

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Hábitos de estudio en estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Camila Dominguez Celadita

Lima-Perú

2018

## **DEDICATORIA**

Este presente trabajo va dedicado a mi madre Juana Celadita, por su apoyo incondicional en mi educación.

Dedicado también a mis hermanos, quienes me han apoyado en este proceso hasta su finalización.

## **AGRADECIMIENTO**

Doy gracias a Dios por la salud y su bendición de todos los días.

A mis padres porque son mi motor y motivo, por darme su amor, comprensión y sobre todo la fuerza para seguir adelante.

A mis hermanos Yeni, Pamela y Percy por estar siempre a mi lado durante toda mi carrera universitaria

## **PRESENTACIÓN**

Señores integrantes del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi trabajo de investigación titulado “HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE TERCER CICLO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente, Camila Domínguez Celadita

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii
CAPÍTULO I.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema principal .....	15
1.2.2. Problemas específicos .....	15
1.3. Objetivos.....	16
1.3.1. Objetivo general.....	16
1.3.2. Objetivos específicos .....	16
1.4. Justificación e importancia .....	17
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	18
2.1. Antecedentes .....	18
2.1.1. Internacionales .....	18

2.1.2.	Nacionales .....	21
2.2.	Bases teóricas .....	24
2.2.1.	Hábitos de estudio en estudiantes universitarios .....	24
2.2.2.	Teorías de hábitos de estudio .....	24
2.2.2.1.	Teoría del aprendizaje de Hull .....	24
2.2.2.2.	La teoría del procesamiento de información.....	26
2.2.3.	Modelos de hábitos de estudio.....	27
2.2.3.1.	Modelo de aprendizaje estratégico de Weinstein .....	27
2.2.3.2.	Inventario de hábitos de estudio de Pozar .....	28
2.2.3.3.	Modelo de aprendizaje autorregulado de Pintrich .....	28
2.2.4.	Tipos de hábitos de estudio .....	29
2.2.5.	Dimensiones de hábitos de estudio .....	30
2.2.6.	Factores en la formación de hábitos y técnicas de estudio .....	31
2.2.7.	Importancia de los hábitos de estudio .....	33
2.3.	Definición conceptual .....	34
2.3.1.	Hábitos de estudio: .....	34
2.3.2.	Aprendizaje:.....	35
2.3.3.	Técnicas de estudio: .....	35
CAPÍTULO III.....		36
METODOLOGÍA .....		36
3.1.	Tipo y diseño utilizado .....	36
3.1.1.	Tipo de investigación .....	36
3.1.2.	Diseños de la investigación.....	36
3.2.	Población y muestra .....	36
3.2.1.	Población .....	36
3.2.2.	Muestra.....	37
3.3.	Identificación de la variable .....	37
3.4.	Operacionalización de la variable .....	37
3.5.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico .....	38
3.5.1.	Técnicas .....	38

3.5.2.	Instrumento.....	38
3.5.3.	Ficha técnica.....	39
CAPÍTULO IV		
	PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	41
4.1.	Procesamiento de los resultados .....	41
4.2.	Presentación de los resultados .....	41
4.3.	Análisis y discusión de resultados.....	53
4.4.	Conclusiones .....	59
4.5.	Recomendaciones .....	60
CAPÍTULO V .....		
	INTERVENCIÓN.....	61
5.1	Denominación del programa .....	61
5.2	Justificación del problema.....	61
5.3	Establecimientos de objetivos .....	62
5.4	Sector al que se dirige .....	62
5.5	Establecimiento de conductas problema/metas .....	63
5.6	Metodología de la intervención .....	63
5.7	Instrumentos/materiales a utilizar.....	63
5.8	Cronograma.....	64
5.9	Actividades .....	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....		
	ANEXOS.....	75
	ANEXO 1. Matriz de consistencia .....	76
	ANEXO 2. Ficha de recolección de datos .....	77
	ANEXO 3. Consentimiento Informado.....	79
	ANEXO 4. Autorización.....	80
	ANEXO 5. Reporte de plagio .....	81

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables .....	37
Tabla 2 Ficha técnica del inventario de hábitos de estudio CASM-85 .....	39
Tabla 3 Baremo .....	40
Tabla 4 Medidas estadísticas descriptivas de los “Hábitos de estudio” .....	41
Tabla 5 Medidas estadísticas descriptivas de las áreas de hábitos de estudio	42
Tabla 6 Nivel de hábitos de estudio .....	43
Tabla 7 Nivel de forma de estudio.....	44
Tabla 8 Nivel de forma de resolución de tareas .....	46
Tabla 9 Nivel de forma de preparación ante los exámenes .....	47
Tabla 10 Nivel de forma de escuchar las clases .....	49
Tabla 11 Nivel de forma de acompañamiento en los momentos de estudio .....	51

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de hábitos de estudio .....	44
Figura 2. Nivel forma de estudio .....	45
Figura 3 Nivel de forma de resolución de tareas .....	46
Figura 4 Nivel forma de preparación ante los exámenes.....	48
Figura 5 Nivel de forma de escuchar las clases .....	50
Figura 6 Nivel de forma de acompañamiento en los momentos de estudio.....	52

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

**Métodos:** Investigación descriptiva, no experimental y transversal. Se incluyó a 59 alumnos de la facultad de Psicología. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento fue el Inventario de Hábito de Estudio CASM-85; el mismo que está constituido por 53 ítems clasificados en cinco áreas: forma de estudio, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de estudio.

**Resultados:** “Hábitos de estudio” con características de “Tendencia negativa” (66%); “forma de estudio” con “tendencia positiva” (54.2%), forma de resolución de tareas” con tendencia negativa” (66.1%), forma de preparación ante los exámenes” con “tendencia negativa” (47.5%), “forma de escuchar las clases” con “tendencia negativa” (44.1%) y “forma de acompañamiento en momentos de estudio” con características “Negativas” (81.4%).

**Conclusiones:** El nivel de hábitos de estudio en estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de la universidad de estudio fue de “tendencia negativa”, siendo las principales dimensiones, “forma de resolución de tareas”, “forma de preparación ante los exámenes”, y “forma de escuchar las clases”.

**Palabra clave:** Hábito, estudio, estudiantes.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the level of study habits in the third cycle students of the Psychology faculty of a Private University of Metropolitan Lima.

**Methods:** Research descriptive, not experimental, transversal. It was included to 59 students of the faculty of Psychology. The data collection technique was the survey and the instrument was the CASM-85 Study Habit Inventory; the same that is made up of 53 items classified in five areas: form of study, form of resolution of tasks, form of preparation before the exams, way of listening to the classes and form of accompaniment in the moments of study.

**Results:** "Study habits" with characteristics of "Negative tendency" (66%); "Form of study" with "positive tendency" (54.2%), "form of task resolution" with negative tendency " (66.1%), "form of preparation before exams" with "negative tendency" (47.5%), "way of listening to classes" with "negative tendency" (44.1%) and "form of accompaniment in moments of study" with "Negative" characteristics (81.4%).

**Conclusions:** The level of study habits in postgraduate students of the psychology faculty of the study university was of "negative tendency", being the main dimensions, "form of resolution of tasks", "form of preparation before the exams", and "way of listening to classes".

**Key words:** Habit, study, students.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación pretende identificar la percepción sobre hábitos de estudio de estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología en una universidad de Lima del presente año 2018. En general, se postula que la forma de aprendizaje y técnicas de estudio utilizados en la primaria y/o secundaria difiere de la etapa universitaria, en el que se necesita hábitos de estudio efectivos. Los estudiantes universitarios lidian con problemas en sus vidas, y debido a distractores que compiten por su atención, es difícil concentrarse en estudiar.

Se entienden como hábitos de estudio efectivos la adecuada elección del entorno, minimización de distracciones, establecer un horario realista, emplear juegos de memoria, etc. Para poder evaluar esta variable, se empleó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 de Vicuña (2005), el cual agrupa estos hábitos en 5 áreas: forma de estudio, resolución de tareas, preparación ante los exámenes, escuchar las clases y acompañamiento en los momentos de estudio.

Estos hallazgos permitirán detallar sobre los hábitos de estudio efectivos en este grupo de estudiantes universitarios y sobre todo acerca de los hábitos de estudio efectivos que estos estudiantes deben de aprender para obtener mejores calificaciones o resultados.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

A inicios del siglo XXI, todos los países del mundo llegaron a un acuerdo a favor de una Educación para todos (EPT), planteándose metas y objetivos hacia el 2015 en la cual debería de cooperar tanto el Gobierno como la sociedad civil, agencias de cooperación y otras entidades interesadas a fines. Uno de aquellos objetivos (Nº 3) pone sobre la mesa el velar por que las necesidades de aprendizaje de jóvenes y adultos se satisfagan a través del acceso igualitario a un aprendizaje apropiado y a programas de preparación para la vida activa (UNESCO, 2013).

A nivel global, en el 2013, hubo 198 567 millones de estudiantes de nivel superior. Cifras que carecen de igualdad y equidad; En Europa Central y del Este existe 20 512 millones de estudiantes (tasa de matrícula: 71%), en contraste en África Sub-Sahariana hay 6 600 millones de estudiantes (tasas de matrícula 8%). En Asia occidental y del sur 37 786 millones de estudiantes (23%); estas variaciones se deben por motivos culturales, de género, étnico, religioso o clase social (López, 2016).

Según el reporte de la UNESCO sobre la educación en América Latina y el Caribe, la tasa de estudiantes en educación superior pasó de 2 316 en el 2000 a 3 328 en 2010 por 100 000 habitantes. Este notorio aumento se observó en la mayoría de países, Argentina para el 2 010 tuvo una razón de 6 000 estudiantes por 1 00 000 habitantes, Chile 5 000 estudiantes, y Perú sobrepasa a penas los 4 000. En el Caribe, Cuba pasó de 1 000 a más de 7 000 estudiantes técnicos y/o universitarios por 100 000 mil habitantes en el 2 010 (UNESCO, 2013).

El programa para la evaluación internacional de estudiantes (PISA), realiza una prueba cada 3 años a países afiliados en todo el mundo. Esta prueba es

elaborada por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE). Enfocado en áreas de ciencias, comprensión lectora y matemáticas en estudiantes próximos a pasar al nivel superior. En el 2015, sobresalió Singapur, seguido de Japón, Estonia, Taipéi y Finlandia. Países del este lado del mundo, se posicionaron en la parte media y baja del registro, siendo el último República Dominicana (OCDE, 2016a; OCDE, 2016b).

En el año 2012, Perú obtuvo calificaciones pobres, resultando penúltimo, dejando de último a Indonesia. Para el 2015, hubo una mejora notoria, pero insuficientes para un mejor ranking, se ubicó en el nivel 1b en la materia de ciencias, en el nivel 1 en matemáticas y en comprensión lectora entre el nivel 1a y 2 (OCDE, 2016a; OCDE, 2016b).

El rendimiento del estudiante pre universitario y universitario se ve alterada por múltiples factores, como hábitos de estudio en casa, y la actitud de estudiantes (Sánchez, Bolívar, y Flores, 2016). Unos hábitos de estudios adecuadamente estructurados generan que universitarios puedan tener un adecuado rendimiento académico (Chilca, 2017).

Respecto a los hábitos de estudio, se comprobó que recibe influencia de la tecnología, en Italia, a pesar que la mayoría de estudiantes poseen tecnología inteligente, prefieren el empleo de libros ya que brinda mayores facilidades para el subrayado, apuntes, etc. Generando positivos resultados (Poscia, Frisicale, De Waure, La Milia, y Di Pietro, 2015). Otros estudios, en España, enlazan los malos hábitos nutricionales (consumo de grasas y alcohol) y actividad física como influyentes para el desempeño académico (Iglesias, Santa, y Sáez, 2015). En el Líbano, llevar una mala calidad de sueño influye en la disfunción diurna del estudiante, que genera el consumo de medicamento para producir sueño. Esto generó implicancias en los programas de mejora del rendimiento académico (Assaad, Costanian, haddad, y Tannous, 2014). En Ecuador se encontró una firme asociación entre buenos hábitos de estudio y buen rendimiento académico

(Sánchez, Bolívar, y Flores, 2016).

En el Perú, algunos estudios replican que los estudiantes carecen de motivación e interés por el aprendizaje. Carecen de técnicas y una hora fija para estudiar; siendo la causa directa para un bajo rendimiento académico; (Ortega, 2012) al igual que el poco conocimiento sobre hábitos de estudio y desinterés por la carrera profesional elegida (Ramírez, 2015).

En la facultad de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de La Vega se observa que los estudiantes no presentan hábitos de estudio adecuados, debido a diversos factores, entre los más frecuentes, la procrastinación de tareas y trabajos; lo que conlleva a la agrupación de actividades entremezclándose con pruebas y exámenes, generando estrés y angustia en los estudiantes, produciéndose un inesperado rendimiento académico bajo. Otro de los factores, es no tener espacios disponibles para estudiar, generando que el académico busque nuevas opciones de lugares de estudio (comedor, corredor del pabellón), exponiéndose a ruidos y otras circunstancias que interrumpan la concentración, imposibilitando el adecuado estudio.

Por lo expuesto anteriormente, resulta relevante la ejecución de la investigación para conocer los hábitos de estudios en estudiantes del tercer ciclo de la facultad de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema principal**

¿Cuál es el nivel de los hábitos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad privada de Lima Metropolitana?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de la forma de estudio de los estudiantes de tercer ciclo

de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la forma de resolución de tareas de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la forma de preparación ante los exámenes de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la forma de escuchar las clases de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la forma de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Determinar la forma de resolución de tareas de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Determinar la forma de preparación ante los exámenes de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Determinar la forma de escuchar las clases de los estudiantes de tercer

ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Determinar la forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

#### **1.4. Justificación e importancia**

Los estudiantes del tercer ciclo de la facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la vega, cursan materias de alta importancia profesional, donde la exigencia es fundamental para la adecuada respuesta académica que se espera. No solo recibe teorías en las aulas, sino también realiza prácticas pre profesionales en diversas instituciones sanitarias en Lima Metropolitana. A esto se agrega la responsabilidad de cumplir actividades pactadas por el docente universitario. La disminución de tiempo de estudio y el cansancio cumplen un rol en la vida del estudiante.

