitos de estudio; *“Como estudia”*, se refiere a los hechos u otras actividades que el alumno realiza durante el tiempo en el que está estudiando; es decir estudiar y al mismo tiempo viendo televisión, escuchando música, si tiene alguna interrupción en el momento en que estudia ya sea familiar, social o simplemente estudia en silencio. *“Escuchar las clases”*, aquí enfatiza la observación de los hechos en donde se ve cómo el estudiante se comporta o maneja su conducta en el momento de clases en donde el estudiante puede realizar toma de apuntes, no tomar atención a la clase, interrumpir la clase, conversar con sus compañeros, estar pensando en lo que va realizar una vez terminada la clase, preguntarle al profesor sobre el tema dictado en clase que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizado. *“Hacer sus tareas”*, enfatiza a la conducta que muestra el estudiante frente a las tareas que tiene que realizar, si dichas conductas son adecuadas o inadecuadas para la realización de sus tareas.

Asimismo, en cuanto a la *“Preparación de los exámenes”*, da mayor énfasis a cómo el estudiante se prepara para sus exámenes o se encuentra preparado en el momento del examen, si este recién comienza a estudiar unos días antes, si repasa diariamente cada clase, si espera que le avisen que hay examen para recién comenzar a estudiar, o en vez de estudiar se dedica a realizar plagios o quizás da el examen sin haber estudiado con anticipación. Con respecto al *“qué acompaña sus momentos de estudio”*, se refiere a la conducta que muestra el estudiante durante la preparación del estudio. Es decir, si el estudiante necesita algo durante la preparación del estudio, si el estudiante requiere música de radio, mp3, compañía de la tv, alimentos o quiere estudiar en silencio. Asimismo, quizás exista otras interrupciones como quiere estudiar en compañía de su familia y amigos.

4.4. Conclusiones

- Los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentaron los hábitos de estudio: tendencia negativa con 35%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentaron hábitos de estudio con tendencia negativa.

- Los estudiantes de primer al tercer grado de secundaria presentaron el hábito de estudio del área “cómo estudia”: tendencia negativa con 48%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “cómo estudia” con tendencia negativa.
- Los estudiantes de primer al tercer grado de secundaria presentaron el hábito de estudio del área “hacer sus tareas”: tendencia negativa con 59%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “hacer sus tareas” con tendencia negativa.
- Los estudiantes de primer al tercer grado de secundaria presentaron el hábito de estudio del área “preparar sus exámenes”: tendencia negativa con 39%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “preparar sus exámenes” con tendencia negativa.
- Los estudiantes de primer al tercer grado de secundaria presentaron el hábito de estudio del área “escuchar sus clases”: tendencia positiva con 38%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos del área “escuchar sus clases” con tendencia positiva.
- Los estudiantes de primer al tercer grado de secundaria presentaron el hábito de estudio del área “qué acompaña sus momentos de estudio”: positivo con 46%. Esto significa que los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria presentan los hábitos de estudio del área “qué acompaña sus momentos de estudio” con positivo.

4.5. Recomendaciones

- Debido a la importancia de hábitos de estudio para los estudiantes se propone la posibilidad de réplica de la presente investigación ampliando la muestra y población de estudio para generalizar así los resultados.
- En cuanto a la variable sobre hábitos de estudio, se recomienda a la institución educativa reforzar el trabajo que se realiza en el consultorio

psicológico a fin de velar por el bienestar de los estudiantes y garantizar su aprovechamiento académico.

- Desarrollar programas de intervención para que los estudiantes reconozcan y aprenda desarrollar adecuadamente sus hábitos de estudio. Además, generar nuevas herramientas a fin de autorregular sus hábitos de estudio.
- Comprometer activamente a los padres de familia en las actividades de sus hijos a fin de generar estrategias que les permitan desarrollar adecuadamente sus hábitos de estudio y así adquieran conciencia sobre la importancia de la misma.

PROGRAMA



“MEJORANDO MIS HÁBITOS DE ESTUDIO”

Responsable:

Carmen Zarate Barboza

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

“Mejorando mis hábitos de estudio”

5.2. Fundamentación y Justificación

Esta investigación se realizó a partir de la problemática que viene surgiendo en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores, en donde los estudiantes presentan ciertas conductas que van en contra al desarrollo adecuado de sus hábitos de estudio. En dicha institución, en los últimos años se ha despertado un gran interés por desarrollar y fortalecer los hábitos de estudio de los estudiantes, el cual se considera una herramienta importante para el desarrollo académico, social, emocional, cognitivo y conductual de los estudiantes. Además, permite desarrollar una relación educativa de calidad, en donde el producto educativo responda con buen rendimiento académico.

Estas son las razones que justifican la importancia de prestar especial atención al desarrollo de los hábitos de estudio de los estudiantes. En la actualidad aún se percibe el desconocimiento de las estrategias, técnicas y medios de estudio, las cuales hacen que los hábitos de estudio se desarrollen con insuficiencia, deficiencia que preocupa tanto a la institución educativa, a los estudiantes y a los padres de familia.

