

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Hábitos de estudio en estudiantes del 5to. año de secundaria de una  
Institución Pública del distrito de Comas

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller María Cynthia Riveros Pérez

Lima - Perú

2018

## **DEDICATORIA**

Dedico esta investigación a mis padres Tito y María por su amor y por su apoyo incondicional para seguir cumpliendo mis metas.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis amados padres, a mi alma mater la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por darme la oportunidad de aprender y ser un profesional.

A mi familia hermanos, tíos que me brindan su amor y me incentivan a seguir adelante.

Al mis profesores que durante el desarrollo de este trabajo me ayudaron y absolvieron mis dudas, en especial al Magister Fernando Ramos Ramos, que formo parte del seguimiento de dicho trabajo y siempre estuvo dispuesto a ayudarme.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante Ustedes mi investigación titulada “Hábitos de estudio en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología.

Agradezco señores miembros del jurado su atención a mi investigación, espero que sea evaluado y aprobado.

Atentamente,

María Cynthia Riveros Pérez

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
<b>CAPÍTULO I: Planteamiento del Problema</b>	<b>15</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática	15
1.1.1 Nivel Internacional	15
1.1.2 Nivel Nacional	17
1.1.3 Nivel Local	18
1.2 Formulación del Problema	19
1.2.1 Problema principal	19
1.2.2 Problema secundarios	19
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 objetivo específico	20
1.4 Justificación e importancia	20
<b>CAPÍTULO II: Marco teórico</b>	<b>22</b>

2.1	Antecedentes Internacional y Nacional	22
2.1.1	Antecedentes internacionales	22
2.1.2	Antecedentes nacionales	24
2.2	Bases Teóricas	27
2.2.1	Hábitos de Estudio	27
2.2.2	Características de Hábitos de Estudio	28
2.2.3	Importancia de Hábitos de Estudio	28
2.2.4	Tipos de Hábitos de Estudio	29
2.2.5	Factores que intervienen	30
2.2.6	Componentes de Hábitos de Estudio	30
2.2.7	Hábitos de estudio y técnicas	31
2.2.8	Teorías	31
2.3	Definiciones Conceptuales	33
2.3.1	Hábitos de Estudio	33
	<b>CAPÍTULO III: Metodología de Investigación</b>	<b>36</b>
3.1	Tipo y diseño de investigación	36
3.1.1	Tipo	36
3.1.2	Diseño	36
3.2	Población y Muestra	37
3.2.1	Población	37
3.2.2	Muestra	37
3.3	Identificación de la Variable y su Operacionalización	38
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación	40

3.4.1 Adaptación de la prueba	41
3.4.2 Validez y confiabilidad	43
3.4.2.1 Validez	43
3.4.2.2 Confiabilidad	44
3.4.3 Elaboración de los baremos	45
<b>CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados</b>	<b>46</b>
4.1 Procesamiento de los resultados	46
4.2 Presentación de los Resultados	46
4.3 Análisis y Discusión	57
4.4 Conclusión	62
4.5 Recomendaciones	63
<b>CAPÍTULO V: Programa de intervención “Desarrollando mi potencial al máximo</b>	<b>64</b>
Introducción	64
5.1 Descripción del problema	65
5.2 Justificación del programa	65
5.3 Objetivos	66
5.3.1 Objetivo general	66
5.3.2 Objetivos específicos	66
5.4 Alcance	66
5.5 Metodología	67
5.6 Recursos	67

5.6.1 Humanos	67
5.6.2 Materiales	67
5.6.3 Financieros	68
5.7 Cronograma de sesiones	69
5.8 Desarrollo de sesiones	69
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>92</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>99</b>
Anexo 1 Matriz de consistencia	100
Anexo 2 Carta de Presenta de la Universidad	102
Anexo 3 Instrumento de Evaluación, Inventario de Hábitos de de Estudio CASM-85	103
Anexo 4 Lectura: Los alimentos más nutritivos	105
Anexo Pasos para la relajación	106
Anexo 6 Horario	107
Anexo 7 Lista de actividades	108
Anexo 8 Tiempo	109
Anexo 9 Lectura: el Bullying	110
Anexo 10 Lectura: Desechos plásticos en los océanos	111
Anexo 11 Diploma	112

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Identificación de la variable y su operacionalización	38
Tabla 2.	Baremo de dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos	45
Tabla 3.	Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de hábitos de estudio	46
Tabla 4.	Medidas estadísticas descriptivas de las categorías pertenecientes a la variable hábitos de estudio	47
Tabla 5.	Nivel de Hábitos de Estudio	49
Tabla 6.	Resultados del Nivel del Área Como Estudia Usted de Hábitos de Estudio	50
Tabla 7.	Resultados del nivel del Área Como Hace sus Tareas Usted de Hábitos de Estudio	52
Tabla 8.	Resultados del nivel del Área Como Prepara usted sus Exámenes de Hábitos de Estudio	53
Tabla 9.	Resultados del nivel del Área Como Escucha Usted sus Clases de Hábitos de Estudio	54
Tabla 10.	Resultados del nivel del Que Acompaña sus Momentos de Estudios de Hábitos de Estudio	56

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Trilogía de los hábitos de estudio	27
Figura 2. Nivel del puntaje total de hábitos de estudio	59
Figura 3. Resultado de ¿Cómo estudia usted? Como área I de hábitos de estudio	51
Figura 4. Resultado de ¿Cómo hace sus tareas? Como área II de hábitos de estudio	52
Figura 5. Resultado de ¿Cómo prepara sus exámenes? Como área III de hábitos de estudio	54
Figura 6. Resultado de ¿Cómo escucha las clases? Como área IV de hábitos de estudio	55
Figura 7. Resultado de ¿Cómo acompaña sus momentos de estudio? Como área III de hábitos de estudio	56