Los hábitos de estudios constituyen las conductas establecidas desde la etapa escolar, estructurada y organizada para un adecuado aprendizaje. Estas generan en el estudiante universitario un mejor desenvolvimiento en sus actividades, generando un adecuado itinerario, asegurando el cumplimiento de las responsabilidades académicos.

Es necesaria la ejecución de la investigación para identificar los hábitos de estudio en los estudiantes de Psicología en la universidad de estudio. Ello beneficiará al alumnado con la intervención del programa formulado según las debilidades encontradas en la investigación. Además, será un precedente para mejorar el desempeño, rendimiento académico y excelencia académica, así no tendrán sobrecarga académica evitando desaprobar algún curso y el impacto económico que esta conlleva.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **2.1. Antecedentes**

A continuación, se presenta los estudios revisados sobre el tema de investigación, en fuentes nacionales e internacionales.

##### **2.1.1. Internacionales**

Castillo (2015), publicó en México el artículo “Hábitos de estudio en estudiantes de Bibliotecología, Universidad Nacional Autónoma de México”, el objetivo fue analizar hábitos de estudio en estudiantes universitarios del último semestre, para ello desarrolló un estudio cuantitativo, analítico, descriptivo y transversal, donde intervinieron 60 universitarios, quienes respondieron el inventario de estilos de aprendizaje y orientación motivacional al estudio (EDAOM). Se encontró que el 23% de los universitarios tuvieron diagnóstico de urgente, lo que significa, que necesitaban apoyo inmediato, debido a que tenían baja capacidad de aprendizaje y sus técnicas de estudio eran mínimas, el 31% tenían diagnóstico de satisfactorio, es decir que el estudiante utiliza de manera regular las técnicas y estrategias de estudio y el 46% necesita de apoyo regular en la capacidad de aprendizaje. Concluyó que es necesario la implementación de hábitos de estudio en los universitarios, siendo necesario el trabajo multidisciplinario para la producción de resultados satisfactorios.

Argentina (2013), publicó en Guatemala la tesis “Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico”, su objetivo fue relacionar los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de primero básico. Diseñó un estudio descriptivo y correlacional, donde intervinieron 80 estudiantes entre 12 a 14 años de edad, se les aplicó la prueba ITECA para calcular el nivel de hábitos de

estudio; los resultados evidenciaron que 8% de estudiantes presentaron niveles altos de hábitos de estudio, 75% niveles medio y 17% niveles bajo, además halló que existió relación significativa y fiable entre las variables en estudio. Concluyó que los estudiantes con mejores hábitos de estudio tuvieron mejor rendimiento académico, y la mejora en el estudio de alumnos se debe basar en la creación de actitudes y valores positivos, los cuales deben de mantener un seguimiento y desarrollo continuo.

Hernández, Rodríguez, & Vargas (2012) publicaron en México el artículo “Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería”, el objetivo fue estudiar los hábitos de estudio como el interés general por aprender, la organización, la atención y esfuerzo en clase, la memorización, la comprensión de lectura, el estudiar en cada y los controles y exámenes, para ello, realizaron un estudio transversal y descriptivo, donde intervinieron 414 alumnos; los resultados evidenciaron que los alumnos se hallaban en una alta escala en el interés por aprender, demostrando que tenían alta disposición para los estudios; sobre las técnicas adecuadas demostraron que los universitarios tenían puntuaciones altas, pero entre el 40 y 50% de ellos, sus costumbres no los ayudaban a reforzar la organización y la planificación del estudio; 2/3 de los estudiantes tenían estrategias adecuadas, pero aproximadamente 1/3 no desarrollaban del todo técnicas adecuadas para tener un rango adecuado de atención; los alumnos no tenían estrategias para memorizar; solo la mitad de los alumnos ocasionalmente hacían lecturas constantes cuando un texto no les quedaba claro; las 2/3 parte de los alumnos procuraban mantener técnicas para estimular su estudio, y un poco más de la mitad de los alumnos realizaban repasos, estudiaban apuntes, planeaban sus tiempo para sus exámenes y tenían estrategias para poder rendirlos. Concluyeron que, los alumnos tienen problemas para organizarse y planear sus estudios.

Arán & Ortega (2012), publicaron en Chile el estudio “Enfoques de aprendizaje y hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer año de tres carreras de la Universidad Mayor Temuco, Chile 2011”, el objetivo fue identificar los hábitos de estudio en universitarios de psicología, educación diferencial y terapia ocupacional de la universidad en estudio, para ello realizaron un estudio transversal y descriptivo, donde utilizaron el inventario de los hábitos de estudio de Wrenn, donde analiza 4 áreas: hábitos de concentración, distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio, hábitos y actitudes generales de trabajo. En los resultados se encontró que la relectura, la lectura en voz alta y la escritura de apuntes, se encontraban en niveles inferiores y estaban asociados a un hábito y actitud de regular recurrencia. Los alumnos tenían conductas inadecuadas de concentración, mayormente los alumnos tienen dificultad en la concentración en la lectura, perjudicando el rendimiento académico de manera significativa. Concluyeron que los hábitos y las actitudes de estudios de los universitarios eran inadecuadas y afectaban el rendimiento académico.

Montes (2012), publicó en Colombia el artículo “Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios”. El objetivo fue establecer el cambio de hábitos de estudio como producto de la formación profesional y la relación entre los hábitos de estudio y rendimiento universitario. El estudio fue analítico, descriptivo, comparativo y correlacional donde se estudiaron a 162 alumnos quienes respondieron el test de hábitos de estudio de Gásperin; los resultados demostraron que, las mujeres tenían mayor estudio independiente (39.30%), así mismo, tenían mejores habilidades de lectura (33.78%), y mejores puntajes en la concentración y en habilidades para procesar la información, en el análisis multivariado se encontró que la concentración y espacio de estudio se relacionan con el rendimiento. Concluyó que no se puede decir que los hábitos de estudio no sean cambiantes en el tiempo

puesto que aún no existe mucha evidencia de ello.

### **2.1.2. Nacionales**

Angulo (2017) en Lima presentó su trabajo de investigación titulado “Hábitos de estudio en alumnos de cuarto y noveno ciclo de la E.A.P de Odontología de la Universidad Norbert Wiener” cuyo objetivo fue evaluar los hábitos de estudio de los alumnos, diseñó un estudio observacional, descriptivo y transversal, la muestra fue de 112 alumnos. Donde se encontró, puntajes negativos para las categorías hábitos y actitudes generales de trabajo 55.4%, técnica para leer y tomar apuntes 51,8%, concentración 42% y tiempo y relaciones 27.7%; además, no hubo relación entre los hábitos de estudio y el sexo o ciclo de estudio. Con lo cual concluyó que, la mayoría de estudiantes presentaron un nivel deficiente de hábitos de estudio y no hubo relación entre los hábitos de estudio con el sexo o ciclo de estudio.

Chilca (2017), publicó en Lima en el 2017 el artículo “Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios” el principal objetivo fue relacionar la autoestima, los hábitos de estudio con el rendimiento académico de estudiantes universitarios. El estudio fue descriptivo, observacional y transversal, donde se estudiaron a 86 estudiantes de la Universidad Tecnológica del Perú (UTP); los resultados evidenciaron que, el 36.1% de los universitarios tenían hábitos de estudio positivos, el 33.7% perteneciente a la categoría con tendencia (+), luego solo el 14% de universitarios tenían niveles muy positivos de los hábitos y el 12.8% tenían hábitos inadecuados, estando en la categoría de tendencia (-), y solo el 3.5% tenían hábitos negativos de estudio. Concluyó que los universitarios al mejorar sus hábitos de estudio podrían aumentar su rendimiento académico.

Sánchez (2016), publicó en Lima su tesis “Relación entre hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa del distrito de San Martín de Porres, provincia de Lima, año 2015”, para conocer si existe relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico; para ello, planteó un estudio descriptivo, correlacional y no experimental; encontró que existe una relación significativa y positiva entre ambas variables. Concluyó que los hábitos de estudio tuvieron relación con el rendimiento académico en estudiantes.

García (2016), publicó en Arequipa la tesis “Hábitos de estudio en los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Ricardo Palma-Cusco, 2011”, para comprobar la influencia de los hábitos de estudio sobre el aprendizaje de los estudiantes del sexto y decimo semestre; evidenció que el 75% de los alumnos manifestaron que, era importante saber estudiar, el 33% mencionaban que estudiaban con música recreativa, el 28% menciona que realizaban sus tareas de manera grupal, el 28% refirió que se preparaba para las pruebas de manera individual, el 36% manifestó que tomaba apuntes y subrayaba lecturas, el 48% decía que no revisaban sus apuntes el mismo día del examen, el 30% subrayaba las partes más sobresalientes para poder estudiar. Concluyó que la ausencia de hábitos de estudio influenciaba sobre el aprendizaje académico.

Picasso, Villanelo & Bedoya (2015) publicó en Lima el estudio “Hábitos de lectura y estudio, y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Odontología de una Universidad Peruana” el objetivo fue relacionar los hábitos de lectura, de estudio y rendimiento académico en alumnas de odontología. El estudio fue observacional, descriptivo y transversal donde se estudiaron 108 alumnos matriculados en internado hospitalario de la FO-SMP; los resultados evidenciaron que la mayoría de alumnos prefiere leer solo de forma ocasional. Este hábito inculcado desde

las escuelas y como lugar más frecuente de lectura, la casa y durante los viajes. Los temas de lectura más frecuentes fueron hobbies, ficción y textos de estudio; como factores que influyeron en los bajos índices de lectura, señalaron el poco interés hacia la lectura, la preferencia por actividades alternas y la mínima estimulación por la lectura en la etapa escolar. Referente al análisis global de hábitos de estudio se halló que el 62% tenía un nivel bajo y no hubo relación entre hábitos de estudio y el rendimiento académico. Concluyendo, que la mayoría de universitarios de odontología presentaba deficientes hábitos de lectura y estudio, además no hubo relación alguna entre hábito de estudio y rendimiento académico.

Ortega (2012) en Lima presentó su trabajo de investigación titulado “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao” el objetivo fue relacionar los hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes del segundo grado de secundaria. Para lo cual, se planteó un estudio descriptivo, cuantitativo, correlacional con una muestra no probabilística conformada por 59 estudiantes usando como instrumento el inventario de hábitos de estudio CASM-85. Donde se demostró la existencia de una relación directa entre los niveles de hábitos de estudio y rendimiento académico; destacando en las dimensiones resolución de tareas y preparación de exámenes.

Guevara (2017) presenta su investigación “Hábitos de estudio predominantes en estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cimas de Lima”. Se planteó un estudio descriptivo, diseño no experimental, aplicando el Inventario de Hábitos de estudio CASM-85. Donde se demuestra que el promedio de la muestra estudiada presenta hábitos de estudio positivo con 36.7%, mientras que las áreas de acompañamiento de estudio y preparación ante los exámenes presentan hábitos de estudio con “Tendencia negativa” y “Negativo”.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Hábitos de estudio en estudiantes universitarios**

Para Sánchez (2002) citado por Mondragón, Cardoso, & Bobadilla, (2017), manifestó que eran los métodos o modos de actuación con que reaccionan los estudiantes antes de contenidos nuevos, para poder comprenderlos y aplicarlos posteriormente, los principales hábitos pueden ser: sacar tajada del tiempo de estudio, conseguir condiciones idóneas, eliminar elementos perturbadores, plantear de manera eficaz el trabajo, escoger correctamente las fuentes de información, presentar de manera adecuada los resultados, dominar técnicas de observación, atención, concentración y relajación.

Según Cartagena (2008) citado por Mondragón, et al. (2017), mencionó que la habilidad y la dedicación como cualquier otra actividad eran importantes para el proceso de aprendizaje, siendo estos hábitos las estrategias que utiliza un estudiante para poder asimilar conocimientos, además de evitar distracciones, y el empeño que ejerce para poder realizar todo el proceso.

### **2.2.2. Teorías de hábitos de estudio**

#### **2.2.2.1. Teoría del aprendizaje de Hull**

Clark L. Hull citado por Schunk (1997) formuló una teoría sobre el aprendizaje, vigente por más de 20 años, siendo su base que la conducta sigue reglas y puede ser descrita con precisión, además de estudiar la forma de cómo se desarrollan las conexiones entre los estímulos y las respuestas, justamente para estudiar dichas relaciones, empleo variables interventoras o constructos teóricos, dichas variables eran inobservables, siendo las más notables: la fuerza del hábito, el impulso, la inhibición y la motivación por incentivos; la teoría propuesta por Hull es lógico-deductiva, consiste en diversos postulados que provienen de teorías más que están sujetos a comprobación y son utilizados como base para experimentos, además es una teoría cuantitativa, ya que expresan

términos matemáticos. En cuanto al aprendizaje y al refuerzo, Hull estaba muy influenciado por Darwin, pero Hull interpretaba al aprendizaje como un suceso para establecer reacciones neurológicas como respuesta a las necesidades, en el área conductual, Hull decía que las respuestas se aprendían para poder complacer las necesidades cuando los mecanismos innatos fallaban.

El sistema de Hull tiene 3 tipos de variables: a) variables independientes, estímulos que recaen en el organismo, b) variables dependientes, respuestas como tipo, magnitud o duración, y c) variables interventoras, son los sucesos que se desarrollan en el organismo, todas estas variables no son observables de manera directa, pero son definidas de manera operacional, entre ellas existen 3 que son de importancia:

Impulso: es un constructo motivacional, que llena de energía al organismo, se valora como una necesidad que se halla amenazada o potencializa al individuo; se le conoce como reducción del impulso, al reforzamiento que satisface la necesidad; Hull mencionaba que el comportamiento no estaba orientado al logro de reforzamiento primarios, además también observó que una circunstancia toma prioridades del reforzador secundario, reforzando mediante apareamientos.