Desarrollar el programa de intervención es muy importante para los alumnos, padres de familia y para la Institución Educativa, ya que el programa pretende disminuir la deficiencia de los hábitos de estudio que presentan los estudiantes de dicha institución, asimismo, que los estudiantes puedan desarrollar adecuadamente sus hábitos de estudio. Para ello, teniendo en cuenta los resultados de la investigación que presentaron los estudiantes los hábitos de estudio con las categorías: muy positivo con 5%, positivo con 17%, tendencia positiva con 25%, tendencia negativa con 35%, negativo con 15% y muy negativo con 3% de la muestra estudiada, por lo que se sugiere dar solución a dichos resultados a través de la realización de los talleres.

5.3. Establecimiento de los objetivos

5.3.1. Objetivo general

Realizar una propuesta de intervención en estudiantes de secundaria que presentan los hábitos de estudio con deficiencia en las dimensiones: “cómo estudia”, “hacer sus tareas”, “preparar sus exámenes” además fortalecer las dimensiones “escuchar sus clases” y “qué acompaña sus momentos de estudio” en la Institución Educativa Prolog del Distrito de San Juan de Miraflores.

5.3.2. Objetivos específicos

- Facilitar herramientas para mejorar los hábitos de estudio del área: cómo estudia.
- Facilitar herramientas para mejorar los hábitos de estudio del área: hacer sus tareas.
- Facilitar herramientas para mejorar los hábitos de estudio del área: preparar sus exámenes.
- Facilitar herramientas para mejorar los hábitos de estudio del área: escuchar sus clases.
- Facilitar herramientas para mejorar los hábitos de estudio del área: qué acompaña sus momentos de clase.

5.4. Sector educativo

El programa va dirigido a los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria, padres de familia y profesores de la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.

5.5. Establecimiento de conducta

5.5.1. Problema

Los problemas de conducta a mejorar son: “cómo estudia”, “hacer sus tareas”, “preparar sus exámenes”, “escuchar sus clases” y “qué acompaña sus momentos de estudio”.

5.5.2. Metas

La meta es diseñar y elaborar un programa de intervención para disminuir y reforzar la deficiencia de los hábitos de estudio que presentan los estudiantes en las áreas: “cómo estudia”, “hacer sus tareas”, “preparar sus exámenes”, “escuchar sus clases” y “qué acompaña sus momentos de estudio”, las cuales ayudarán a los estudiantes a mejorar el desarrollo de sus conductas académicas, sociales y emocionales. Asimismo, permite desarrollar una relación educativa de calidad, en donde el producto educativo responda con buen rendimiento académico.

5.6. Metodología

Es descriptiva y aplicativa. La muestra de estudio está compuesta por 80 estudiantes del primer al tercer grado de educación secundaria de ambos sexos. Se trabajará una sesión por semana que tendrá una duración de 50 minutos aproximadamente. Para el logro de los objetivos y para la correcta intervención de los 80 estudiantes, todo el proceso de intervención tendrá una duración de 02 meses y una semana; se realizarán las actividades a través de 09 talleres (01 taller por semana). Cada sesión se realizará de manera lúdica en diferentes ambientes, según la sesión y la población; dichos ambientes serán: salones de clase, el patio del colegio y el centro psicológico de la institución para casos que ameriten un seguimiento individual.

5.7. Materiales a utilizar

Pelota de trapo, proyector, laptop, trípticos, video, sillas, cartulina, plumón papel, lápiz, texto, grabadora, colores, sobre, goma y las diplomas.

5.8. Cronograma de las actividades

Temas de las sesiones	Mes 1				Mes 2				Mes 3
	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1
1. Presentación del grupo	X								
2. Mi forma de estudiar		X							
3. ¿Cómo estudio?			X						
4. Organizando mis tareas				X					
5. Planificando sesión de tareas					X				
6. Cómo afronto los exámenes						X			
7. Escucha muy bien							X		
8. Conociendo mi ambiente de estudio								X	
9. Evaluación ex-post									X

DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Sesión 1 Presentación del grupo	
Objetivo	Presentar el programa de intervención.
Estrategia	Dinámica grupal
Material	Pelota de trapo, proyector, laptop, trípticos, video, sillas.
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p><i>Dinámica de presentación: (15 minutos)</i></p> <p>El facilitador le invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio luego entrega una pelota al grupo. Con un fondo musical, la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio. La persona que se quedó con la pelota se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en sus ratos libres y así continúa. En caso le toque a la misma persona el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta sobre sus gustos.</p> <p><i>Presentación del programa: (35 minutos)</i></p> <p>El facilitador presentará en forma breve la estructura general del programa: Objetivos, duración, calendario de sesiones y las reglas. Además, introducirá en referencia a los conceptos generales al tema hábitos de estudio, luego se hace la entrega de material informativo del programa y trípticos.</p> <p>Asimismo, el facilitador puede compartir un video sobre: malos hábitos de estudio (https://www.youtube.com/watch?v=-H313cECKa4). Al finalizar el video, el facilitador les pide que se sienten en círculo, luego realizara algunas preguntas: ¿Qué les pareció el video? ¿Qué consecuencias podría tener si estos hábitos continúan? ¿Cómo podrían mejorar?, etc. Finalmente, el facilitador lo refuerzan sus respuestas y los explica sobre la importancia de desarrollar los hábitos de estudio. Asimismo, los invita a las siguientes sesiones, donde aprenderán en cómo mejorar sus hábitos de estudio</p>

Criterio de evaluación: Introducir el programa de intervención y generar rapport entre participantes y el facilitador.