## RESUMEN

Los hábitos de estudio son conductas emitidas de manera constante al momento de estudiar. La investigación es de tipo descriptivo no experimental. El objetivo es determinar el nivel de hábitos de estudios en estudiantes de 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas. El instrumento utilizado fue el Inventario de Hábitos de Estudio elaborado por Luis Vicuña Peri (2005). La muestra fue censal, compuesta por 93 estudiantes de ambos sexos, 40 hombres y 53 mujeres. Los resultados indicaron que el nivel de hábitos de estudio es de 41, 94% de tendencia positiva y 1,08% de muy negativo; asimismo en el área I, se obtuvo un resultado de 37,63%, considerándolo categoría positiva, en el área II, 51,61% equivale a tendencia positiva, en el área III, 26,88% tendencia positiva, en el área IV, 40,88% considerándolo tendencia negativa y en el área V, 25,81 %, considerándolo positiva y muy positivo.

*Palabras claves:* hábitos de estudio, estudiantes, área, conductas, estudio.

## ABSTRACT

The study habits are behaviors emitted constantly at the time of study. The research is of a non-experimental descriptive type. The objective is to determine the level of study habits in 5th grade students of secondary school of a Public Institution of the district of Comas. The instrument used was the Inventory of Study Habits elaborated by Luis Vicuña Peri (2005). The sample was census, composed of 93 students of both sexes, 40 men and 53 women. The results indicated, that the level of study habits is 41, 94% positive trend and 1.08% very negative; also in area I, a result of 37.63% was obtained, considering it a positive category, in area II, 51.61% is equivalent to positive trend, in area III, 26.88% positive tendency, in area IV, 40.88% considering it a negative trend and in area V, 25.81%, considering it positive and very positive.

*Keywords:* study habits, students, area, behaviors, study.

## INTRODUCCIÓN

La persona humana va mostrando una gama de conductas durante su vida, y en este proceso hay conductas que se realizan de manera frecuente; lo cual, con la práctica se vuelve un hábito. En la etapa escolar los adolescentes van adquiriendo distintos hábitos de estudio, adecuados o inadecuados.

El uso correcto de adecuados hábitos de estudio ayudará para que el estudiante tenga un mejor desempeño escolar y facilitará la adquisición de nuevos conocimientos que le permitirán poder planificar sus actividades académicas y personales. Por otro lado, tener hábitos inadecuados afectará el desempeño escolar y tendrá dificultades en los estudios.

Rondón (1991), señala que los hábitos de estudio son las distintas conductas que el escolar realiza de forma constante al momento de estudiar.

En la siguiente investigación titulada “Hábitos de estudio en estudiantes de 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas”, es de tipo descriptivo con diseño no experimental, tiene como sujeto de estudio a estudiantes de 5to. año de secundaria; considerando las cinco áreas compuestas por los hábitos de estudio.

El siguiente trabajo está dividido por capítulos los cuales se expondrán a continuación:

En el capítulo I, se presenta el planteamiento del problema, se formula además el problema y los objetivos, para luego presentar la justificación e importancia de la investigación.

Con respecto al capítulo II, se presenta el marco teórico, donde se mencionan antecedentes internacionales, nacionales y las bases teóricas de la investigación.

Además también tenemos capítulo III, se describe la metodología, tipo y diseño de la investigación, la población y muestra seleccionada, la

identificación de la variable, así como la técnica empleada y finalmente el instrumento de la evaluación.

Continuando con el capítulo IV, se presenta el procesamiento, análisis y gráficos de los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Capítulo V, corresponde al programa de intervención elaborado de acuerdo a los resultados obtenidos.

Se concluye con la presentación de las referencias bibliográficas de las fuentes consultadas y en los anexos los sustentos de la investigación.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la Realidad Problemática

El tener hábitos de estudio es muy importante porque es un papel clave para el buen desempeño educativo, se puede observar que muchas veces el estudiante no cuenta con adecuados hábitos que facilite su buen desempeño académico.

Durante la etapa escolar vamos incorporando a nuestra vida académica hábitos de estudio de forma no sistemática ya que la exigencia no es muy alta como en la universidad, en ella la exigencia es mayor debido a muchos factores.

Los hábitos de estudio adecuados son el mejor y más potente medio para obtener un óptimo desempeño escolar ya que facilitan una mayor organización.

#### 1.1.1 Nivel Internacional

La British Broadcasting Corporation, en español Corporación de Radiodifusión Británica BBC Mundo (2010), publicó un estudio que se realizó en Estados Unidos, afirmó que los adolescentes que duermen más tiempo, tienen un mejor rendimiento escolar, es por eso que se recomienda que los jóvenes duerman aproximadamente nueve horas y cuarto. Optar por este hábito ayudaría a los estudiantes a tener un mejor rendimiento académico.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) desde el año 2000 cuenta con un proyecto denominado Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA); En la evaluación del año 2015 participaron 72 países, los resultados causaron alarma y preocupación en algunos países de América Latina debido que

en muchos de estos países sus gobernantes no invierten en la educación, no brindan al estudiante las herramientas necesarias para alcanzar un óptimo desempeño y en muchos de los casos los adolescentes no cuentan con un centro educativo que tenga una buena infraestructura; y en lo que corresponde a los estudiantes, esto no tienen hábitos de estudios adecuados para poder desarrollarse. Por otro lado, Martins (2016) indica que América Latina figura a partir del puesto 38, en este ranking destaca la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina). En los resultados PISA (2015) Perú figura a partir del lugar 62.