Fuerza del hábito: es la fuerza que se relaciona con el estímulo y la respuesta, donde la posibilidad de brindar una respuesta aprendida se denomina potencial de reacción, esta es una función multiplicativa del impulso y la fuerza del hábito, donde el impulso están o se acercan a cero, sin importar que tan alta sea la otra variable, pero aquellas respuestas no repetidas por el refuerzo pueden generar extensión del hábito, o disminución de su fuerza hasta ser baja para producir alguna respuesta frente el estímulo.

Inhibición: el impulso y la fuerza hacen a los organismos a responder, con la inhibición sucede lo contrario, es decir consiste de una variable que se encarga de la inhibición reactiva y la condicionada, que si bien responde al trabajo causa fatiga; la inhibición reactiva interrumpe la respuesta, pero cuando no hay respuesta la fatiga se disipa y hay una recuperación, la respuesta aprendida de no responder es la inhibición condicionada, significa que queda establecida (Schunk, 1997).

#### **2.2.2.2. La teoría del procesamiento de información**

Esta teoría ha sido aceptada por los psicólogos dentro de la educación desde los años 60', y debido a ser una teoría basada en el método cognitivo, enfatiza en cómo el cerebro procesa la información. Las diversas investigaciones de la época, se basaron en estudiar cómo la educación formal producía aprendizaje con efectos semejantes a los conceptos formados de manera natural; alrededor de la teoría existen términos que son básicos, como:

Concepto, considerado como el componente básico del aprendizaje, se percibe como un pensamiento o idea genérica, que se genera de observaciones y de formular generalizaciones, todas las teorías que abordan el aprendizaje, asumen que este se formula mediante fracciones de información que adquiere la persona y posteriormente la organiza en un concepto, todo este proceso se integra en una sola idea, y se llega a estos componentes mediante la creación de conceptos.

Construcción de conceptos, esta construcción se da mediante la experiencia, siendo los canales de percepción los cinco sentidos, los cuales envían mensajes al cerebro y este lo organiza de manera lógica.

Modelos mentales, estos modelos son símbolos mentales, que se encuentran organizados en una estructura, representando objetos y estas son visuales o verbales, las cuales manifiestan una idea clara.

Organización de conceptos, es cuando el cerebro ordena toda la información, posteriormente lo acomoda y obtiene una nueva información, por ello cuando se adquiere un concepto o idea nueva, se utiliza la organización ya existente y se vuelven a agrupar los datos relacionados, creando nuevos conocimientos relacionados (Davis, 2014).

Esta teoría reúne diversas áreas que intentan mantener una secuencia y posterior ejecución de labores cognitivas, encontrándose entre ellos el aprendizaje, memoria, el resolver problemas, entre otros. Esta teoría fue propuesta por Atkinson y Shiffrin en 1968, mencionando 3 etapas de la memoria: a) memoria sensorial, relacionado a los sentidos, ya sea en unitario o en conjunto, donde mediante impulsos nerviosos la información es captada por el cerebro quien empieza procesar dicha información, dándole un sentido y manteniéndose como recuerdos de estímulos, todo este proceso solo lleva milésimas de segundo, b) memoria de corto plazo, pertenece al instante donde se está consciente de lo que se está realizando, esta memoria es limitada, y su tiempo de duración también, es necesario de la repetición para mantenerla y no perderla, y c) memoria a largo plazo, la información primero va a la memoria de trabajo para la integración de la nueva información, después de la información se guarda. Un sistema ayuda a organizar todos los datos y utilizarla cuando es necesaria, aunque dicha información se almacena también es posible olvidarla (Heredia y Sánchez, 2013).

### **2.2.3. Modelos de hábitos de estudio**

#### **2.2.3.1. Modelo de aprendizaje estratégico de Weinstein**

Weinstein considera a las metodologías de aprendizaje como los pensamientos y conductas antes y durante el aprendizaje, los que influyen en los procedimientos cognitivos internos. Estos se asocian con la codificación de datos en la memoria y con el efecto del aprendizaje,

aquí se encuentra integrado por las tácticas de ensayo, elaboración y organización, de manera estratégica, se siguen los siguientes puntos:

Las estrategias de ensayo se utilizan para seleccionar y codificar la información, aquí se incluye la repetición, el copiar el material, tomar notas y subrayar textos.

Las estrategias de elaboración son usadas para hacer más importante la información y para realizar conexiones entre los datos nuevos y el existente (Norzagaray, Sevillano y Aurelia, 2012).

### **2.2.3.2. Inventario de hábitos de estudio de Pozar**

Esta prueba se elaboró para saber cuánto conoce el alumno su oficio, está compuesto por 90 elementos agrupados en 4 escalas:

Escala I, condiciones ambientales, presenta 18 elementos que reflejan el ambiente que rodea al estudiante, como el ambiente físico, comportamiento académico y rendimiento.

Escala II, la planificación del estudio, se encuentra conformada por 12 elementos y muestra la organización del estudiante como los horarios de actividades, espacios de descanso, estructuración de materiales a utilizar.

Escala III, la utilización de recursos, consta de 15 elementos, como el manejo y utilización de libros de lectura, cuadernos, y hojas de resumen.

Escala IV, la incorporación de contenidos, consta de 2 factores y 15 elementos que ayuda a conocer el rango de memorización y de personalización (Jiménez, 2017).

### **2.2.3.3. Modelo de aprendizaje autorregulado de Pintrich**

Estrategias cognitivas del aprendizaje, las cuales permiten procesar superficialmente los datos como: a) estrategias de ensayo, las cuales necesitan repetición de elementos para poder ser aprendidos, b) estrategias de organización, las cuales permiten crear interacciones entre los datos, c) estrategias de elaboración, las cuales son usadas para hacer

significativa una información y conectar la información.

Estrategias meta cognitivas y auto regulatorias, a) estrategias de planeación, los cuales ayudan a proyectar el utilizar estrategias cognitivas, b) monitoreo, los cuales avisan ante la pérdida de atención o comprensión, y se pueden evitar mediante las estrategias reguladoras, c) regulación, lo que ayuda a corregir comportamiento y mejorar deficiencias de la comprensión.

Estrategias de administración de recursos, las que son usadas para manejar componentes del medio ambiente, como el tiempo, compañeros, profesores, entre otros, dividiéndose en tiempo, ambiente y búsqueda de ayuda (Norzagaray, et al, 2012).

#### **2.2.4. Tipos de hábitos de estudio**

Luego que los estudiantes se concientizan sobre el hábito de estudio, será relevante que identifiquen qué tipo de prácticas utilizan. Según la Secretaría de Educación Pública de México, (2014) se presenta la siguiente clasificación:

**Hábitos útiles:** acompañantes en la práctica diaria como: prestar atención en clase, tomar apuntes, investigar, realizar preguntas al docente sobre las dudas y cambiar opiniones con sus compañeros. Todas estas actividades se realizan al interior de la escuela, permitiendo tener un medio continuo con sus actividades diarias, dedicándole el tiempo planeado a estudiar en el hogar.

**Hábitos improvisados:** no se encuentran establecidos y necesitan de una mejora continua, para ejemplificar, muchos escolares estudian solo cuando se aproximan las fechas de exámenes o cuando preparan una presentación un día antes a la fecha indicada, se hace necesario planificar los tiempos y la constancia para superar estos hábitos.

**Hábitos dominantes:** son exigentes e interfieren en la rutina diaria,

volviéndose compulsivos en la ejecución y no debería de suceder, ya que acaban produciendo tensión el alumnado, debiéndose realizar una organización y planeación adecuada, dando los tiempos y espacios a cada actividad.

Enríquez, Fajardo y Garzón en su ensayo publicado en el 2015 manifestaron que estos hábitos eran positivos a nivel orgánico y psicológico, a nivel orgánico, porque ayuda al ahorro de energía, con actividades que el alumno realiza velozmente pero con menor fatiga lo cual resulta en una mayor productividad de labores, y a nivel psicológico, por el perfeccionamiento de los conocimientos, realizando repetidamente los actos, generando que estos sean cada vez mejores, y así los hábitos se vuelven más placenteros y satisfactorios, originando sentimientos de confianza y seguridad en el alumno contribuyendo en la salud del psiquis y generando disciplina.

#### **2.2.5. Dimensiones de hábitos de estudio**

La Secretaría de Educación Pública de México (2014) presenta cinco dimensiones personales:

**Dimensión cognitiva:** al encontrar estilos de aprendizaje, cumplir las exigencias propuestas y mejorando el rendimiento académico.

**Dimensión anímica:** adquiriendo estilos de estudio que fomentan la motivación, la voluntad y el control de la persona.

**Dimensión física:** al involucrar todas las funciones sensorio-motoras al realizar diversas actividades que abarcan aspectos físicos involucrados en la planeación personal.

**Dimensión psicológica:** adquiriendo hábitos de estudio permite al alumno relacionarse interpersonalmente con sus otros compañeros, profesores y personas del exterior al contexto educativo, intercambiando ideas, experiencias y conocimientos nuevos; transmitiendo sentimientos

y actitudes, conociendo más sobre los sujetos con las que diariamente interactúan. Las relaciones intrapersonales deben estar con frecuencia presentes al momento de construir los hábitos de estudio, debido a que se está en comunicación con uno mismo, por ello es importante desarrollar ciertas habilidades que permiten potenciar estas relaciones.

#### **2.2.6. Factores en la formación de hábitos y técnicas de estudio**

Es importante la condición del ambiente y que este favorezca el establecer hábitos adecuados, siendo estos:

##### **a. El lugar de estudio**

**Ambiente:** el cual no es requisito que sea grande, pero si lo suficiente donde pueda caber una silla cómoda, un escritorio o mesa, además que este ambiente sea tranquilo, sin distractores, con iluminación y ventilación, un ambiente familiar, que sirva para animar en el fracaso y en el éxito.

**Aislamiento:** el lugar para estudiar debe ser aislado, manteniendo objetos como celulares computadoras alejados, con la probabilidad de colocar música, con la finalidad de restringir ruidos inoportunos.

**Mobiliario:** mientras más grande sea este mejor, ya que ayudará a lograr un estudio más activo y a reforzar lo aprendido, el material a utilizar debe de estar ordenado, la silla a utilizar será de material rígido con respaldar recto, para evitar inclinación de la espalda, además de requerir un bote de basura y un reloj.

**Temperatura:** el ambiente se recomienda estar entre 20 a 22°C, puesto q las temperaturas extremas pueden afectar el rendimiento.

**Ventilación:** los ambientes sin ventilación se sugieren evitar puesto que afectan la eficacia mental y causar malestares en la cabeza, pudiendo generar bajo rendimiento.

**Iluminación:** es mejor la iluminación natural pues evita el cansancio, siendo esta indirecta para evitar reflexión sobre los ojos causando fatiga.

**Postura:** el tronco debe estar bien estirado y la espalda apoyada en

el respaldar de la silla, se debe de evitar posturas cómodas, pues el cuerpo lo relacionado con el descanso y el estudiante se suele dormir (Enríquez, Fajardo, & Garzón, 2015).

### **b. Técnicas de estudio**

Se pueden definir como el procedimiento para conseguir un resultado, suponiendo una agrupación de reglas que son requeridas para lograr un objetivo, es decir, es denominada como una herramienta para facilitar el estudio y la mejora, donde el alumno, asumirá el protagonismo; las mayormente utilizadas son:

**Memotecnias:** las cuales son reglas basadas en las asociaciones ingeniosas, que mayormente no tiene lógica, son representaciones mentales de palabras o números que se desee recordar, su objetivo es mejorarla memoria, logrando la sumatoria de información; entre las principales mnemotecnias tenemos: a) acrósticos, palabras o expresiones formadas con sílabas iniciales de una secuencia de palabras, las cuales sean necesarias recordar; b) técnica de número-consonante: sirve para recordar las fechas o datos numéricos, como los números son abstractos mayormente cada dígito es asociado a una consonante, c) técnica de número-palabra, tiene similitudes con la anterior, pero la diferencia recae en que los dígitos con una consonante son identificados con un término que sea una figura similar al número, d) técnicas de los lugares, aquí se relacionan los datos con lugares conocidos por el alumno, e) técnica de la secuencia de imágenes, formar imágenes mentales de números y de palabras enlazándose con imágenes formando secuencias.

**Grabación:** es decir leer con atención las líneas de un párrafo que se intente memorizar, repitiéndolas tal cual, de no lograr recordarlo, volver a leer con la máxima de concentración, para ello resulta más eficaz practicar leyendo alto y poniéndole énfasis en palabras claves, algunos alumnos pueden grabar la lectura que realizar y escucharlos.

**Parafraseo:** sirve para memorizar grandes textos de manera no literal,

es decir, se empieza a leer el texto se comprende y se escribe con otras palabras, se puede traducir con el lenguaje cotidiano, logrando memorizar diversas ideas.

**Técnica de fichero:** modalidad más ordenada para desarrollar la repetición y poder recordar diversos datos, se debe seguir ciertos pasos: a) escribir la pregunta en un ficha y en la parte posterior de esta la respuesta, b) se lee la pregunta y se intenta recordar la respuesta, de acertar, se pasa a la siguiente ficha y se pone al final de todas, c) al llegar al comienzo, se toma todas para comprobar lo aprendido, y d) se coge nuevamente y se vuelve a realizar los mismo desde el segundo paso (Gil, 2017).

### **2.2.7. Importancia de los hábitos de estudio**

En la actualidad muchos estudiantes tienen un rendimiento académico deficiente con respecto a sus capacidades, ante dicha preocupación se han realizado mejoras en las habilidades de estudio (Vera, 1996, citado por Terry, 2008).