Sesión 2 Mi forma de estudio	
Objetivo	Conseguir que el alumnado comprenda la importancia de estudiar de forma estructurada y planificada. Además, adquirir compromisos serios para mejorar los propios hábitos de estudio.
Estrategia	Dinámica grupal
Material	Cartulina, plumón.
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p><i>Trabajo grupal</i></p> <p>En primer lugar, el facilitador explicará a los participantes, la importancia que tiene el tener una buena planificación en los estudios, así como el estudiar de forma estructurada. Es importante que los participantes comprendan que el estudiar bien es una ayuda para ellos mismos ya que conseguirán mejores resultados en sus estudios. Para ello, el facilitador debe enfatizar más sobre: la organizar el tiempo antes del inicio de estudiar y otros puntos afines. Luego el facilitador lee en voz alta y con atención lo que le ocurrió a un compañero:</p> <p style="text-align: center;">“La sorpresa de Andrés”</p> <p><i>Andrés es un alumno de 3º de Secundaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes aunque sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado cinco insuficientes y la verdad es que no se lo esperaba. En casa estudia cuando le apetece o cuando se lo manda el profesor, no tiene horario fijo; unos días se engancha a la T.V. y otras se queda estudiando hasta las tantas de la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente. No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la T.V. encendida, otras veces tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación. En clase ha elegido la última fila para así poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores. Cuando le anuncian un control, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va “tirando”. Se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a otras cosas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria. Andrés no quiere que en la segunda evaluación se repitan los cinco suspensos.</i></p> <p>Al finalizar la lectura, el facilitador les pide a los participantes, reunirse en grupos de 5 o 6 alumnos. Cada grupo dispone de 6 minutos para discutir sobre el tema y elegirá un portavoz, quien expondrá ante el resto de la clase las conclusiones sobre lo que el grupo opina de la forma de estudiar de Andrés. Para ello el facilitador plantea las siguientes preguntas: ¿Por dónde empiezas? ¿Qué pasos das? ¿Empleas algún método concreto para estudiar? ¿Cuáles son los pasos que sigues para estudiar?, ¿Cuál sería el método ideal desde tu punto de vista?, otras preguntas referentes al tema.</p>

	Finalmente, el facilitador reforzará sus respuestas, con fines de mejorar su forma de estudio de los participantes. Luego explicará las reflexiones finales del taller.
--	---

Criterio de evaluación: Adquirir un compromiso serio para mejorar su forma de estudio.

Sesión 3 ¿Cómo estudio?	
Objetivo	Conocer el método de estudio que emplea el alumnado. Además, conocer y poner en práctica las notas marginales.
Estrategia	Dinámica grupal
Material	Papel, lápiz, texto, proyector
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p>Antes de iniciar las actividades el facilitador recogerá comentarios sobre la sesión anterior, tomando las ideas, reflexiones o preguntas que hayan surgido en relación con los temas tratados. (5 minutos)</p> <p><i>Trabajo individual-grupal y exposición (30 minutos)</i></p> <p>Esta sesión es una actividad previa para conocer cómo estudian los alumnos. Para ello el facilitador se le presenta un método de estudio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El facilitador se le entrega a cada participante un texto. Luego lo presenta el mismo texto en el proyector y explican su contenido. Luego se les pregunta qué harían para estudiarlo. Se reflexionan con ellos y hay lluvia de ideas sobre el texto. Luego el facilitador lo explica de manera clara y sencilla qué son las notas marginales, sus características y sus beneficios, todo ello será explicado en un PPT a través de un proyector. Luego se pregunta a los participantes si ellos utilizan esta técnica a la hora de estudiar y se les hace las siguientes preguntas: ¿Para qué sirve el empleo de esta técnica? ¿La habían visto alguna vez? ¿Qué ventajas tienes esta técnica? Para responder estas preguntas se crea una lluvia de ideas, las cuales serán reforzadas por el facilitador. Después el facilitador lee en voz alta el mismo texto párrafo por párrafo y los participantes tienen que elegir aplicando la técnica cuál es la idea principal, apuntarla en una hoja y decirlo en voz alta.

	<p><i>Trabajo grupal (20 minutos)</i></p> <p>Luego el facilitador les pide a los participantes juntarse grupo de 4-5 personas, les entrega otro texto a cada grupo para que trabajen aplicando la técnica nota marginal, para ello deben considerar: el tema, la idea principal, las ideas secundarias y las palabras claves de cada párrafo. Al finalizar el trabajo, un integrante del grupo expondrá sus respuestas. Finalmente, el facilitador lo reforzará sus respuestas y explicará sobre la importancia de la técnica de notas marginales, además, lo entregará un material informativo especificado sobre “dónde estudiar y cómo estudiar”</p>
--	---

Criterio de evaluación: Los participantes conocerán sus formas de estudio y aprender la técnica de nota marginal.