La BBC mundo (2017), en una entrevista con Silvia Montoya, directora del Instituto de Estadísticas de la UNESCO, mencionó que los problemas que tienen los jóvenes en cuanto a la comprensión lectora es alarmante, consideró una nueva versión de analfabetismos; en la actualidad, los niños no cuentan con las habilidades básicas para leer párrafos sencillos y comprender la información.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2017), refiere que seis de cada diez niños no están aprendiendo, los estudiantes no logran alcanzar un buen conocimiento en comprensión lectora y matemática al culminar la secundaria, esta deficiencia los afectará en su diaria.

El portal Universia de España (2018), recomienda que, para conseguir un óptimo desempeño académico, el estudiante debe conocer sus capacidades de concentración, con la finalidad que pueda diseñar adecuados hábitos de estudios; además hace referencia que lo importante no es la cantidad de tiempo que se le dedica al estudio sino la calidad. Cada estudiante opta un estilo de estudio diferente y utiliza diferentes técnicas de aprendizaje, es necesario que sepa reconocer sus fortalezas y debilidades para que adquiera hábitos de estudio adecuados.

Asimismo, para lograr un óptimo desempeño académico en la universidad es recomendable implementar adecuados hábitos de estudio desde los primeros años de escolaridad, ya que en la etapa adulta es

difícil incorporarlo a la vida cotidiana, tener adecuados hábitos de estudio ayuda a un mejor rendimiento y a realizar otras tareas.

Para consolidar hábitos de estudio se recomienda empezar con sesiones cortas, alejarse de objetos distractores como la televisión, la radio, los celulares, las redes sociales, etc. que pueden afectar el rendimiento académico.

Según el diario El Colombiano (2017), en su edición menciona que si el estudiante no está rindiendo en el colegio es porque no cuenta con adecuados hábitos de estudio, estos hábitos se van adquiriendo si el estudiante tiene la motivación y la disciplina adecuada; entonces, podrá alcanzar el éxito en su vida académica. Los padres y maestros son pieza clave para que el estudiante pueda adquirir adecuados hábitos de estudio. Para Ana María Acevedo (2017), líder organizacional educativo del Centro de Atención Psicológica (UPB), expresó que, si no se tiene motivación, disciplina y no se fijan metas no se podrá implementar en la vida un hábito adecuado; asimismo, Juan Pablo Jaramillo (2017), psicólogo del Centro de Familia VID, menciona que el acompañamiento de los padres en la etapa de aprendizaje es muy importante ya que deben estar atentos a las actividades que su hijo realiza en su centro de estudio.

Por otro lado, el diario digital de actualidad y economía INFOBAE (Argentina, 2015), hace referencia que la adicción al celular perjudica el rendimiento académico, ya que muchas veces este dispositivo no es utilizado con fines educativos; los estudiantes pasan demasiadas horas con sus móviles, perjudicándolos en la adquisición de hábitos de estudio y además al estar conectados al internet no descansan las horas necesarias para rendir en su escuela.

### **1.1.2 Nivel Nacional**

Según la Sociedad de Comercio Exterior del Perú (COMEX Perú, 2018), señala que el Perú invierte solo el 33% y 53% respectivamente en materiales e infraestructura para los centros educativos a diferencia de

otros países de la OCDE que invierten un 66% y 64% proporcionalmente. Dicho esto, se evidencia la carencia que hay en la inversión en el sector educativo en el Perú, afectando enormemente la calidad de la enseñanza en las escuelas del sector público.

El Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2016) informó que se debe invertir en los recursos para ampliar las horas de clases en las escuelas de zonas rurales, ya que no existe un óptimo desempeño en relación entre el rendimiento escolar y el número de horas dictadas. Se evidencia la existencia de grandes diferencias entre los estudiantes de zonas urbanas y rurales.

Asimismo, es importante que el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) cuente con especialistas competentes para diseñar una adecuada currícula escolar y con docentes capacitados que brinden una educación de calidad en los distintos niveles, además es fundamental que los centros educativos del estado, así como algunos centros particulares tengan una adecuada infraestructura para que el estudiante cuente con todo lo necesario para su aprendizaje y óptimo desempeño.

### **1.1.3 Nivel Local**

Según el diario Trome (2016), el realizar las tareas con anticipación y atender en clase es importante, ya que le permite al estudiante desarrollar orden y disciplina; lo cual, hará que tenga adecuados hábitos de estudio y la mejor manera de que los adquiera es a través de la confianza y guía, si el estudiante no logra adquirirlos se debe buscar la ayuda profesional.

Por otro lado, según Radio Programas del Perú (RPP Noticias, 2016), refiere para que el estudiante adquiera adecuados hábitos de estudios debe fijarse un horario de estudio con la finalidad de que se acostumbre al momento de estudiar, debe comenzar por los cursos más difíciles, no quedarse con las dudas preguntar en la clase, repetir y leer en voz alta y fijarse metas diarias en cada jornada, esto podrá ayudar a mantenerlo enfocado en las tareas.