Según Rondón (1991), citado por Horacio (2013), la importancia de los hábitos de estudio se basa en el mejoramiento del rendimiento estudiantil, garantizando el entrenamiento de instrumentos los cuales son requeridos para adquirir renovados aprendizajes, conocimientos y evolución a la existencia moderna, en otro punto Belaunde (2002), citado por Villarreyna (2016), señala que el hábito de estudio es de importancia para que una actividad educativa no se convierta estresante para el estudiante.

Desarrollar el hábito lector, desde las edades más tempranas, es muy indispensable, debido a que existe una cercana relación entre lectura y beneficio escolar. Y siendo adultos ayudará a obtener mayores conocimientos y entrenar nuestro cerebro. Estos son los métodos para la obtención y transferencia de conocimientos más extendidos, y lograr comprender adecuadamente la lectura es necesario para un insuperable

rendimiento académico. El hábito de leer no es solo el éxito en los estudios; Plaza & Valdiviezo, (2016) refiere que la lectura proporciona cultura, desarrolla el sentido estético, interviene en la moderación de la personalidad, es fuente de recreación, conocimiento y gozo; conforma un medio para aprender, para desarrollar la inteligencia y la educación de la voluntad, además participa en el acabado del lenguaje, mejorando la expresión oral y escrita, hace que se expresen correctamente usando un vocabulario adecuado y mejoren la ortografía, por ello puede ser considerada como parte de las técnicas de estudio.

Sardá, Márquez y Sanmartí (2006) citado por Cornejo, Roble, Barrero, & Martín, (2012), manifiestan que la lectura puede coadyuvar a formar ciudadanos que tengan hábitos de fundamentar y criticar, además la lectura puede servir para el adiestramiento científico y tecnológico considerando los aspectos éticos, y las necesidades humanas, se debe considerar que la lectura tiene gran magnitud en la educación de toda persona, que se encuentran en formación, sobre todo a nivel universitario, pues va a ser la herramienta con la que generará comunicación efectiva sobre sus conocimientos (Salvador & Agustín, 2015).

## **2.3. Definición conceptual**

### **2.3.1. Hábitos de estudio:**

Son métodos y/o estrategias que usa el estudiante para asimilar el aprendizaje, evitar distracciones, tomar atención en un material específico y realizar esfuerzo (Hernández, et al, 2012).

Para Vicuña (1998) citado por Ortega manifiesta que un hábito es un patrón conductual aprendido, donde la persona reacciona de manera automática ante diversas situaciones; y desde el punto de vista del estudio, la persona realiza un conjunto de conductas en un campo específico, las cuales son consecuencia de conductas aprendidas de la interacción con los profesores. Este autor plantea como aspectos

importantes del hábito de estudio a: la técnica, la organización, el tiempo y la distractibilidad (Ortega, 2012).

En el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 coloca 5 dimensiones o maneras de hábitos de estudio en interrogantes, las cuales son:

- ¿Cómo estudia usted? O Forma de estudio: la cual permite comprender la manera de estudiar, mediante diversas técnicas que la persona puede conocer y utilizar.
- ¿Cómo hace sus tareas? O Forma de resolución de tareas: refiriéndose a las estrategias que la persona utiliza para poder estudiar o realizar sus tareas.
- ¿Cómo prepara sus exámenes? O Forma de preparación ante los exámenes: refiriéndose a la manera como una persona rinde un examen.
- ¿Cómo escucha sus clases? O forma de escuchar las clases: refiriéndose a la manera como la persona presta atención durante las horas de clases.
- ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? O Forma de acompañamiento en los momentos de estudio: refiriéndose a los elementos que están presentes durante el momento de estudio (Armas, 2017).

### **2.3.2. Aprendizaje:**

Incremento del conocimiento, memorización, adquisición de datos y de procedimientos que se pueden utilizar en la práctica. (González, 1997).

### **2.3.3. Técnicas de estudio:**

Método que se emplea al estudiar, las cuales son de importancia debido a los contenidos que se vayan a estudiar y que provoquen un estudio eficaz (Federación de enseñanza de CC.OO de Andalucía, 2011).

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. Tipo y diseño utilizado**

En este apartado se presenta el tipo y diseño que guiaron la investigación.

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

Es descriptivo ya que la finalidad es especificar las propiedades y características de personas, grupos, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno de investigación (Hernández et al, 2014, p.92).

#### **3.1.2. Diseños de la investigación**

No experimental, ya que los hábitos de estudio son observados en pleno acontecimiento sin manipular la variable. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) tipo de estudio no experimental, no se genera ni controla ninguna situación, sino que se observan las situaciones ya existentes.

Asimismo, es una investigación transversal, ya que se recolectó los datos en un momento específico elegido por la investigadora (Hernández et al, 2014, p.154). En la investigación se recolecto información de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1. Población**

Según (Hernández et al, 2014) población es “el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p. 174). En este caso, la población del estudio está conformada por 59 alumnos de ambos sexos pertenecientes al 3° ciclo del turno mañana de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega ciclo 2018–I.

### 3.2.2. Muestra

La muestra utilizada para esta investigación es de tipo censal, es decir se evalúa a la totalidad de la población, en este caso se evalúa a los 59 estudiantes del turno mañana de la facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, ciclo 2018 - I.

### 3.3. Identificación de la variable

Para la creación del Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85, Vicuña (1985) indica que “un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar”.

### 3.4. Operacionalización de la variable

Tabla 1.

*Operacionalización de variables (hábitos de estudio)*

Variable	Área	Ítems	Puntaje
<b>Hábitos de Estudio CASM – 85</b>	Forma de estudio	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	Las respuestas del mencionado Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 se califican dicotómicamente, mediante los valores uno (1) y cero (0).
El hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar, el estudio es la situación específica entre el cual el sujeto emitirá un conjunto que depende de la interacción con sus profesores. Autor: Vicuña Peri (1985)	Forma de resolución de tareas.	13,14,15,16,17,18,19,20,21,22.	
	Forma de preparación ante los exámenes	23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33.	
	Forma de escuchar las clases	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45.	
	Forma de acompañamiento en los momentos de estudio.	46,47,48,49,50,51,52,53.	

Elaboración propia

### **3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico**

Las técnicas e instrumentos empleados en la investigación son los siguientes:

#### **3.5.1. Técnicas**

La técnica de recolección de datos se obtuvo a través del Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña Peri CASM-85.

#### **3.5.2. Instrumento**

El instrumento que se utilizó para recolectar los datos sobre los hábitos de estudio fue el Inventario de Hábito de Estudio CASM – 85 de Vicuña Peri elaborado inicialmente en el año 1985; el cual tiene como finalidad realizar la medición y el diagnóstico de los hábitos de estudio en la educación secundaria y los primeros años de la universidad y/o institutos superiores. El presente inventario está constituido por 53 ítems distribuidos en cinco áreas: forma de estudio, forma de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de estudio. El tiempo de aplicación es de 15 a 20 minutos aproximadamente y su administración es colectiva e individual. El tipo de Ítem es cerrado dicotómico, tiene como opción uno (1) y cero (0). (Vicuña, 2005).

### 3.5.3. Ficha técnica

Tabla 2.

*Ficha técnica del inventario de hábitos de estudio CASM-85*

---

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

---

Fuente: Adaptado de Vicuña (2005)

## Validez y Confiabilidad

La validez del instrumento se realizó por Vicuña (2005) quien manifestó que la verificación del inventario cumple con la medición de los hábitos de estudio que fue a través del análisis de ítems, aplicado a 920 estudiantes de los cuales se categorizaron en base a su rendimiento académico. Para ello se empleó el análisis de producto de Pearson encontrando un  $r=0.80$ , con un valor  $t=30.35$  muy significativa aun para el 0.01 de error cuyo índice de eficiencia predictiva de 63.97 de una variable sobre la otra. Mientras que en la confiabilidad del instrumento se utilizó la prueba Kuder Richardson arrojando un valor de 0.98 considerado como muy confiable el instrumento.

Tabla 3.

### *Baremo*

<b>Categorías</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>Total</b>	<b>Puntaje</b>
Muy Positivo	10 -12	10	11	10 - 12	7 - 8	44 - 53	71 - 80
Positivo	8 - 9	8 -9	9 - 10	8 -9	6	36 -43	61 - 70
Tendencia (+)	5 -7	6 - 7	7 - 8	6 - 7	5	28 - 35	51 - 60
Tendencia (-)	3 -4	3 - 5	4 -6	4 - 5	4	18 - 27	41 - 50
Negativo	1 -2	1 - 2	2 -3	2 - 3	1 - 3	9 -17	31 - 40
Muy Negativo	0	0 - 1	0 -1	0 - 1	0	0 -8	20 - 30
<b>Áreas</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>Total</b>	
Media	4.86	5.05	5.95	5.51	3.93	26.91	
Desv. Stan	1.83	1.74	1.97	1.72	1.9	6.28	

## CAPÍTULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Tabularla, codificarla y registrarla en una base de datos computarizada (SPSS, 25).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas.

Valor máximo y mínimo

Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_i^n x_i}{n}$$

#### 4.2. Presentación de los resultados

Tabla 4.

*Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de los “Hábitos de estudio” en la muestra.*

<b>Estadísticos</b>		
<b>Puntaje Total</b>		
N	Válido	59
	Perdidos	0
Media		23,29
Mínimo		10
Máximo		35

El estudio realizado de 59 estudiantes de Psicología, sobre los hábitos de estudio tiene como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 23,29 se categoriza como “Tendencia negativa”.
- Un valor mínimo de 10 se caracteriza como “Negativo”.

- Un valor máximo de 35 se caracteriza como “Tendencia positiva”.

Tabla 5.

*Medidas estadísticas descriptivas de las áreas de hábitos de estudio en la muestra.*

<b>Estadísticos</b>					
	<b>Área I</b>	<b>Área II</b>	<b>Área III</b>	<b>Área IV</b>	<b>Área V</b>
	Forma de estudio	Forma de resolución de tareas.	Forma de preparación ante los exámenes	Forma de escuchar las clases	Forma de acompañamiento en los momentos de estudio.
Media	6,98	3,90	5,03	4,92	2,46
Mínimo	2	1	1	1	1
Máximo	10	7	9	10	7

Correspondiente a las áreas que abarcan los hábitos de estudio se puede observar los siguientes resultados:

- En el área de forma de estudio se puede observar:  
Una media de 6,98 que se caracteriza como “Tendencia Positiva”.  
Un mínimo de 2 que se caracteriza como “Negativo”.  
Un máximo de 10 que se caracteriza como “Muy positivo”.
- En el área de forma de resolución de tareas se puede observar:  
Una media de 3,90 que se caracteriza como “Tendencia Negativa”.  
Un mínimo de 1 que se caracteriza como “Negativo”.  
Un máximo de 7 que se caracteriza como “Tendencia Positiva”.
- En el área de forma de preparación ante los exámenes se puede observar:  
Una media de 5,03 que se caracteriza como “Tendencia Negativa”.  
Un mínimo de 1 que se caracteriza como “Muy negativo”.  
Un máximo de 9 que se caracteriza como “Positivo”.
- En el área de forma de escuchar las clases se puede observar:  
Una media de 4,92 que se caracteriza como “Tendencia Negativa”.

Un mínimo de 1 que se caracteriza como “Muy negativo”.

Un máximo de 10 que se caracteriza como “Muy positivo”

- En el área de acompañamiento en los momentos de estudio se puede observar:

Una media de 2,46 que se caracteriza como “Negativa”.

Un mínimo de 1 que se caracteriza como “Negativo”

Un máximo de 7 que se caracteriza como “Muy positivo”.

En relación a los resultados mencionados, a continuación, se presentan las tablas estadísticas para observar el alto índice, de acuerdo a las áreas de hábitos de estudio en los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Tabla 6.

*Nivel de hábitos de estudio en los estudiantes de la muestra*

<b>Puntaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy Positivo	0	0,0%
Positivo	0	0,0%
Tendencia positiva	13	22,0%
Tendencia negativa	39	66,1%
Negativo	7	11,9%
Muy Negativo	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100,0</b>

**Comentario:**

El nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera como “Tendencia negativa”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 66,1%, se considera la categoría “Tendencia negativa”.
- El 22,0%, se considera la categoría “Tendencia positiva”.
- El 11,9%, se considera la categoría “Negativo”.

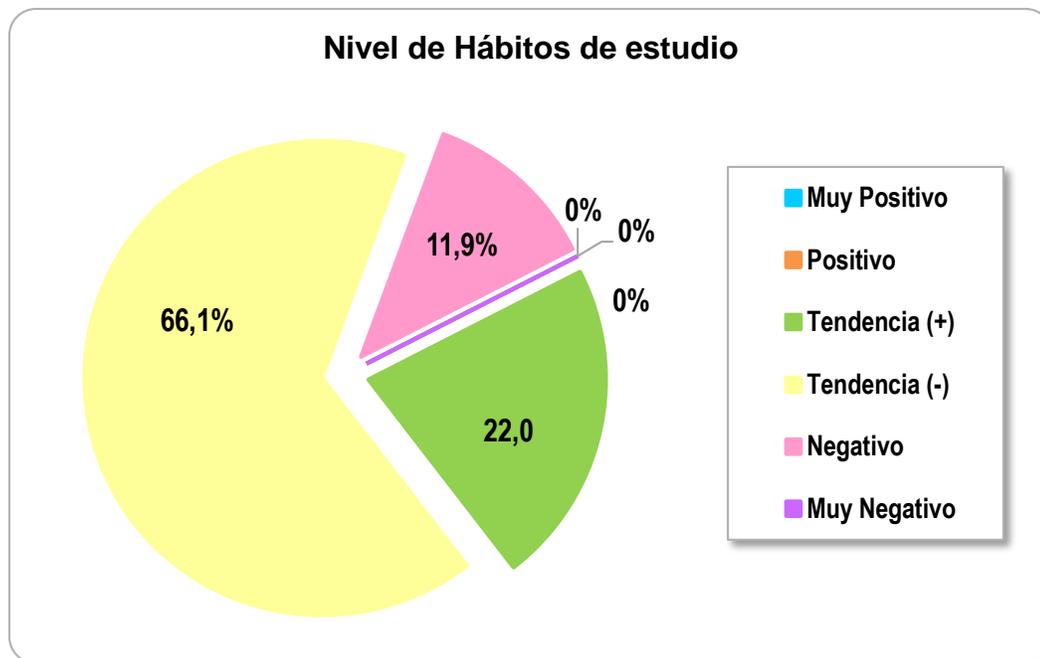


Figura N°1. Nivel de hábitos de estudio en los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

#### Comentario:

El nivel de los hábitos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera como “Tendencia Negativa”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 66,1% se considera la categoría “Tendencia Negativa”.
- El 11,9% se considera la categoría “Negativa”.