Sesión 4 Organizando mis tareas	
Objetivo	Organizar el estudio. Asimismo, organizar las diferentes tareas
Estrategia	Trabajo individual- grupal
Material	Papel, lápiz,
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p><i>Primera actividad: (30 minutos)</i></p> <p>La actividad consiste en realización de una planificación y colocación, por orden de preferencia, de las actividades que realizan durante la semana.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A cada participante se le da un cuadro en el cual están los días de las semanas. Ellos tienen que pensar cuáles son las actividades lúdicas que realiza y cuántas horas de estudio desempeña esos días. 2. Cada uno cuenta su cuadro en voz alta. 3. Al finalizar se hace una reflexión sobre el cuadro de cada uno, en el cual se les pregunta: <ul style="list-style-type: none"> - ¿La duración de las actividades que tienes en casa son interesantes?; ¿Existen algunas actividades que ocupen en exceso tu tiempo?; ¿Consideras que le dedicas el tiempo necesario a tus estudios para sacar buenos resultados?; ¿Estudias en casa el tiempo necesario? En caso negativo ¿cuál es la causa?; ¿Mejorarías tu

	<p>rendimiento si dedicaras más tiempo al estudio personal? En caso afirmativo ¿Qué es lo que te impide hacerlo?</p> <p><i>Segunda actividad: (20 minutos)</i></p> <p>Esta actividad se basa en un supuesto práctico, que consiste en mostrarles varias tareas que se las han mandado para casa. Los alumnos subrayan lo que piensan que suelen tener a menudo como ejercicios de tarea. A continuación, lo seleccionan y distribuyen por orden de preferencia en la tabla. Se reflexiona y se le da unas pautas para que tengan en cuenta a la hora de organizar su estudio personal.</p> <p>Leer y subrayar las tareas que pueden ser enviadas a casa (4 o 5 tareas); distribuirlas en el cuadro según su orden de preferencia; cada uno coloca en la pizarra el cuadro anterior y lo va explicando en voz alta a sus compañeros y por qué ha elegido ese orden de preferencia; se reflexiona de cuál es la manera más eficaz de trabajar; Se le presentan algunos indicadores que le pueden servir de ayuda, como asignarle un tiempo la realización de cada tarea, prever un descanso entre tarea y tarea...</p>
--	--

Criterio de evaluación: Los participantes aprenderán organizar su tiempo para realizar sus tareas académicas.

Sesión 5 Planificando sesión de tareas	
Objetivo	Organizar las diferentes tareas por orden de dificultad.
Estrategia	Dinámica individual grupal
Material	Papel, lápiz, sillas
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p>Antes iniciar las actividades el facilitador recogerá comentarios sobre la sesión anterior, tomando las ideas, reflexiones o preguntas que hayan surgido en relación con los temas tratados (<i>10 minutos</i>).</p> <p>Antes de iniciar la actividad el facilitador les da algunas indicaciones a los participantes para planificar las tareas académicas asignadas por los docentes:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora. - Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales. - Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes. - Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo. - Para establecer el orden de las actividades es mejor: Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia; Seguir con las más difíciles y Finalizar con las más fáciles. - Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer: (Ejercicios y tareas; Pasar apuntes; Lectura; Resolver cuestiones y preguntas; Elaborar esquema; Hacer un resumen; Memorizar; Repasa, etc.) <p>El alumnado tiene que practicar a organizar su estudio con las indicaciones anteriores. Realizaremos las siguientes actividades. Se le presenta un ejercicio con varias tareas y para varios días de la semana (ejercicios de matemáticas, ejercicios de lenguaje, etc.) que tienen que colocar en una tabla atendiendo a las recomendaciones anteriores (ver anexo N° 6)</p> <p>Al terminar se reflexiona en voz alta la colocación de los ejercicios asignados en la tabla. Finalmente, el facilitador explicará detalladamente sobre la importancia y las ventajas de la planificación de las tareas asignadas</p>
--	--

Criterio de evaluación: Los participantes aprenderán organizar y planificar su tiempo para realizar sus tareas académicas.

Sesión 6 Cómo afronto los exámenes	
Objetivo	Facilitar herramientas para que los participantes comprendan la importancia de seguir las pautas para la realización de exámenes.
Estrategia	Exposición y trabajo individual
Material	Laptop, proyector, hojas, lápices, sillas
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p><i>Exposición: “pautas para el examen” (15 minutos)</i></p> <p>El facilitador explicará a través de un laptop y un proyector la importancia que tienen la realización de los exámenes, para ello manifiesta las siguientes pautas para mejorar el rendimiento en los exámenes: (Ver anexo N° 7)</p> <p><i>Trabajo individual: “como afronto los exámenes” (35 minutos)</i></p> <p>Después de terminar la exposición, el facilitador les pide a los participantes que se separen de sus compañeros, luego entrega a cada participante una hoja con varias preguntas para que respondan de manera individual. Las preguntas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Con cuánto tiempo comienzas a preparar un examen? 2. ¿Utilizas alguna técnica de estudio? 3. ¿Comprendes la materia de la que te vas a examinar? 4. ¿Tienes claro y anotas cuándo es el examen y en qué consiste? 5. ¿Elaboras un plan de estudio y repasos? 6. ¿Estás nervioso antes y durante los exámenes? 7. ¿Lees detenidamente todas las preguntas antes de comenzar a hacer el examen? 8. ¿Comienzas por las preguntas que te resultan más fáciles o más difíciles? 9. ¿Qué haces si te bloqueas? 10. ¿Cuándo has terminado el examen, dedicas un tiempo a repasar? 11. ¿Sueles contestar a todas las preguntas? 12. ¿Cuidas la presentación (letra legible, claridad)? 13. ¿Qué haces cuándo te devuelven un examen? 14. ¿Cuál crees que es la causa de tus suspensos? <p>Al término de la actividad, el facilitador les invita sentarse en círculo, luego le pide a cada participante lea en voz alta sus respuestas. Finalmente, el facilitador, reforzará sus respuestas y explica detallando los puntos importantes sobre “cómo afrontar los exámenes”</p>