El diario Gestión (2018), indica que el Perú es el país que menos invierte en la educación, revela que está por debajo de los US\$ 50,000. El bajo desempeño, la carencia de materiales educativos y la mala infraestructura, son indicadores para que el Estado invierta más en educación. Según PISA (2015), el Perú se ubica en el puesto 64 en ciencias, en matemáticas se ubicó en el puesto 62 y en lectura en el puesto 63, este informe nos dice que aún falta mucho para mejorar y lograr un óptimo nivel educativo en relación a otros países.

## **1.2 Formulación del Problema**

### **1.2.1 Problema Principal**

¿Cuál es el nivel de hábitos de estudios en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas?

### **1.2.2 Problemas Secundarios**

¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio del área cómo estudia usted en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio del área cómo hacen sus tareas en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio del área como prepara sus exámenes en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de hábitos de estudios del área cómo escuchan las clases en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio del área que acompaña sus momentos de estudio en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivos General**

Determinar el nivel de los hábitos de estudios en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

Determinar el nivel de hábitos de estudio del área cómo estudia usted en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas.

Determinar el nivel de hábitos de estudio del área cómo hace sus tareas en estudiantes del 5to. año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas.

Determinar el nivel de hábitos de estudio del área cómo prepara sus exámenes en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas.

Determinar el nivel de hábitos de estudio del área cómo escucha las clases en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas.

Determinar el nivel de hábitos de estudio del área que acompaña sus momentos de estudio en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas.

## **1.4 Justificación e importancia**

La siguiente investigación es importante debido a la información que se proporcionará sobre los hábitos de estudio de los estudiantes, lo cual facilitará el poder detectar hábitos inadecuados que perjudican el buen rendimiento escolar; a su vez, se brindará información de cómo lograr adecuados hábitos de estudio para alcanzar un óptimo desempeño en su formación académica.

Los hábitos de estudio en los estudiantes en la actualidad son muy importantes ya que muchos niños y adolescentes no tienen ninguna supervisión, esto se debe que ambos padres trabajan y no hay quien los guíe y supervisen en sus estudios. Muchos de los padres no saben cómo brindar las herramientas necesarias para que su hijo tenga éxito en sus estudios y que tenga una adecuada rutina al momento de estudiar; por otro lado, a muchos estudiantes se les dificulta estudiar de manera autónoma ya que no han adquirido hábitos adecuados desde la pre escolaridad.

Asimismo, Vicuña (1985), refiere que un hábito es un conjunto de conductas que se van aprendiendo poco a poco, y que éstas se presentan automáticamente ante situaciones específicas, en donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la manera de actuar. Según su punto de vista, la forma en que el estudiante utiliza los hábitos dependerá su éxito o fracaso académico.

Por otro lado, existe una gran necesidad de brindar a los estudiantes herramientas para que adquieran hábitos de estudio adecuados, con la finalidad de que puedan solucionar los problemas que se le presentan en su vida estudiantil y no verse perjudicados en su rendimiento académico.

Para que el estudiante adquiera los hábitos de estudio debe hacer uso constante de ellos, ya que con persistencia es la única forma de adquirirlos. Esta investigación además de brindar información teórica acerca de los hábitos de estudio también brindará un programa para mejorar o implementar adecuados hábitos y así el estudiante logre un mejor el desempeño escolar.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1 Antecedentes Internacional y Nacional

##### 2.1.1 Internacionales

Argentina, A. (2013) en Guatemala publicó la investigación “*Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico*”, el objetivo fue evaluar los hábitos de estudio de los estudiantes del Primero Básico que asisten al Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa de San Francisco la Unión, Quetzaltenango. El método empleado fue descriptivo, de diseño no experimental. La población estuvo conformada por 100 estudiantes, utilizo una muestra de 80 estudiantes de diferentes clases sociales, cuyas edades fluctuaron entre 12 y 14 años, de ambos sexos. El instrumento utilizado fue el test Inventario de Técnicas de Estudio (ITECA). La conclusión más importante fue que la práctica de buenos hábitos de estudio influye en el rendimiento académico.

Espinosa, Z. (2012) Panamá se publicó la investigación titulada “Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar”. Esta investigación tuvo como objetivo determinar los hábitos de los estudiantes de la sede central de la universidad Latina de Panamá y estructurar una propuesta para sensibilizar a la comunidad educativa de ellos es uno de los factores que propician el éxito escolar. En la investigación se empleó el diseño descriptivo. El tipo de muestreo fue probabilístico estratificado; la muestra fue de 89 estudiantes. El instrumento utilizado fue el cuestionario. De acuerdo a los resultados que se consiguieron, en el primer factor que evalúa los hábitos en la clase, un 78% de los estudiantes encuestados exhibieron que toman notas de la clase, un 91% expresa que prestan atención a las explicaciones del docente, un 76% indicó que cuando no entiende algo le pregunta al docente, un 90% manifestó que procura entender la materia en el salón de clases, un 73% contesto que evita distraerse con sus compañeros y un 75% evita hacer cosas mientras esta

en clase. La única respuesta no satisfactoria correspondió al ítem que corresponde a la ubicación de los estudiantes en el salón de clases, ya que solo 63% expresa que acostumbra colocarse en los primeros lugares de las filas del salón de clases.