Tabla 7.

*Nivel de forma de estudio de los estudiantes de la muestra*

Puntaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy Positivo	10	16,9%
Positivo	16	27,1%
Tendencia positiva	32	54,2%
Tendencia negativa	0	0,0%
Negativo	1	1,7%
Muy Negativo	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100,0%</b>

**Comentario:**

El nivel de forma de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera “Tendencia Positiva”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 54,2% se considera la categoría “Tendencia positiva”.
- El 27,1% se considera la categoría “Positiva”.
- El 16,9% se considera la categoría “Muy Positiva”.
- El 1,7% se considera la categoría “Negativo”.

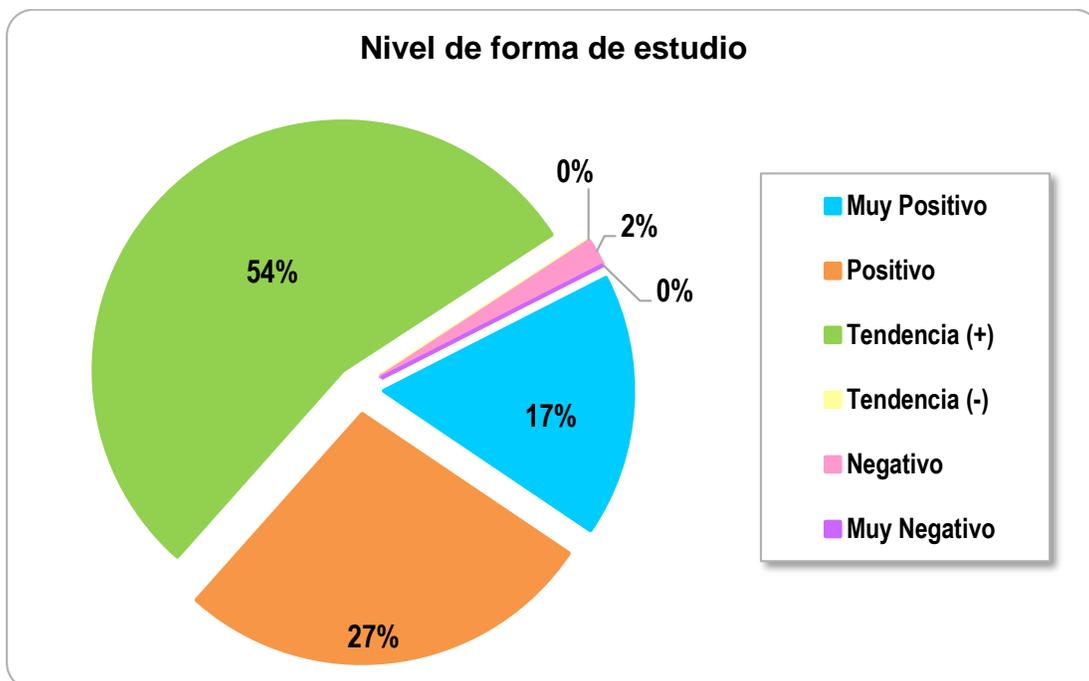


Figura 2. Nivel forma de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

**Comentario:**

El nivel de forma de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera “Tendencia Positiva”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 54,2% se considera la categoría “Tendencia positiva”.
- El 1,7% se considera la categoría “Negativo”.

Tabla 8.

*Nivel de forma de resolución de tareas de los estudiantes de la muestra*

<b>Puntaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy Positivo	0	0,0%
Positivo	0	0,0%
Tendencia positiva	10	16,9%
Tendencia negativa	39	66,1%
Negativo	10	16,9%
Muy Negativo	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100,0%</b>

**Comentario:**

El nivel de forma de resolución de tareas de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera “Tendencia Negativa”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 66,1%, se considera la categoría “Tendencia Negativa”.
- El 16,9%, se considera la categoría “Tendencia positiva”
- El 16,9%, se considera la categoría “Negativa”.

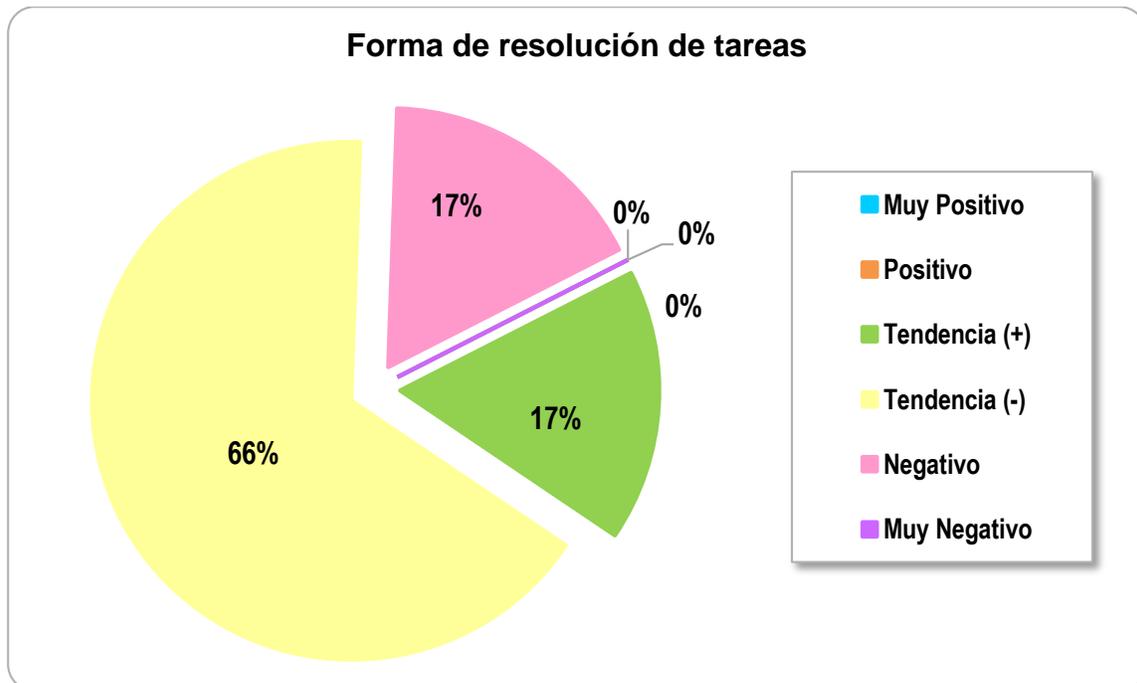


Figura 3. Nivel de forma de resolución de tareas de los estudiantes de la muestra

**Comentario:**

El nivel de forma de resolución de tareas de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera “Tendencia Negativa”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 66,1%, se considera la categoría “Tendencia Negativa”.
- El 16,9%, se considera la categoría “Negativa”.

Tabla 9.

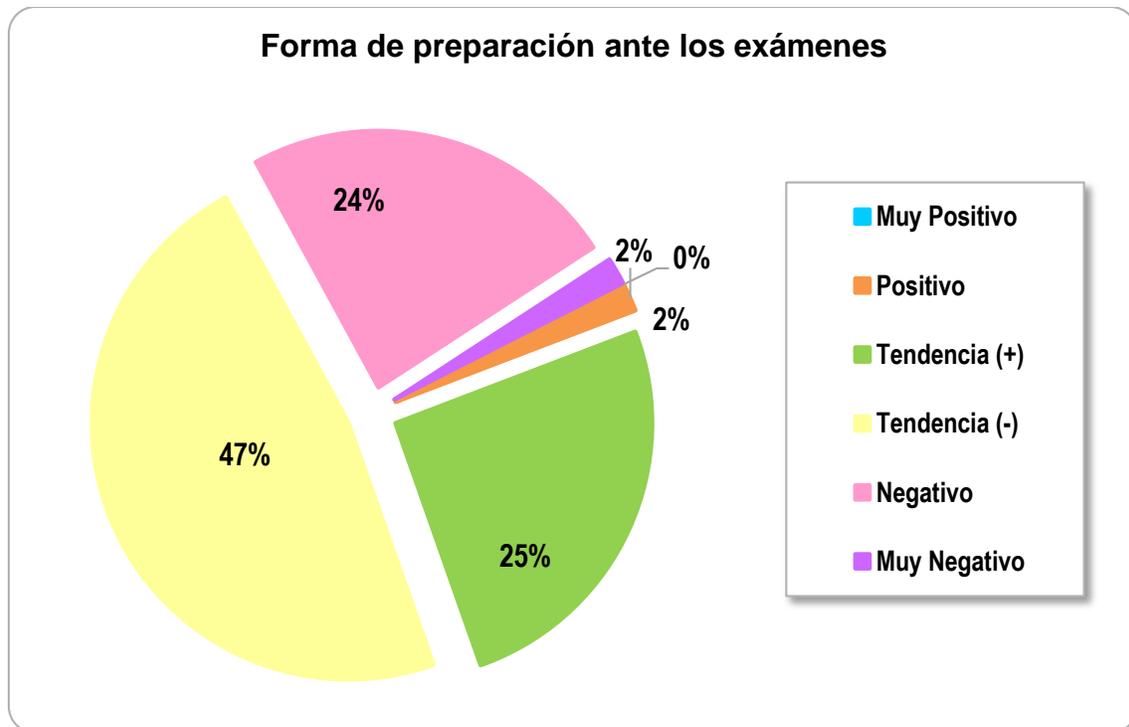
*Nivel de forma de preparación ante los exámenes de los estudiantes de la muestra*

<b>Puntaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy Positivo	0	0,0%
Positivo	1	1,7%
Tendencia positiva	15	25,4%
Tendencia negativa	28	47,5%
Negativo	14	23,7%
Muy Negativo	1	1,7%
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100,0%</b>

**Comentario:**

El nivel de forma de preparación antes los exámenes de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera como “Tendencia Negativa”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 47,5 % se considera la categoría “Tendencia Negativa”.
- El 25,4% se considera la categoría “Tendencia Positiva”.
- El 23,7% se considera la categoría “Negativo”.
- El 1,7% se considera la categoría “Muy Negativo”
- El 1,7% se considera la categoría “Positivo”.



*Figura 4.* Nivel forma de preparación ante los exámenes de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

**Comentario:**

El nivel de forma de preparación antes los exámenes de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera como “Tendencia Negativa”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 47,5 % se considera la categoría “Tendencia Negativa”.
- El 1,7% se considera la categoría “Positivo”.

Tabla 10.

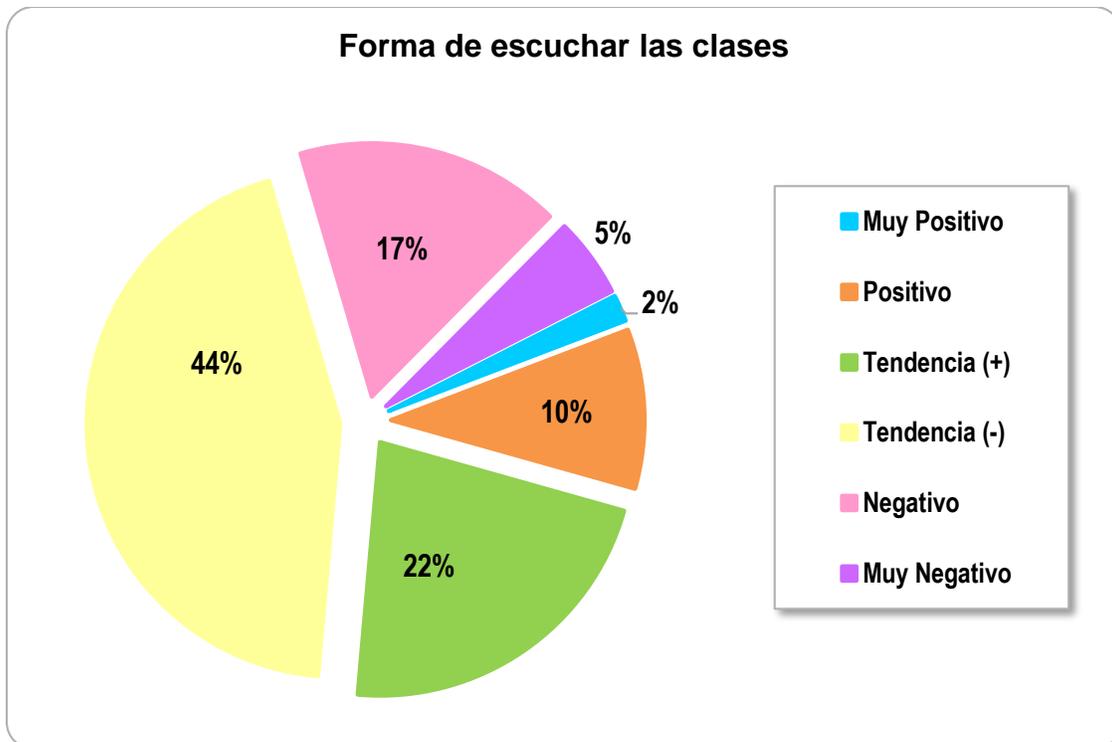
*Nivel de forma de escuchar las clases de los estudiantes de la muestra*

<b>Puntaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy Positivo	1	1,7%
Positivo	6	10,2%
Tendencia positiva	13	22,0%
Tendencia negativa	26	44,1%
Negativo	10	16,9%
Muy Negativo	3	5,1%
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100,0%</b>

### **Comentario**

El nivel de forma de escuchar las clases de los estudiantes de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, es considerada como “Tendencia Negativa”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 44,1% se considera la categoría “Tendencia Negativa”.
- El 22,0% se considera la categoría “Tendencia Positiva”.
- El 16,9% se considera la categoría “Negativo”.
- El 10,2% se considera la categoría “Positivo”.
- El 5,1% se considera la categoría “Muy Negativo”.
- El 1,7% se considera la categoría “Muy Positivo”.