Criterio de evaluación: Los participantes reflexionaran sobre su situación personal, antes, durante y después de rendir los exámenes. Además, comprenderán las pautas para la realización de sus exámenes.

Sesión 7	
Escucha muy bien	
Objetivo	Facilitar herramientas para que conozcan la importancia de la escucha durante la clase.
Estrategia	Trabajo individual- grupal
Material	Papel, lápiz, y grabadora
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p><i>Primera actividad: (30 minutos)</i></p> <p>El facilitador les pide a los participantes formar pareja de dos personas, luego que elijan quien va ser “A” y “B”. Luego indica que cada uno deben contar a su pareja sobre su vida personal: momentos de felicidad, tristeza, enojo, fortalezas y debilidades. Primero contará el “A” y el “B” debe enfocarse solamente en escuchar todo aquello que cuenta el “A” y viceversa (5 minutos cada uno). Al término de la actividad el facilitador le entrega una hoja y lápices, luego le hará algunas preguntas de reflexión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo se sintieron? 2. ¿Se sintieron escuchado o no? 3. ¿Fue fácil comprender y escuchar todo aquello que le contó su compañero? 4. ¿Se sintieron bien al ser escuchados por su compañero? 5. ¿Crees que esto sucede durante horas de tu clase? ¿Qué necesitas para entender bien tus clases? 6. ¿Qué creen que faltó? 7. ¿De qué se dieron cuenta? <p>Todos deben responder de manera personal, luego leer en voz alta. Al finalizar el facilitador reforzará sus respuestas y lo explicará detalladamente sobre importancia y los beneficios de “escuchar las clases”</p> <p><i>Segunda actividad (20 minutos)</i></p> <p>La siguiente actividad consiste que a través de una grabadora se graban varios textos pequeños. Los participantes tienen que escucharlos con mucha atención. A continuación, hacen un pequeño resumen en una hoja de cada texto. Por último, la exponen a sus compañeros.</p>

	Al finalizar la actividad, el facilitador les hará algunas preguntas de reflexión: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron? ¿De qué se dieron cuenta? ¿Qué se comprometen realizar de aquí en adelante? ¿Qué se llevan a sus casas?, finalmente el facilitador refuerza sus preguntas y algunas preguntas que le puedan hacer el grupo.
--	--

Criterio de evaluación: Los participantes aprenderán escuchar adecuadamente. Además, conocerán la importancia de escuchar durante la clase.

Sesión 8	
Conociendo mi ambiente de estudio	
Objetivo	Facilitar herramientas para conocer el ambiente de estudio de cada participante. Además, facilitar pautas para mejorar su ambiente de estudio.
Estrategia	Trabajo individual-grupal
Material	Cartulina, lápices y colores.
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p>Esta actividad consiste en que el alumnado plasme cuál es su lugar de estudio y que acompañe sus momentos de estudio. Hay que indicarles que piensen en detalles sobre: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, por ejemplo: ver TV, escuchar música, escuchar radio, beber gaseosas u otros, conversar con la familia o los amigos, comer alimentos, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego darle a cada participante una cartulina, lápices y colores para que dibujen su lugar de estudio y lo que acompaña sus momentos de estudio, indicarles que los dibujos sean los más explícitos posibles. - Al terminar el dibujo cada participante explicará su dibujo a los demás compañeros. - Luego el facilitador elegirá un dibujo bien desorganizado, la cual interrumpe inadecuadamente sus momentos de estudio de los participantes. Después pide al grupo que reflexionen y lluvia de ideas sobre ese dibujo observado. - Después de haber observado el dibujo, el facilitador les pide que reflexionen: “si ustedes quieren tener un buen ambiente de estudio” ¿Cómo definen un ambiente estudio adecuado? ¿Qué cosas se pueden mejorar del dibujo? ¿Qué cosas se puede eliminar del dibujo? ¿Qué

	<p>aspectos pueden estar influyendo en no conseguir un buen ambiente de estudio?, etc. Todos deben de responder de manera individual, al finalizar cada participante debe leer en voz alta sus respuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego el facilitador les mostrará y explicará a los participantes otro dibujo bien organizado y adecuado para el momento de estudio. Después pide al grupo que reflexionen y lluvia de ideas sobre ese dibujo. Finalmente, el facilitador les dará unas pautas para que mejoren su lugar de estudio y qué aspectos son adecuados para acompañar sus momentos de estudio.
--	---

Criterio de evaluación: Los participantes conocerán los diferentes aspectos que interrumpen sus momentos de estudio.