Cepeda, I. (2013), en Ecuador publicó su investigación titulada *“Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes”*. La investigación su fue objetivo el conocer la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes, para promover la aplicación de técnicas de estudio favorables. Empleó el modelo descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por estudiantes del décimo año de educación general básica, maestros y padres de familia; el grupo principal para el estudio estuvo conformado por estudiantes adolescentes, hombres y mujeres cuyas edades fueron entre 14 y 16 años. El instrumento aplicado fue el cuestionario y la observación. En cuanto a los resultados se observó que existe relación significativa y representativa entre hábitos de estudio y el rendimiento académico. Se demostró la importancia de los hábitos de estudio como un factor influyente y favorable del rendimiento académico de los estudiantes del décimo año a través del uso de técnicas, métodos y estrategias de estudio necesarios para la adquisición de nuevos aprendizajes.

Benítez y Vargas (2017), en México realizaron la investigación titulada *“Relación entre la autoeficacia académica y hábitos de estudio en los estudiantes de un colegio de bachillerato de la ciudad de México”*. El objetivo fue analizar la relación entre la autoeficacia y los hábitos de estudio de los estudiantes. En la investigación utilizaron el diseño no experimental de tipo transversal correlacional. Trabajaron con una muestra de estudiantes de un colegio de bachilleres de la zona Sur de México conformada por 75 hombres y 75 mujeres cuyas edades fluctuaron entre los 15 y 20 años. Los instrumentos empleados fueron para medir el nivel de la autoeficacia (Escala de autoeficacia de Jerusalén) y para los hábitos de estudio (Inventario de hábitos de estudio CASM-85). Los resultados indicaron que existe correlación significativa entre el dominio de la autoeficacia con hábitos de estudio positivo.

Moreno, C. (2014), en España efectuó una investigación titulada “*El rendimiento académico, ¿cuestión de inteligencia o de hábitos de estudio?*”. La finalidad de esta investigación fue estudiar cómo el rendimiento académico se relaciona con los hábitos de estudio y con la inteligencia; además, de dar a conocer que no solo basta con tener un nivel alto en inteligencia sino de otros factores que influirán en el éxito académico. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada 45 estudiantes de 15 y 17 años, del instituto Pepe Ruiz Vela. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: cuestionario y BadyG-M (CEPE, 2007). Los resultados demostraron que tener buenos hábitos de estudio está relacionado con tener un mejor rendimiento académico.

### **2.1.2 Nacionales**

Jiménez y López (2015), en la ciudad de Chiclayo, realizaron la tesis titulada “*Hábitos de estudio y rendimiento académico de las estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo*”. Esta investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en las estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo en agosto de 2015. La investigación fue no experimental - correlacional de corte transversal, con una población de 140 estudiantes mujeres, de quinto de secundaria cuyas edades fluctuaron entre 15 y 18 años, siendo el promedio 16. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario Hábitos de Estudio CAMS-85 y ficha de registro. Los resultados obtenidos evidenciaron que existe una significancia positiva directa entre estas dos variables; en lo que respecta a los hábitos de estudio se encontró que el 19.6% pertenecían a la categoría muy positivo y positivo; asimismo, en las áreas como escucha las clases con un 22% y en un nivel positivo con un 24.7%, en cuanto al área como se preparará ante los exámenes y en el área que acompaña sus momentos de estudio obtuvieron un puntaje de 4.2% y 7.6% respectivamente, lo cual las ubica en un nivel muy negativo.

Cárcamo, E. (2017), en la ciudad de Lima realizó la tesis titulada *“Hábitos de estudio en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de San Juan de Lurigancho”*. El estudio tuvo como objetivo determinar la categoría de hábitos de estudio en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de San Juan de Lurigancho. La investigación fue de correlacional y de corte transversal, con una población compuesta por 120 estudiantes de ambos sexos correspondientes al 1° y 2° año de secundaria, cuyas edades oscilan entre los 12 y 14 años. El instrumento utilizado fue el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, (Revisión 2014). En cuanto los resultados se encontraron que los hábitos de estudio en los estudiantes de primero y segundo obtuvieron un puntaje de 37,7% ubicándolos en la categoría de tendencia negativa; asimismo con respecto al área ¿Cómo estudia usted? se encontró que el 33% con tendencia positiva y el 20,8% en categoría negativa, en cuanto a ¿Cómo hace usted sus tareas?, se encontró que el 52,5% con tendencia negativa, el 23,3% representa a tendencia positiva, en cuanto a ¿Cómo prepara usted sus exámenes? el 39,2% presenta una categoría negativo, el 35,0% una categoría de tendencia negativa, por otro lado en el área ¿Cómo escucha usted sus clases?, se encontró que el 30,8% con tendencia negativa, el 25,8%, finalmente en el ¿Qué acompaña sus momentos de estudios?, el 48,3% presenta una categoría negativa, el 16,7% una categoría de tendencia negativa.

Delgado y López (2015), en Arequipa realizaron la tesis titulada *“Dimensiones de la personalidad y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de educación básica”*. Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las dimensiones de la personalidad y los hábitos de estudio en los estudiantes. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo correlacional, la población estuvo conformada por 325 estudiantes, la muestra fueron 256 estudiantes cuyas edades fluctuaron entre 12 a 16 años. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar y el Inventario de Personalidad E.P.Q. En

cuanto a los resultados se encontró que existe relación significativa entre ambas variables estudiadas; asimismo en relación al género y hábitos de estudio no hay diferencia significativa entre hombres y mujeres; sin embargo, las mujeres obtuvieron un nivel medio del manejo de hábitos de estudio y los hombres un nivel bajo.