*Figura 5.* Nivel de forma de escuchar las clases de los estudiantes de la muestra

**Comentario:**

El nivel de forma de escuchar las clases de los estudiantes de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, es considerada como “Tendencia Negativa”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 44,1% se considera la categoría “Tendencia Negativa”.
- El 1,7% se considera la categoría “Muy Positivo”.

Tabla 11.

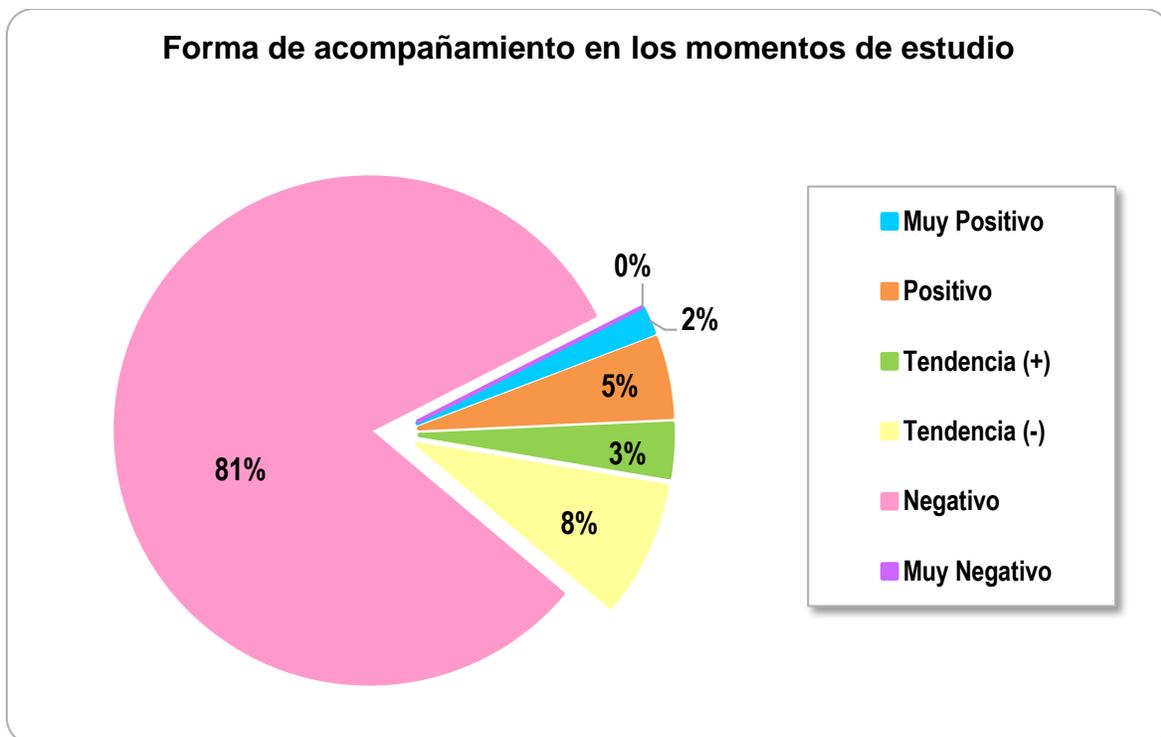
*Nivel de forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes de la muestra.*

<b>Puntaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy Positivo	1	1,7%
Positivo	3	5,1%
Tendencia positiva	2	3,4%
Tendencia negativa	5	8,5%
Negativo	48	81,4%
Muy Negativo	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100,0%</b>

**Comentario:**

El nivel de forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera como “Negativa”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 81,4% se considera la categoría “Negativo”.
- El 8,5% se considera la categoría “Tendencia Negativa”.
- El 5,1% se considera la categoría “Positivo”.
- El 3,4% se considera la categoría “Tendencia Positiva”.
- El 1,7% se considera la categoría “Muy Positivo”



*Figura 6.* Nivel de forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes de la muestra

**Comentario:**

El nivel de forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera como “Negativa”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 81,4% se considera la categoría “Negativo”.
- El 1,7% se considera la categoría “Muy Positivo”.

### 4.3. Análisis y discusión de resultados

El objetivo general fue determinar el nivel de los **hábitos de estudio** en los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, la información se recolectó a través del Inventario de Hábitos de estudio CASM-85, como resultado se observó que la mayoría presentaron características de “tendencia negativa” en un 66.1% y en menor porcentaje aquellos con hábitos de estudio “negativo” en un 11.9%; estos resultados en conjunto indican que los estudiantes no posee un nivel adecuado de hábitos de estudio, lo cual evidencia una falta de tácticas, habilidades y herramientas académicas que los conviertan en actores principales de su propio proceso de aprendizaje.

Resultados similares encontró Argentina (2013), quien evaluó la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico, donde el 75% de los alumnos tenían niveles medios en los hábitos de estudio y un 17% presentó nivel bajo, haciendo menciona que los estudiantes no logran explotar sus potencialidades intelectuales. Sin embargo, resultados opuestos encontró Castillo (2015) quien evaluó hábitos de estudio de estudiantes del último semestre de la Universidad Nacional Autónoma de México, donde el 46% tuvo diagnóstico de reforzar y 23% diagnóstico de apoyo urgente; Chilca (2017) evaluó la relación entre autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes universitarios, observó que 36.1% tenían hábitos positivos, 14.0% hábitos muy positivos y solo un 12.8% con hábitos inadecuados de tendencia (-), indicando que gran parte de los estudiantes presentaban adecuadas técnicas de estudio.

Según Vicuña (2005), se parte del hecho que un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo no puede pensar ni decidir su forma de actuar en el ámbito académico.

Comentario: Se comprueba entonces, que en muchos de los casos los puntajes arrojados por el instrumento señalan un uso deficiente de estrategias que mejoren el proceso de aprendizaje. Lo complejo de estos elementos y situaciones

que están involucradas en el tema de hábitos de estudio, nos permitirán establecer diversas líneas de acción desde múltiples enfoques teóricos y prácticos, así como la apertura de un camino para que los equipos multidisciplinarios cobren relevancia.

Como primer objetivo específico, al determinar la forma de estudio de los estudiantes, se encontró que el 54% de los estudiantes tuvieron tendencia positiva, lo cual indica que están aplicando técnicas de estudio para incrementar su rendimiento académico; sin embargo, hubo estudiantes con puntaje “negativo” (1.7%), quienes demostraron una gran necesidad por mejorar sus habilidades para estudiar.

Resultados similares lo obtuvieron Guevara (2017) que encontró que un 49% tuvieron características “positiva”, 21% característica “muy positiva” y 0% tendencia negativa, negativa y muy negativa. Ortega (2012) encontró características de “tendencia positiva” (57.6%) y “negativa” (5.1%); ambos resultados indican que los alumnos lograron utilizar adecuadamente herramientas de estudio.

Para Vicuña (2005), la forma de estudio de los alumnos se vincula con el uso de recursos como diccionarios, técnicas de subrayado y otras técnicas que se consideren pertinentes. Aunque, existen otras técnicas y formas de estudio, muchas de ellas dificultan el logro de un mejor resultado académico lo que se constituye como imprescindible en la revisión de los hábitos.

Comentario: los resultados obtenidos de aquellos estudiantes con puntaje negativo, se podrían asociar con la ausencia de técnicas de estudio, tales como lectura comprensiva, el uso de esquemas, el subrayado, elaboración de resúmenes, etc. Lo que conduce a un bajo rendimiento escolar, ocasionando a largo plazo sentimientos de frustración y desmotivación en el estudiante. Muchas veces los alumnos no tienen la suficiente velocidad en la lectura ni en la comprensión de lo que leen. Presentan también dificultades para realizar textos con estructuras correctas y claras, así como postergar las tareas y sentir rechazo hacia las lecturas.

Respecto al segundo objetivo específico, determinar la forma de resolución

de tareas de los estudiantes, se encontró que el 66.1% de los alumnos tuvo características de “tendencia negativa”, 16.9% con “tendencia positiva”, 16.9% con características “negativas” y 0% muy negativo, muy positivo y positivo; los resultados manifiestan que la mayoría de estudiantes no poseen formas adecuadas para realizar sus tareas, ello puede suponer mala utilización de recursos y sobre todo poco interés académico.

Resultados similares se encontraron en Ortega (2012) donde el 40.7% presentó características de “tendencia negativa” y 1.7% de “muy negativo”, evidenciando que los estudiantes no presentan actitudes positivas hacia la realización de tareas educativas. Resultados opuestos encontró Guevara (2017) en donde el 51% de los estudiantes tuvo características “positivas”, 0% correspondiente a “negativo” y “muy negativo”.

Según Vicuña (2005) en la dimensión de forma de resolución de tareas, los estudiantes que se ubican en esta categoría de tendencia negativa, demuestran que el número de hábitos inadecuados corresponden a los alumnos de bajo rendimiento académico (que siendo de inteligencia normal alta); sin embargo, sus técnicas y formas habituales de recoger información y realizar los trabajos le impiden tener mayor eficiencia que si se repararan los hábitos.

Comentario: Dicho con otras palabras, los estudiantes con tendencia negativa, dejan que otras personas desarrollen el trabajo y dan mayor importancia a la presentación del trabajo más no a la comprensión. Estos alumnos se caracterizan por tener dificultades en las materias cuyos contenidos tienen una gran conexión entre unas partes y otras, el alumno no consigue entender las estructuras básicas de los contenidos de los diversos cursos. Para cambiar esta situación, se recomendaría asistir a clases de apoyo, con el fin de potenciar las técnicas de estudio en todas las materias.

En cuanto al tercer objetivo específico, determinar la forma de preparación ante los exámenes de los estudiantes, se encontró que, el 47.5% de los estudiantes tuvieron características de “tendencia negativa”, 1.7% con características “muy negativa”, 25.4% con “tendencia positiva”, 1.7% con características “positivo” y 0% con “muy positivo”, indicando que la mayoría de

estudiantes poseen hábitos inadecuados, tales como mala planificación previo a un examen.

Resultados similares encontraron: Ortega (2012) donde el 42.4% presentó características de “tendencia negativa” y 1.7% de “muy negativo”; al igual que, Guevara (2017) encontró características de “tendencia negativa” en 36% y 1% de “negativo”; se hace mención que los estudiantes incurren en errores de distribución de tiempo y espacio para el estudio, así como problemas de ansiedad y relajación inadecuada durante la preparación a un exámen.

Según la interpretación de Vicuña (2005), se sigue la misma tendencia que la anterior dimensión, lo que presenta una orientación al desarrollo de hábitos de estudio con tendencia negativa aumentando el número de estudiantes en la categoría negativo y disminuyendo los de la categoría positivo, señalando que los alumnos no tienen hábitos correctos para preparar sus exámenes.

Comentario: los datos indican que un gran porcentaje de alumnos tienden a estudiar el mismo día del examen o esperan que se fije la fecha del examen, revisan sus apuntes o cuadernos en el mismo salón el preciso día del examen. Algunos preparan plagios o se presentan el día del examen sin haber finalizado sus estudios y tienden a confundir los temas estudiados durante el examen. Ya que no es lo mismo entender la lección que memorizarla. El proceso de aprendizaje implica entender lo que se quiere asimilar y luego memorizarlo, esto a través de la repetición de los contenidos. La falta de concentración y de una técnica adecuada para fijar los contenidos también dificulta el estudio. Como estrategia ante estos casos, se sugiere mejorar la atención y la concentración usando reglas mnemotécnicas, y obviamente repasando los temas, previo a los exámenes o pruebas.

Respecto al cuarto objetivo específico, determinar la forma de escuchar las clases de los estudiantes, se encontró que 44.1% de los estudiantes tuvieron características de “tendencia negativa”, 22.0% con “tendencia positiva” y 1.7% “muy positivo”, ello indica que la mayoría de alumnos no hace uso correcto de los métodos de organización de información y escucha activa en clase.

Resultados opuestos encontraron: Ortega (2012) donde el 28.8% tenía

características de “tendencia positiva”, “muy positiva” y 3.4% “negativo”; Guevara (2017) encontró características de “positivos” 48%, 1% con “tendencia negativa” y 0% “negativo y muy negativo”.

Según Vicuña (2005), se observó que los estudiantes en la dimensión de forma de escuchar las clases que pertenecían a la categoría tendencia negativa presentaban hábitos inadecuados. Realizando acciones contrarias como: no tomar apuntes, no estar atentos o no solicitar al profesor definiciones de palabras que no conozcan.

Comentario: los estudiantes deben considerar diferentes formas para el registro y comprensión de información, tales como sintetizar las ideas principales en la toma de apuntes, recurrir a subrayados, así como la comprensión de las explicaciones dadas por el profesor. La ausencia de concentración durante los momentos de estudio, se atribuye a cualquier estímulo a su alrededor que atrae su atención y hace perder el tiempo. A raíz de ello el rendimiento es escaso y tarda mucho tiempo en realizar sus proyectos o tareas.

En cuanto al quinto objetivo específico, determinar la forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes, se encontró que el 81.4% de los estudiantes tuvieron características “negativas” y el 1.7% con características “muy positivo”, indicando que los estudiantes están expuestos a diversas situaciones del entorno (interrupciones o distracciones), las cuales desvían la atención que debería darse a los estudios.