Sesión 9	
Evaluación ex-post	
Objetivo	Retroalimentar los resultados y cierre formal del taller.
Estrategia	Trabajo individual-grupal
Material	Sobre, hojas, goma, cartulina, lápices, diplomas, sillas.
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p>Antes iniciar las actividades el facilitador recogerá comentarios sobre la sesión anterior, tomando las ideas, reflexiones o preguntas que hayan surgido en relación con los temas tratados. <i>(10 minutos)</i></p> <p><i>Evaluación individual (40 minutos)</i></p> <p>La actividad consiste en que el facilitador les pide a los participantes formar en círculo, luego a cada uno les entrega un sobre que contenga varias oraciones relacionadas con cada uno de las áreas de hábitos de estudio como son: ¿Cómo estudia? ¿Cómo hace sus tareas? ¿Cómo prepara sus exámenes? ¿Cómo escucha las clases? ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Los participantes deberán abrir el sobre y seleccionarán las oraciones correspondientes a cada una de las áreas de hábitos de estudio, luego lo pegaran en una cartulina. Después cada participante leerá en voz alta lo que seleccionaron. Al término de la actividad el facilitador lo corregirá</p>

	<p>y reforzarán sus respuestas. Luego explicará las recomendaciones finales sobre el desarrollo adecuado de los hábitos de estudio.</p> <p>Finalmente, el facilitador le invita a los participantes a un compartir, luego lo felicita a cada uno por su participación y le entrega un DIPLOMA de agradecimiento y por su participación, luego finaliza el programa.</p>
--	---

Criterio de evaluación: Se logrará reforzar todas las actividades del programa.

REFERENCIAS

- Argentina, A. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico en el Instituto Básico de educación por cooperativa, San Francisco la Unión, Quetzaltenango*. (Tesis previo a conferirle en el grado académico de licenciado en psicología). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Gomez-Aura.pdf>
- Borda, E. y Pinzón, B. (1995). *Técnicas para estudiar mejor*. Bogotá: Magisterio.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Pearson.
- Cepeda, I. (2012). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes*. (Tesis de grado previo a la obtención del título de psicóloga educativa y orientadora vocacional). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6440/2/TESIS%20ISABEL%20ILIANA%20CEPEDA%20AVILA.pdf>
- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Colección Estudiantes Exitoso. (2007). *Técnicas de estudio*. Perú: San Marcos
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(3), 59-99. Recuperado de: <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>
- Chávez, A. (2015). *Influencia de los patrones familiares en la formación de hábitos de estudio de los estudiantes de octavo año de educación general básica del colegio de bachillerato República del Perú del Cantón Machala, provincia de el oro. Periodo 2014-2015*. (Tesis de grado para la obtención del título de licenciado en ciencias de la educación, mención psicología educativa y orientación vocacional). Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

Recuperado de:
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/6217/1/CD00052-2016-TEISIS%20COMPLETA.pdf>

Espinoza, S. (2013). *Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de ciencias de la UNASAM, semestre 2010 – II*. (Tesis para optar el título de licenciado en estadística e informática). Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo.

Recuperado de:
<http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/1131/T05-EI%200048%202014.pdf?sequence=1>

Freire, A. (2012). *Los hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del centro de educación básica federación deportiva de Cotopaxi, Cantón la Maná, periodo lectivo 2011- 2012*. (Tesis de grado presentado previo a la obtención del Título en Ciencias de la Educación Mención, Educación Básica). Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador.

Recuperado de: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/1540/1/T-UTC-2112.pdf>

Horna, R. (200 1). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Perú: Renalsa.

Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2003). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, Mexico: McGraw-Hill Interamericana.
Recuperado de: <http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/files/2014/04/Hernandez-Sampiere-Cap-1.pdf>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación – APA. Sexta edición*. México: McGraw-Hill. Recuperado de:

http://www.academia.edu/15265809/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_-_Sexta_Edici%C3%B3n
López, M. (2000). *Como estudiar con eficacia*. Madrid: Reducido.

Martínez, V., Pérez, O. y Torres, I. (1999). *Análisis de los hábitos de estudio*. España: Don Vasco.

Mira, C. y López, M. (2000). *Hábitos de Estudio en la Escuela*. México: Trillas.