Cunza y Quinteros (2015), en Lima, hicieron una investigación titulada *“Habilidades sociales y los hábitos de estudio en los estudiantes de quinto año de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chosica - Lima”*. El objetivo fue hallar la relación entre las habilidades sociales y los hábitos de estudio en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chosica - Lima. La investigación fue de diseño no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo correlacional, los participantes fueron todos los estudiantes del quinto año de secundaria de una Institución Educativa Pública, cuyas edades oscilaron entre 16 y 19 años. Los instrumentos utilizados fueron: Lista de Habilidades Sociales del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado y el Inventario de Hábitos de estudio CASM-85. Se encontró en el nivel de habilidades sociales que el 20% de los estudiantes obtuvieron un nivel promedio; el 26% alcanzó un nivel muy bajo y un 7% un nivel muy alto; asimismo el 18% de la población de estudiantes tiene un nivel promedio de hábitos de estudio, el 54% presenta un nivel muy bajo, y el 4% presenta un nivel muy alto de hábitos de estudio.

Zarate, C. (2018), en Lima, realizó la tesis titulada *“Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017”*. Esta investigación tuvo como objetivo determinar las categorías de hábitos de estudio en los estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores. La investigación fue de diseño no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo, con una muestra de 80 estudiantes de primero, segundo y tercero. El instrumento empleado fue CASM-85. Según los resultados en las dimensiones: *¿Cómo estudia?*, *¿Cómo hace sus tareas?* y *¿Cómo prepara sus exámenes?*, presentaron mayor frecuencia en tendencia

negativa; en la dimensión: ¿Cómo escucha sus clases?, presentó mayor frecuencia en tendencia positiva y la dimensión: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, presentó mayor frecuencia en positivo.

Requena, S. (2018), en Lima realizó la tesis titulada “*Hábitos de estudio en estudiantes del segundo y tercer año de secundaria de la I.E.P. El Universo de César Vallejo – Pachacamac*”. El objetivo fue determinar los niveles de hábitos de estudio en estudiantes del segundo y tercer año de secundaria de la I.E.P "El Universo de César Vallejo" en Pachacamac. La investigación es de tipo descriptivo, con una muestra de 45 estudiantes de ambos sexos. El instrumento empleado fue el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. (Revisión 2005). Los resultados obtenidos fueron que el 33,33% de los evaluados presentan una categoría con tendencia positiva y el 2, 22% muy negativo.

## 2.2. Bases Teóricas

### 2.2.1 Hábitos de estudio

#### Definiciones

Según, Covey, S. (2009), el hábito es un factor importante en la vida de las personas. Está compuesto por tres elementos: a) el conocimiento - al qué hacer y el por qué, b) la capacidad que es - el cómo hacer y finalmente c) el deseo que es la motivación - es el querer hacer. Estos tres elementos son importantes para crear hábito en las personas.

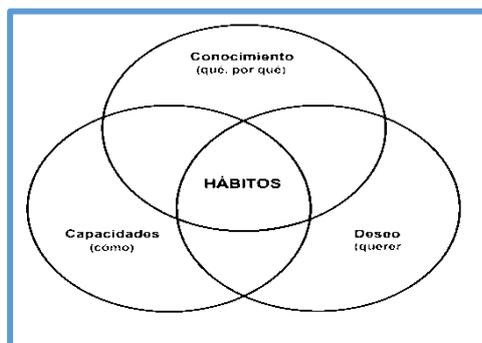


Figura 1. Trilogía de los hábitos de estudio. Fuente: Covey (1989)

Según, García- Huidobro et al. (2000), menciona que el hábito de estudio es la repetición del acto de estudiar y que está asociado a las condiciones ambientales, como el espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es un paso fundamental para activar y generar la capacidad de aprender en los estudiantes.

Para Rondón (1991) son conductas que manifiesta el estudiante de manera constante en el proceso de estudio. Además, es de vital importancia para mejorar su rendimiento académico, porque adquiere herramientas y técnicas necesarias para la obtención de nuevos conocimientos y para adaptarse ante situaciones nuevas que se presentan.

### **2.2.2 Características de hábitos de estudio**

Proceso que requiere tiempo y esfuerzo.

Se caracteriza por ser una actividad individual

Orientado a la búsqueda de objetivos.

Requiere de atención, concentración, motivación y de la memoria, estas capacidades son fundamentales para el aprendizaje.

### **2.2.3 Importancia de los hábitos de estudio**

La adquisición de adecuados hábitos de estudio no solo es importante para la obtención de nuevos aprendizajes que le permitirán al estudiante desarrollarse en el ámbito académico de manera óptima, ya que si adquiere adecuados hábitos puede evitar futuros problemas como estrés o aburrimiento en las tareas escolares; sino que también influenciará en su vida futura.

Covey (1989) el hábito de estudiar es fundamental para aprender; ya que el aprendizaje es un proceso personal en el cual intervienen distintos

factores como la inteligencia, la voluntad y la creatividad. Asimismo, refiere que es un tema donde intervienen padres, estudiantes, psicólogos y profesores.

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

Según la Secretaria de Educación Pública de la ciudad de México, sostiene que hay diferentes tipos de hábitos de estudio que el estudiante usa en su vida diaria entre ellos tenemos:

**Hábitos útiles:** Son aquellos hábitos que acompañan el desempeño en la vida diaria, son tareas que se realizan en la escuela, los cuales permite al estudiante seguir con las actividades diarias, entre las actividades tenemos:

- \* Prestar atención en clase.
- \* Tomar apuntes.
- \* Indagar sobre el tema.
- \* Realizar preguntas al docente.
- \* Intercambiar opiniones con sus compañeros.