Resultados similares encontró Ortega (2012) donde el 37.3% tuvo características “negativas” y 1.7% con “tendencia muy negativo”, se hace referencia que el ambiente de estudio juega un papel transcendental en los estudiantes. Sin embargo, Guevara (2017) encontró resultados opuestos donde el 29% tuvo “tendencia positiva”, el 26% con “tendencia negativa” y el 0% con características “muy negativo”.

Respecto a la interpretación según Vicuña (2005), la categoría negativa puede ser ocasionada porque los estudiantes se encuentran ante situaciones y ambientes que desvían su atención del estudio, sus técnicas de atención y formas de recoger información impiden la eficiencia que se podría conseguir de mejorar

sus hábitos.

Comentario: actividades como escuchar música, tener compañía de la televisión, uso constante de teléfonos inteligentes, video juegos, así como aceptar interrupciones por parte de familiares o aceptar interrupciones sociales como fiestas, paseos o citas corresponden al grupo de distractores más comunes entre los alumnos. Lo que demuestra irresponsabilidad frente al cumplimiento de las tareas académicas e inclusive permiten que otras personas lo realicen por él. Como estrategia a ello planificar el horario de estudio, dedicar un tiempo al estudio diario y la realización de los deberes, ayudará al alumno a estar al día con sus estudios. Realizar cada materia o proyecto con un tiempo previo es una estrategia de mejora.

#### **4.4. Conclusiones**

Los “hábitos de estudio” de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana tiene características de “Tendencia negativa” (66%).

La “forma de estudio” de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de la universidad de estudio tiene características de “Tendencia positiva” (54.2%).

La “forma de resolución de tareas” de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de la universidad de estudio tiene características de “Tendencia negativa” (66.1%).

La “forma de preparación ante los exámenes” de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de la universidad de estudio tiene características de “Tendencia negativa” (47.5%).

La “forma de escuchar las clases” de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de la universidad de estudio tiene características de “Tendencia negativa” (44.1%).

La “forma de acompañamiento en los momentos de estudio” de los estudiantes de tercer ciclo de la universidad de estudio tiene características “Negativas” (81.4%).

#### **4.5. Recomendaciones**

A nivel de cada centro de estudio, bajo la responsabilidad de las Direcciones o Rectorados (Decanatos), en coordinación con la oficina de bienestar estudiantil:

Establecer estrategias (charlas y talleres) para orientar, entrenar y motivar a los estudiantes en el manejo, práctica y formación de hábitos de estudio adecuados; en todo nivel: escolar, universitario y técnico.

Este tipo de charlas y talleres también deben ser dirigidos a los padres y maestros, para proveerles de estrategias que apoyen a desarrollar esta destreza en los estudiantes.

Realizar este tipo de evaluación en la población estudiantil, para identificar sus fortalezas, las áreas de oportunidad y las que requieren atención inmediata. Deben ser periódicas para realizar un monitoreo adecuado.

A nivel de los investigadores:

Realizar investigaciones que detecten factores de riesgo que generan los malos hábitos de estudio en la población estudiantil.

## **CAPÍTULO V**

### **INTERVENCIÓN**

#### **5.1 Denominación del programa**

Título: “Reforzando nuestros hábitos de estudio”.

#### **5.2 Justificación del problema.**

En buena medida Los conocimientos que obtiene un estudiante son gracias al ejercer adecuados hábitos de estudio. Estos se interpretan como las habilidades necesarias para que un estudiante pueda aprender de forma efectiva y eficiente todos los contenidos brindados por el docente y el material académico.

Se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 diseñado por Vicuña (1998), debido a su fácil administración, y su eficacia en la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio. Según los resultados obtenidos, se identificó que los universitarios de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de la universidad en estudio, tuvieron tendencias negativas en relación a sus hábitos de estudios en 66% de los participantes. En la manera en que estudia, el 54.2% tuvo tendencia positiva; la manera de resolución de tareas presentó tendencia negativa en 66.1%, la manera en cómo se preparan para los exámenes tuvo tendencia negativa en 47.5%. Referente a la manera de escuchar las clases, el 44.1% presentó tendencia negativa y sobre la forma de acompañamiento en momentos de estudios se evidenció que el 81.4% tuvo características negativas.

Conforme a los desenlaces vistos en los resultados de la investigación acerca de los hábitos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, estos se singularizan por tener una “tendencia negativa” a los hábitos de estudio.

Por tal motivo se sugiere una intervención educativa de carácter motivacional, metodológico y de evaluación, que pretende brindar información básica e ideal para que estos estudiantes aprendan la importancia de los hábitos de estudio y desarrollen estrategias de estudio para mejorar su aprendizaje. Al

finalizar, cada estudiante desarrollará su propio enfoque personal para estudiar y aprender, lo cual será satisfactorio para el estudiante y elevará la calidad universitaria de esta institución.

### **5.3 Establecimientos de objetivos**

#### **5.3.1 Objetivo general:**

Realizar un programa educativo para mejorar los hábitos de estudio, la manera de cómo se preparan para los exámenes, escuchar las clases y la manera de acompañamiento en los estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad privada.

#### **5.3.2 Objetivos específicos:**

Brindar estrategias para mejorar formas adecuadas de resolución de tareas los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Mostrar técnicas para mejorar las maneras de preparación ante las pruebas en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Enseñar estrategias para mejorar las formas adecuadas de escuchar en clase en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Incrementar técnicas para mejorar las formas adecuadas de acompañamiento al estudio en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

### **5.4 Sector al que se dirige**

Sector educativo del nivel superior universitario.

## **5.5 Establecimiento de conductas problema/metras**

Los factores son:

- Forma de resolución de tareas
- Forma de preparación ante los exámenes
- Forma de escuchar las clases
- Forma de acompañamiento en los momentos de estudio

La meta es mejorar los hábitos de estudio mediante un programa educativo a base de estrategias didácticas y dinámicas que facilitará el entendimiento de los estudiantes de la facultad de psicología.

## **5.6 Metodología de la intervención**

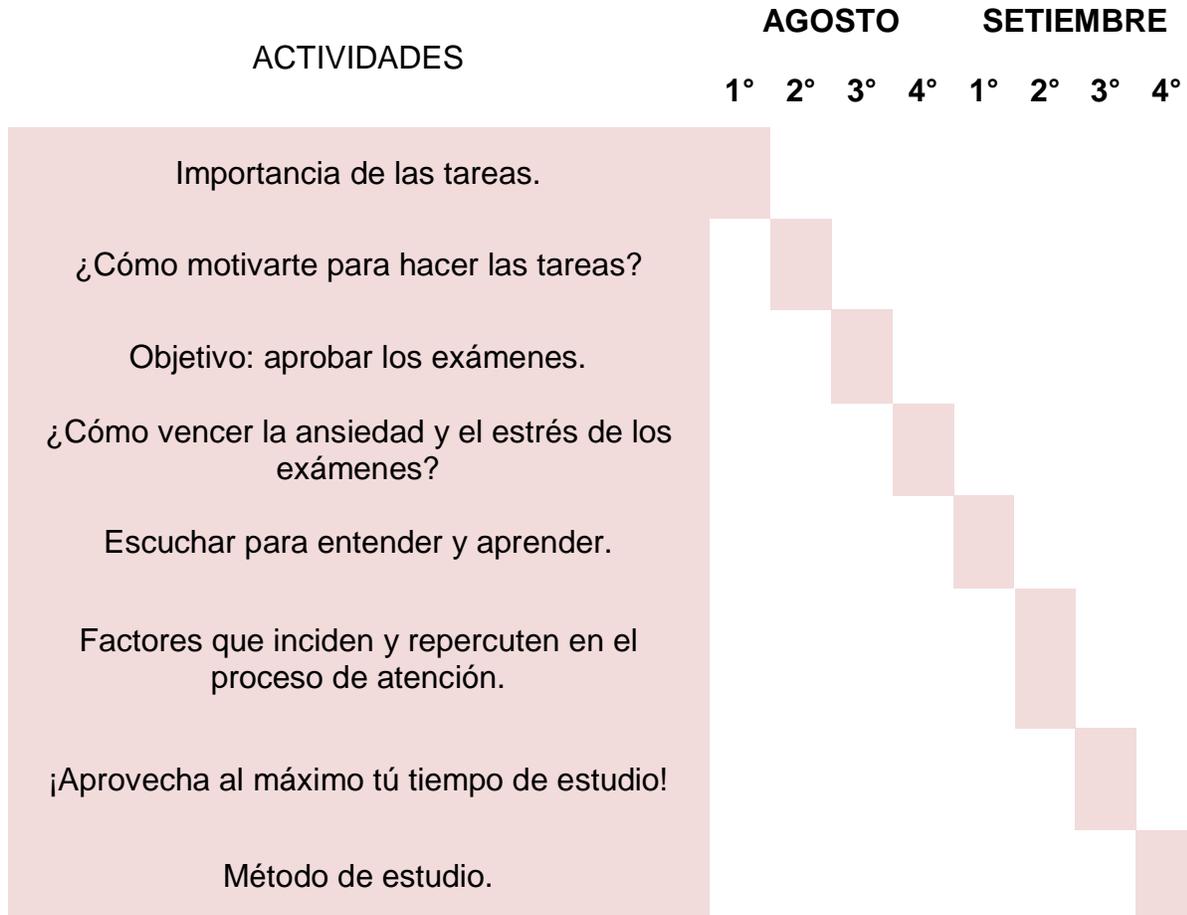
La metodología es descriptiva aplicada.

## **5.7 Instrumentos/materiales a utilizar**

- Un salón de clase
- Proyector
- Plumones
- Lapiceros
- Hojas con texto
- Papelografos
- Música relajante

## 5.8 Cronograma

### PROGRAMA DE HÁBITOS DE ESTUDIO: "REFORZANDO NUESTROS HÁBITOS DE ESTUDIO".



## 5.9 Actividades

SEMANA SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	ESTRATEGÍA	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Semana 1 Sesión 1	-Hábitos de estudio: resolución de tareas. "Importancia de las tareas"	-Adoptar responsabilidad para cumplir las tareas	Dinámica en grupo.	<p>Inauguración del programa de intervención.</p> <p>Presentación del moderador como también de los participantes.</p> <p>-Dinámica: "Subasta de responsabilidades"</p> <p>-El moderador solicita a los participantes a decir cuáles son sus responsabilidades que tienen, y se van apuntando en la pizarra. El moderador completara las responsabilidades de ser necesarios. Puede quedar de la sgte forma:</p> <p>*Con mi salud (vacunación, chequeo anual)</p> <p>*Con mi alimentación (comer saludable, comer variedad de verduras y frutas, etc.)</p> <p>*Con mi salud sexual (usar protección, prevenir ITS, etc.)</p> <p>*Con las tareas (trabajos grupales, horas de estudios, etc.)</p> <p>Posteriormente se le entregará a cada grupo (grupos de 5) cupones por un valor de 40, la subaste de la responsabilidad tendrá valor base de 5. La puja se llevará quien lance el mayor valor. Cuando se gane una puja se exclamará ¡Me hago cargo de!. La dinámica concluye</p>	Plumones Pizarra	45 min

				cuando los grupos hayan gastado sus cupones y se planteará el debate final		
Criterio de evaluación: Se cumplió el objetivo						
Semana 2 Sesión 2	-Hábitos de estudio: resolución de tareas. "¿Cómo motivarte para hacer las tareas?".	-Automotivarse para realizar tareas	Dinámica en grupo.	<p>Dinámica "Sondeo de motivaciones":</p> <p>El moderador preguntara a los asistentes 04 preguntas con un lapso de tiempo entre ellas</p> <p>¿Por qué he venido a esta actividad?</p> <p>¿Cuál es mi estado de ánimo hoy?</p> <p>¿Qué espero obtener en el día de hoy?</p> <p>¿Qué estoy dispuesto a aportar en el día de hoy?</p> <p>Luego se solicitará voluntarios para que expresen sus ideas. El moderador opina y conceptualiza las ideas.</p> <p>Se deja como ejercicio para casa realizar las mismas preguntas enfocadas por que debe de cumplir con las actividades y tareas académicas.</p>	Lapiceros Papel	45 min
Criterio de evaluación: Se cumplió el objetivo						
Semana 3 Sesión 3	-Hábitos de estudio: forma de prepararte ante los exámenes. "Aprobar los exámenes"	- Aprender la técnica de diagrama como técnica de estudio	Dinámica en grupo.	<p>Dinámica: "El diagrama".</p> <p>Se agruparán en grupos de 5 personas. Se les presentara un breve de texto de cultura general. Tendrán 30 min para realizar una pre lectura, lectura detenida, identificación de las palabras claves y diagramación.</p> <p>Los participantes expondrán brevemente sus</p>	Papelógrafos Plumones lapiceros	45 min

				diagramas en papelógrafos y planteará el debate.		
Criterio de evaluación: Se cumplió el objetivo						
Semana 4 Sesión 4	-Hábitos de estudio: forma de prepararte ante los exámenes. “¿Cómo vencer el estrés y la ansiedad de los exámenes?”	-Aprender técnicas de relajación aplicables en situaciones de ansiedad y estrés	Dinámica en grupo.	<p>Dinámica: Relajación</p> <p>Se pondrá en práctica la técnica de relajación de Jacobson: se pedirá a los participantes que se pongan cómodos en sus asientos para que puedan relajarse al máximo. La primera fase será de tensión y relajación (extremidades, cara abdomen, tórax, región lumbar). Segunda fase será un repaso. Tercera fase será de relajación mental</p> <p>Relajación condicionada: en posición sentada y relajada, los participantes practicarán que antes de inspirar deben pensar “inspiro” y antes de exhalar pensar “me relajo”.</p> <p>Relajación por evocación: se acondiciona el ambiente con música relajante y el moderador evocará escenas relajantes para que la persona que se encuentra en posición y con los ojos cerrados pueda recrearlas imaginariamente.</p> <p>Se sugiere a los participantes, ejercitar estos ejercicios en casa.</p>	Ropa cómoda Computadora Proyector Música relajante	45 min
Criterio de evaluación: Se cumplió el objetivo						
Semana 5 Sesión 5	-Hábitos de estudio: Forma de	-Mejorar la atención de las clases	Dinámica en grupo.	<p>Dinámica: “Es obvio”:</p> <p>Se agruparán en grupos de 5 personas.</p>	Computador	45 min

	escuchar las clases. "Escuchar para entender y aprender"	universitarias.		Formaran un circulo y en el medio habrá un participante a la cual observaran.  Los participantes que formaron el circulo al analizar lanzaran una frase "es obvio que tú.." Seguido de "veo que tu.", por último "imagino que tu."  Luego que todos hayan expresado sus pensamientos se les pregunta a los participantes sobre si es verdad y se planteará el debate.	a  Proyector  Internet	
Criterio de evaluación: Se cumplió el objetivo						
Semana 6 Sesión 6	-Hábitos de estudio: Forma de escuchar las clases. "Factores que intervienen y repercuten en el proceso de atención"	-Reforzar técnicas de atención	Dinámica en grupo.	Dinámica: El ABC.  El moderador solicitará un tema  Las participantes de uno en uno irán diciendo palabras referentes según el orden del alfabeto.  Por ejemplo: el tema será playa  A: arena  B: barco  C: cangrejo  El participante que responda tendrá que proponer otro tópico.  Dinámica: "Ejercicio mental"  El moderador propone el siguiente texto:  "La oruga piensa que tanto ella como el lagarto están locos. Si lo que cree el cuerdo es	Papel  Lapiceros	45 min