- Mejía, H. (2016). *Relación entre el clima social familiar y hábitos de estudio en los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa particular "Sócrates". Piura, 2014.* (Informe de tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú. Recuperado de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/115/MEJIA_PALACIOS_%20HOWARD_JEFFERSON_CLIMA_SOCIAL_FAMILIAR_HABITOS_ESTUDIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao.* (Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación mención en evaluación y acreditación de calidad de la educación). Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. 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
- Pozar, F. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio.* Madrid: Tea Ediciones.
- Padreros, F. (2014). *Clima social familiar de escolares con hábitos de estudio negativo de la I.E. Cesar Tello Rojas. Chimbote, 2014.* (Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología). Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú. Recuperado de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/123/PEDREROS_HERRERA_FLOR_VICTORIA_CLIMA_SOCIAL_FAMILIAR_HABITOS_NEGATIVOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pardo, S. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala de felicidad de Lima en estudiantes de nivel secundario en colegios adventistas de Trujillo* (tesis para obtener el título profesional de: licenciada en psicología). Universidad Cesar Vallejo de Trujillo, Perú. Recuperado en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/UCV/308/1/pardo_ts.pdf

- Quelopana, J. (1999). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Lima: San Marcos.
- 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 obtener el título de licenciada en psicología). Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Perú: Palomino.
- Salas, J. (2005). *Relación entre los Hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la facultad de estomatología de la UPCH*. (Tesis para obtener el título de cirujano dentista). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. Recuperado de: <http://www.cop.org.pe/bib/tesis/JAZMINMARIASALASGOYENECHEA.pdf>
- Salazar, M y Chumpitaz, F. (2013). *Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de ciencias de la UNASAM, semestre 2010 – II*. (Tesis para optar el título de licenciado en estadística e informática). Universidad nacional Santiago Antúnez de Mayolo de Huaraz, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/1131/T05-EI%200048%202014.pdf?sequence=1>
- Tapia, I. (1998). *Métodos y técnicas de estudio*. Perú: Corito.
- Trespalacios, J; Vázquez, R & Bello, L. (2005). *Investigación de mercado: métodos de recogida y análisis de la información para la toma de decisiones de marketing*. España: Ediciones Paraninfo.
- Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio*. Lima: CEDEIS.
- Vicuña, L. (1999). *Inventario de hábitos de estudio*. Perú: CASM.
- Vildoso, V. (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 para optar el grado académico de magister en educación). Universidad nacional mayor de san marco, Perú. Recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/vildoso_gv/T_completo.PDF

Vicuña, L. (2005). *Inventario de Hábitos de Estudio*. Lima, Perú: AVP

Vásquez, K. (2015). *Relación entre la autoeficacia y los hábitos de estudio, con el rendimiento académico de estudiantes de 6o. grado de primaria matutina del colegio Externado de San José*. (Tesis para obtener el grado académico de magíster en educación y aprendizaje). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Vasquez-Karen.pdf>

Vela, N. (2015). *Hábitos de estudio y comprensión lectora en estudiantes del 2º grado de primaria, I.E.P.S.M. N° 60050 República de Venezuela, Iquitos – 2014*. (Tesis para optar el título profesional de licenciado en educación, especialidad: educación primaria). Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos. Recuperado de: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4581/Nury_Tesis_Titulo_2015.pdf?sequence=1

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Hábitos de estudio en Estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del Distrito de San Juan de Miraflores 2017

Formulación del problema	Objetivos	Definición de la variable	Definición operacional	Metodología
Problema General	Objetivo General	Vicuña (1998) define que un "hábito de estudio es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar".(p.3)	Momentos de estudio <ul style="list-style-type: none"> - Subraya al leer - Elabora preguntas - recita de memoria lo leído - Utiliza el diccionario - Relaciona el tema con otros temas Resolución de tareas <ul style="list-style-type: none"> - Realiza resúmenes - Responde sin comprender - Prioriza orden y presentación - Pide ayuda a otras personas - Organiza su tiempo y las tareas Preparación de exámenes <ul style="list-style-type: none"> - Estudia en el último momento. - copea del compañero - Olvida lo que estudia - Selecciona el curso fácil de estudiar - Elabora resúmenes 	Tipo: Cuantitativo de nivel descriptivo Diseño: No experimental de corte transversal Población: Muestra: se consideró al 100% de la población que son 80 estudiantes del primero, segundo y cuarto grado de secundaria. Por lo tanto, el tipo de la muestra es censal. Técnica: Muestreo Censal Instrumento: La prueba Inventario de hábitos de estudio CASM 85, evalúa las siguientes dimensiones: Momentos de estudio, Resolución de tareas, Preparación de exámenes, Forma de escuchar la clase, Acompañamiento de estudio
¿Cuáles son las categorías de hábitos de estudio en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017?	Determinar las categorías de hábitos de estudio en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017.			
Problemas Específicos	Objetivos Específicos			
-¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: como estudia, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?	- Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: como estudia, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.			
-¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: resolución de tareas, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?	- Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: resolución de tareas, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.			
-¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio	- Identificar las categorías de hábitos de estudio			

<p>del área: preparación de exámenes, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?</p> <p>-¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: forma de escuchar la clase, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?</p> <p>-¿Cuál es la categoría de hábitos de estudio del área: acompañar sus momentos de estudio, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores?</p>	<p>del área: preparación de exámenes, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.</p> <p>- Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: forma de escuchar la clase, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.</p> <p>-Identificar las categorías de hábitos de estudio del área: acompañar sus momentos de estudio, en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores.</p>		<p>Forma de escuchar la clase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Registra información en clase - Ordena información - Pregunta en clase - Se distrae fácilmente <p>Acompañamiento de estudio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Existe interrupción en clase - y en su casa - Requiere de tranquilidad en clase y en su casa. - Consume alimentos cuando estudia 	<p>La prueba está conformada por un cuestionario de 53 ítems con opción de respuesta dicotómica: siempre (1) y nunca (0).</p> <p>Se califica el inventario colocando un punto (1) a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y que son consideradas como hábitos adecuados de estudio, y con cero (0) a las respuestas emitidas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio, estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo (PD) para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico.</p>
---	--	--	--	--