**Hábitos improvisados:** No están establecidos y requieren constancia. Por ejemplo, cuando no se realiza una tarea con el tiempo suficiente, cuando se estudia de un día para otro. Este tipo de hábito requiere un cambio para tener una adecuada planeación a mejorar.

**Hábitos dominantes:** Son exigentes e interfieren en la vida cotidiana, por lo que se vuelven compulsivos en la ejecución y no debe de ser así, terminan generando estrés en los estudiantes.

### **2.2.5 Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio.**

Correa (citado por Ortega, 2012), menciona que en la escuela se presentan deficiencias en la formación de hábitos de estudio, ya que muchos maestros poseen carencias respecto al tema y no cuentan con las herramientas respectivas para inculcar adecuados hábitos, en especial en el nivel de secundaria no hay programas efectivos que aborden el tema.

De acuerdo a Soto (citado por Vela, 2015) los factores ambientales influyen de manera directa en el desarrollo de los hábitos de estudio, es importante tener un ambiente exclusivo de estudio, el cambio de lugar no va favorecer a la concentración, además de una buena iluminación, un ambiente ventilado, silencioso, debe de estar limpio y ordenado El mobiliario debe ser adecuado, una mesa amplia con una silla con un respaldo firme que facilite una postura correcta, es importante que en el lugar este todo el material necesario para poder realizar las tareas.

Asimismo, Horna (2001) menciona que las condiciones instrumentales convencionales se refieren a los métodos de estudio que empieza a aprender y practicar para incorporarlos a las conductas de los estudiantes, para que el estudiante aprenda a estudiar, disfrutando lo que realiza y reteniéndolo.

### **2.2.6 Componentes de hábitos de estudio**

Según Escalante (2005) sostiene que el éxito o fracaso del rendimiento académico va a depender en gran medida de los hábitos de estudio, los cuales están compuestos por las siguientes variables.

- \* **Estrategias de higiene.** - Son todos los actos que permiten mantener y propiciar la salud en diferentes aspectos físicos y mentales.
- \* **Condiciones de materiales.** - Son recursos y materiales necesarios para abordar los contenidos propuestos en las materias, además de considerar el espacio físico y sus características.

- \* **Estrategias de estudio.** - Es la forma de estudio que la persona posee para obtener conocimiento. Crear el hábito de estudio es integrar la voluntad, la motivación y el aislamiento psicológico.
- \* **Capacidad de estudio.** - Son todas las acciones mentales que se debe poseer y dominar para mejorar el aprendizaje, se puede citar: la observación, la asociación y la síntesis,

### 2.2.7 Hábitos de estudio y técnicas

**Hábitos de estudio.** - Son las conductas que los estudiantes realizan regularmente para incorporar conocimientos nuevos a su estructura cognitiva.

**Técnica de estudio.** - Son acciones y actividades que realiza el estudiante cuando estudia como el subrayar, resumir, leer, hacer mapas mentales, etc.

Para que las técnicas se conviertan en hábito, éstas deben de ser constantes.

### 2.2.8 Teorías

#### Teoría de Hull

El ambiente no es el único responsable de las conductas emitidas por el sujeto, también se debe considerar el historial de entrenamiento previo del organismo, necesidades biológicas, estados fisiológicos, etc. Hull acepta que la influencia de estas variables sobre varios patrones de conducta podría abreviarse entre una u otra variable intermitentes o construcciones teóricas como la fuerza del hábito o nivel de impulso.

Asimismo, empleaba el término “*fuerza del hábito*” a la asociación dada por los estímulos con las respuestas, el aprendizaje consiste en el incremento del hábito durante varios ensayos reforzados; asímos el hábito

va incrementar el nivel del potencial y reforzamiento para que éstos sean favorables.

### **Teoría de Thorndike**

Thorndike (1913), sostiene que el aprendizaje consiste en la creación de asociaciones, la percepción del estímulo e impulsos que se manifiestan como comportamiento; asimismo, habla de su teoría estímulo y respuesta porque se basa en aprender. El aprendizaje se produce mediante ensayo y error, o por selección y conexión. En el ámbito de la educación menciona:

- \* Principios de enseñanza: La implementación de hábitos es consecuencia directa de la escolarización. Los maestros son los responsables en aplicar la ley del efecto para que los estudiantes lleguen a poseer buenos hábitos.
- \* Formar buenos hábitos y no esperar que se adquieran solos.
- \* Tener cuidado en formar un hábito para que no se elimine más adelante.
- \* No forme dos o más hábitos si uno basta.
- \* Forme hábitos que van hacer utilizados.

### **Teoría de la atribución**

Según Heider (1958 - 1992) Es un método que consiste en evaluar como las personas explican el origen de su comportamiento y el de los demás; igualmente desde el punto de vista de la emoción las atribuciones son importante ya que van influenciar en las creencias, emociones y conductas.

### **Teoría de la atribución orientada al logro**

Winer (1991) menciona que los estudiantes adjudican sus éxitos o fracasos a la buena suerte, a sus habilidades, al esfuerzo y a lo complejo que es la tarea, estos factores tienen el mismo peso. Considera uno o a dos importantes en cada situación. Además, otras investigaciones

mencionaron que hay otros factores (maestros, padres, estado de ánimo, fatiga, personalidad y apariencia física) (Frieze, 1980; Francis y Hanusa, 1983).