				<p>siempre cierto y lo que cree el loco es siempre falso, ¿el lagarto está cuerdo?” Rpta: el lagarto está cuerdo, la oruga loca.</p> <p>El moderador guiará a los participantes a razonar y propiciar la participación de todos.</p>		
Criterio de evaluación: se cumplió el objetivo						
<p>Semana 7 Sesión 7</p>	<p>-Hábitos de estudio: Forma de acompañamiento durante el estudio. “¡Aprovecha al máximo tú tiempo de estudio!”</p>	<p>-Aprender las formas de acompañamiento o en momentos de estudio</p>	<p>Dinámica en grupo.</p>	<p>Dinámica: “Administración de tiempo”.</p> <p>El moderador solicitará que los participantes hagan una lista de sus actividades rutinarias. Por ejemplo: bañarse, desayunar, almorzar, etc.</p> <p>El moderador solicitará que los asistentes realicen una lista de sus pasatiempos favoritos. Por ejemplo: salir con amigos, ver televisión, jugar videojuegos.</p> <p>El moderador solicitará que los asistentes hagan una lista de tareas o actividades académicas.</p> <p>Con las listas hechas, el moderador solicitará que realicen un horario que junten todas las actividades según a su criterio y necesidad.</p> <p>El moderador solicitara que algunos participantes expongan sus horarios y hacer un compromiso de cumplimiento.</p>	<p>Papel  Lapiceros Plumones Pizarra</p>	<p>45 min</p>
Criterio de evaluación: Se cumplió el objetivo						
<p>Semana 8 Sesión 8</p>	<p>-Hábitos de estudio: Forma de</p>	<p>- Conocer las</p>	<p>Dinámica en grupo.</p>	<p>Dinámica de grupo: “Historia inventada”</p>	<p>Hojas</p>	<p>45 min</p>

	acompañamiento durante el estudio. "Métodos de estudio"	principales técnicas y métodos de estudio		<p>Los participantes formaran grupos de 5 personas. Deberán escoger un tema del curso o clase que llevaron en las aulas.</p> <p>En no más de 20 minutos deberán de crear una historia ficticia divertida usando palabras claves o frases. Por ejemplo: "El señor Freud se encontraba en un viaje de campo con el joven Jung y de pronto..."</p> <p>El moderador planteara el debate con la dramatización realizadas</p> <p>Clausura del programa de intervención</p>	Lapiceros Plumones	
Criterio de evaluación: se cumplió el objetivo						

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo, V. (2017). *Hábitos de estudio en alumnos de cuarto y noveno ciclo de la E.A.P de Odontología de la universidad Norbert Wiener. Lima-Peru.* (Tesis de pregrado). Universidad Norbert Wiener, Lima.
- Arán, M., & Ortega, M. (2012). Enfoques de aprendizaje y hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer año de tres carreras de la Universidad Mayor Temuco, Chile 2011. *Revista educativa Hekademos*, 11(5): 37-46.
- Argentina, A. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico em estudiantes de primero básico” (Estudio realizado en el Instituto básico de educación por cooperativa, San Francisco La unión, Quetzaltenango).* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Armas, J. (2017). *Propiedades psicométricas del inventario de hábitos de estudio CASM-85 revisión 2014 en alumnos de secundaria del Distrito de Huamachuco, 2017.* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima.
- Assaad, S., Costanian, C., haddad, G., y Tannous, F. (2014). Sleep patterns and disorders among university students in Lebanon. *J Res Health Sci*, 14(3): 198-204.
- Castillo, S. (2015). Hábitos de estudio en estudiantes de Bibliotecología, Universidad Nacional Autónoma de México. *Códices*; 11(2): 125-136
- Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósito y representaciones*, 5(1): 71-127.
- Cornejo, J., Roble, M., Barrero, C., & Martín, A. (2012). Hábitos de lectura en alumnos universitarios de carreras de ciencia y de tecnología. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 9(1): 155-163.
- Davis, P. (2014). *Cognición y aprendizaje. Reseña de investigaciones realizadas entre grupos etnolingüísticos minoritarios.* SIL International. 2da edición.
- Enríquez, M., Fajardo, M., & Garzón, F. (2015). Una revision general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33): 166-187.
- Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2011). Las técnicas de estudio em la asignatura de matemáticas. *Revista digital para profesionales de enseñanza.* (14): 1-7

- García, R. (2016). *Hábitos de estudio en los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Ricardo Palma-Cusco, 2011*. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Santa María, Arequipa-Perú.
- Guevara, J. (2017). *Hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Cimas de Lima*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima-Perú.
- Gil, I. (2017). Técnicas de Estudio. *Publicaciones Didácticas*, (79): 420-602.
- González, R. (1997). Concepciones y enfoques de aprendizaje. *Revista de Psicodidáctica*; (4): 5-39
- Heredia, Y., y Sánchez, A. (2013) *Teorías del aprendizaje en el contexto educativo*. Editorial Digital Tecnológico de Monterrey. México. Recuperado de: <https://goo.gl/sGrtQ9>
- Hernández, C., Rodríguez, N., & Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *revista de la educación superior*, 41(3): 67-87.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed. ed.). México: McGraw-Hill.
- Horacio, A. (2013). *Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos*. (Tesis de grado). Universidad Abierta Interamericana. Argentina.
- Iglesias, M., Santa, E., y Sáez, A. (2015). Estudio comparativo de hábitos entre estudiantes universitarios y preuniversitarios de la zona noroeste de Madrid. *Nutr Hosp*, 31(2): 966-974.
- Jiménez, E. (2017). *Caracterización de los hábitos de estudio en alumnos de primer semestre de las carreras profesionales de las unidades técnicas de Colombia*. (Tesis de grado). Universidad Francisco de Paula Santander, Ocoña. Colombia.
- Lopez, F. (2016). Educación superior comparada: tendencias mundiales y de América Latina y Caribe. *Salud Pública*, 21(1): 13-32.
- Mondragón, C., Cardoso, D., & Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. *Ride*, 8(15): 1-25.

- Montes, I. (2012). Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios. *Revista lasallista de Investigación*, 9(1): 96-110.
- Norzagaray, C., Sevillano, L., y Aurelia, B. (2012). Estrategia de aprendizaje en estudiantes de psicología. *European Scientific Journal*; 8(28): 102-19
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao*. (Tesis De maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
- Organización para la cooperación y desarrollo económico. (2016a). PISA 2015 Resultados Clave. París-Francia.
- Organización para la cooperación y el desarrollo económico. (2016b). Making development happen: avanzando hacia una mejor educación para Perú. París-Francia: OCDE.
- Picasso, M., Villanelo, M., & Bedoya, L. (2015). Hábitos de lectura y estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Kiru*, 19-27.
- Poscia, A., Frisicale, E., De Waure, C., La Milia, D., y Di Pietro, M. (2015). Study habits and technology use in Italian university students. *Ann Ist Super Sanità*, 51(2) 126-130.
- Plaza, E., & Valdiviezo, G. (2016). *El hábito de la lectura para el desarrollo cognitivo en el área de lengua del séptimo año de educación básica paralelo "C", de la Unidad Educativa Jose Maria Roman Ciudad de Riobamba 2015-2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba-Ecuador.
- Ramirez, H. (2015). *Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística pública Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, 2011*. (Tesis de grado). Universidad Mayor De San Marcos, Lima-Perú.
- Salvador, J., & Agustín, M. (2015). hábitos de lectura y consumo de información en estudiantes de la facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Zaragoza. *Anales de Documentación*, 18(1): 1-15.
- Sánchez, S. (2016). *Relación entre hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa del distrito*

- de San Martín de Porres, provincia de Lima, año 2015. (Tesis de grado). Universidad Alas Peruanas, Lima-Perú.
- Schunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. Industrial Atoto. 1era Edición. México. Recuperado de: <https://goo.gl/wiMQDf>
- Secretaría de Educación Pública de México (2014). *Manual para Impulsar Mejores Hábitos de Estudio en Planteles de Educación Media Superior*. Subsecretaría de Educación Media Superior. Mexico.
- Terry, L. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico*. (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima-Perú.
- UNESCO. (2013). *Situación Educativa de América Latina y el Caribe: Hacia la educación de calidad para todos al 2015*. París-Francia: AECID.
- Villarreyna, J. (2016). *Hábitos de estudio y la incidencia en el éxito escolar en la disciplina de Historia de Nicaragua en el séptimo grado de la Escuela pública Waswali Abajo municipio Matagalpa en el segundo semestre 2015*. (Tesis de grado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua-Nicaragua.
- Vicuña, L. (2005). *Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85*. Revisión 2005. 3ªed. Lima: LAVP.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anal. Psicol*, 226-233.

## **ANEXOS**

## ANEXO 1. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZACIÓN			MÉTODO
		VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de los hábitos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad privada de Lima Metropolitana?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de la forma de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la forma de resolución de tareas de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la forma de preparación ante los exámenes de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la forma de escuchar las clases de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Determinar la forma de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar la forma de resolución de tareas de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar la forma de preparación ante los exámenes de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar la forma de escuchar las clases de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar la forma de acompañamiento en los momentos de estudio de los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>Hábitos de Estudio CASM – 85</b></p> <p>El hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar, el estudio es la situación específica entre el cual el sujeto emitirá un conjunto que depende de la interacción con sus profesores.</p> <p>Autor: Vicuña Peri (1985)</p>	<p>Forma de estudio</p> <p>Forma de resolución de tareas.</p> <p>Forma de preparación ante los exámenes</p> <p>Forma de escuchar las clases</p> <p>Forma de acompañamiento en los momentos de estudio.</p>	<p>Muy Positivo</p> <p>Positivo</p> <p>Tendencia (+)</p> <p>Tendencia (-)</p> <p>Negativo</p> <p>Muy Negativo</p>	<p><b>Método de investigación:</b></p> <p>No experimental.</p> <p><b>Diseño de investigación:</b></p> <p>Descriptivo y de corte transversal.</p> <p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Tipo cuantitativo.</p> <p><b>Población:</b> 59 alumnos del 3° ciclo del turno mañana de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega ciclo 2018 – I</p> <p><b>Muestra:</b> 59 estudiantes</p> <p><b>Instrumento(s):</b> Encuesta</p>

## ANEXO 2. Ficha de recolección de datos

### IV. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

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

### V. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?

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

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

### VI. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?

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

**VII. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?**

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

**VIII. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?**

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

EDAD:

SEXO:

VBVB

### ANEXO 3. Consentimiento Informado

#### HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE TERCER CICLO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2018

**Propósito del Estudio:**

Este es un estudio desarrollado con la finalidad de determinar el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes de tercer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La importancia del presente trabajo de investigación radica en los beneficios tanto para los alumnos como para la institución universitaria.

**Procedimientos:**

Si usted acepta participar en este estudio se le aplicará el cuestionario: Inventario de Hábito de Estudio CASM – 85, para realizar el diagnóstico de los hábitos de estudio.

**Riesgos:**

No se prevén riesgos para su salud derivados de la participación en el estudio, puesto que el recojo de la información necesaria se realizará mediante un cuestionario.

**Beneficios:**

El participar en el estudio no producirá beneficio económico, pero se beneficiará la institución pues se obtendrán resultados que permitirán implementar las mejoras correspondientes.

**Costos e incentivos:**

Usted no recibirá ningún incentivo económico, únicamente la satisfacción de colaborar para lograr un conocimiento más amplio sobre la calidad del cuidado de enfermería.

**Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos su información mediante códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**Derechos del alumno:**

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, comuníquese con la Lic. Camila Domínguez Celadita, al celular: 972041392.

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

\_\_\_\_\_  
Participante

\_\_\_\_\_  
Investigador

## ANEXO 4. Autorización



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 17 de Abril del 2018

Carta N° 955-2018-DFPTS

Señor Doctor  
**RAMIRO GÓMEZ SALAS**  
DECANO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL  
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Camila DOMINGUEZ CELADITA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 48-310082-0 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución 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/crh  
Id. 863484

## ANEXO 5. Reporte de plagio



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 17%**

Date: jueves, Setiembre 20, 2018

Statistics: 2518 words Plagiarized / 14812 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y  
TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional HÁBITOS DE ESTUDIO EN  
ESTUDIANTES DE TERCER CICLO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2018 Para optar el Título  
Profesional de Licenciado en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Camila  
Domínguez Celadita Lima-Perú 2018

Acti  
V...



**FERNANDO RAMOS RAMOS** <framos1813@gmail.com>

para mí ▾

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