ANEXO 2
SOLICITUD DE INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 29 de agosto del 2017

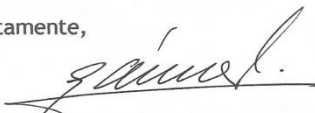

Carta N° 2395-2017-DFPTS

Señor
CESAR ZAMBRANO MINAYA
DIRECTOR
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROLOG
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Carmen ZARATE BARBOZA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 47-179039-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Empresa que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social



RGS/orh
Id. 724258

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE EVALUACION

INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO CASM 85

Nombres y Apellidos: _____

Edad _____ **Sexo:** _____ **Fecha:** _____ **Grado de instrucción:** _____

n°	ÍTEMS	SIEMPRE	NUNCA
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más 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	Tarto 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.		
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.		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19	Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo 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 lo hago.		
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24	Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases 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 olvido del tema.		
29	Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte por eso solo 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 el más fácil.		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		

36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
38	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39	Me canso 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 tema 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.		
46	Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)		
47	Requiero la compañía de la TV.		
48	Requiero de tranquilidad y silencio.		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
50	Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

ANEXO 4
CONFIABILIDAD POR CONSISTENCIA INTERNA

Área	r11
I	0.94
II	0.98
III	0.98
IV	0.98
V	0.99
TOTAL	0.97

Fuente: Vicuña (2005)

ANEXO 5
BAREMO DISPERSIGRÁFICO DE CONVERSIÓN DE PUNTUACIONES
DIRECTAS A CATEGORÍAS DE HÁBITOS

Categorías	I	II	III	IV	V	Total
Muy positivo	10-12	10	11	10-12	7-8	44-53
Positivo	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43
Tendencia (+)	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35
Tendencia (-)	3-4	3-5	4-6	4-5	5	18-27
Negativo	1-2	1-2	2-3	2-3	4	9-17
Muy negativo	0	0	0-1	0-1	1-3	0-8

Fuente: Vicuña (2005)

ANEXO 6
CUADRO DE ORGANIZACIÓN DE TAREAS

ORGANIZACIÓN DE TAREAS				
FECHA:		HORA DE COMIENZO:		
	TAREAS Y DESCANSOS	HORA INICIO	HORA FINAL	TIEMPO TOTAL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
HORA DE FINALIZACIÓN:				

ANEXO 7

PAUTAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LOS EXÁMENES

1. Los exámenes están pensados para medir hasta qué punto se ha estudiado y se domina una materia. Para superarlos con éxito hay que dominar bien todo el contenido, estar en buenas condiciones físicas y mentales y adoptar unas actitudes apropiadas.
2. La primera preparación para un examen empieza al principio del curso. El éxito final se fundamenta en el trabajo regular de todo el año.
3. Hacer repasos suficientes con el fin de que los conocimientos dejen huella en la memoria. Son aconsejables tres repasos: el que se hace inmediatamente después del estudio de cada tema, el repaso intermedio y el repaso final. Este último hacerlo la semana anterior a la prueba de forma que se distribuya el tiempo disponible para todos los temas. No hade haber prisas de última hora, ni noches en blanco, ni abusar del café cargado. No tomar estimulantes; sólo es aconsejable lo recomendado por el médico.
4. Enterarse bien de las características del examen: si es de prueba objetiva o de tipo ensayo; si se puede elegir entre varias preguntas cortas; si puntúan los errores o no, etc.
5. Procurar llevar al examen todo el material necesario: bolígrafos, lápiz, goma, diccionarios, calculadora, reloj, etc. porque a veces un olvido puede conducir al fracaso.
6. Todo examen lleva consigo un cierto grado de nerviosismo o de ansiedad. Si esta ansiedad es ligera puede ser un estímulo positivo para el esfuerzo, pero si es excesiva y no se canaliza en un trabajo productivo puede ser muy perjudicial y conducir a una inhibición general de los procesos mentales.
7. Procurar no ponerse junto a compañeros que tratan de copiar o preguntan constantemente para no sufrir las consecuencias.
8. Es conveniente dormir con normalidad la noche anterior al examen. Es mejor tener la mente despejada que unos datos más, adquiridos precipitadamente.

9. Seguir atentamente las instrucciones del profesor y contestar a lo que se pide, ya sea resumir, comparar, definir, criticar, etc. Distribuir el tiempo disponible entre los temas a desarrollar.
10. En los exámenes escritos sobre temas extensos procurar hacer un esquema de cada pregunta en papel aparte. Es preferible anotar las palabras clave de todas las ideas del tema y organizarlas según un orden lógico, antes de empezar a escribir.
11. Entregar el examen de los últimos y repasarlo antes de darlo al profesor. Fijarse en las faltas de ortografía, las omisiones y la redacción
12. Asimismo, el facilitador explicará algunas pautas para controlar el estrés: antes, durante y después del examen.