### **Hábitos de Estudio según Gilbert Wrenn**

Wrenn (1987) sostiene que los hábitos de estudio constituyen el ejercicio constante que realizan los individuos para ejecutar tareas que le permitan leer, tomar apuntes, concentrarse, distribuir el tiempo y trabajar de manera efectiva. Diseñó un inventario que comprende 5 factores:

- \* **Técnicas para leer y tomar apuntes:** Permite al estudiante poder encontrar los puntos más importantes de la lectura para poder tomar apuntes en los puntos que no entiende.
- \* **Hábitos de concentración:** Esto permitirá que el estudiante no pierda el tiempo distrayéndose en cosas banales, pero si emplee el tiempo en asuntos de aprendizaje.
- \* **Distribución del tiempo:** Se refiere a que el estudiante sea capaz de organizar sus horarios y adecuarlos para el momento del estudio.
- \* **Hábitos y actitudes generales de trabajo:** Se refiere a cómo el estudiante piensa y se enfrenta a las distintas situaciones de trabajo, actitudes y comportamientos.
- \* **Hábitos y actitudes inadecuadas para el estudio:** Esto permite observar cuando un estudiante presenta malos hábitos de estudio y de qué manera estos afectan su rendimiento académico.

## **2.3 Definiciones conceptuales**

### **2.3.1 Hábitos de estudio**

Según Rondón (citado por Mata, 2013) refiere que son conductas que se manifiestan en el educando de manera constante al estudiar.

Belaúnde (1994) dice que es la manera como el sujeto se enfrenta de forma constante a sus labores para estar en continuo aprendizaje, esto

requiere que se organice en el tiempo y espacio, además que utilice técnicas y métodos al momento de estudiar.

Por otro lado, Cartagena (2008) señala que los hábitos se forman por repetición y acumulación de actos, mientras se hagan de manera constante en el mismo tiempo y lugar se podrán formarlos.

De igual manera, Cronbach (citado por Palacios 2017) refiere que los hábitos de estudio son conductas que se adquieren de manera permanente repasando las actividades académicas, favoreciendo de manera óptima el rendimiento y el aprendizaje.

Según Vicuña (citando a Hull 1966) Los hábitos de estudio son patrones de conductas aprendidas que van aparecer de manera mecánica ante una situación específica de tipo rutinario, donde el individuo ya no decide de la forma de actuar.

Se organizan en jerarquía de familia de hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria. Asimismo, Vicuña (citado por Rosales, 2016) diseño un inventario que comprende 5 áreas:

**Momentos de Estudio/cómo estudia:** Nos proporciona información acerca de las actividades o acciones que el estudiante realiza mientras está estudiando; es decir, si al estudiar realiza otra actividad, si algo interrumpe su hora de estudio o estudia de la manera correcta.

**Hacer sus tareas/ como hace sus tares:** Son las acciones que realiza el estudiante al momento de hacer sus tareas, si es responsable de realizar su propia tarea o si la encarga a otra persona, si la realiza con tiempo, si busca información a la hora de realizar la actividad.

**Preparar sus exámenes:** Aquí se da énfasis a cómo el estudiante se ha preparado para un determinado examen, si repasa un día antes del examen o si se prepara con anticipación estudiando todos los días después de cada clase.

**Escuchar sus clases /cómo escucha sus clases:** Se refiere a la aptitud que tiene el estudiante en las clases, si toma apuntes, si realiza preguntas, si presta atención o si se dedica a conversar con sus compañeros, básicamente se trata del comportamiento y el manejo de su conducta.

**Conducta frente al estudio/qué acompaña sus momentos de estudio:** Son las conductas que el estudiante realiza al momento de estudiar, si lo hace con música, si utiliza algún otro medio de acompañamiento como alimentos, estudia con compañeros o simplemente estudia en silencio.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y Diseño de Investigación**

##### **3.1.1 Tipo**

La presente investigación es de tipo descriptivo, debido que va a determinar y recolectar datos sobre los diversos aspectos y/o dimensiones del fenómeno que se está investigando.

Según Hernández (2014) se busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice, describe tendencias de un grupo o población.

Asimismo, Mohammad (2005) define la investigación descriptiva como una forma de estudio que describe, calcula y pronostica las características de ciertos grupos.

##### **3.1.2 Diseño**

Es de diseño no experimental, puesto que se realiza sin la manipulación de las variables, además es sistemática y empírica, es decir solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para poder examinarlos. Hernández (2014)

Según Toro y Parra (2006) en la investigación no experimental el investigador no hace ninguna manipulación de la variable ni asignación al azar.

## **3.2 Población y Muestra**

### **3.2.1 Población**

La población de estudio está constituida por 93 estudiantes de ambos sexos, 40 hombres y 53 mujeres, cuyas edades fluctúan entre los 15 y 17 años de edad, son estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública de Lima Metropolitana.

### **3.2.2 Muestra**

La muestra está conformada por 93 estudiantes. Es censal, porque se seleccionó al 100% de la población, al considerar a toda la población de estudiantes de 5to. año de secundaria de la Institución Pública.

#### **Criterios de inclusión:**

Estudiantes matriculados que pertenecen a la institución educativa

Estudiantes que pertenecen a 5to. año de secundaria.

Estudiantes presentes el día de la evaluación.

#### **Criterios de exclusión:**

Estudiantes que no están matriculados en la institución educativa.

Estudiantes que pertenezcan a otros grados o años.

Estudiantes ausentes el día de la evaluación.

### 3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es hábitos de estudio, el objetivo es determinar las conductas que los estudiantes de nivel secundario realizan cuando estudian. Por otro lado, mediante este instrumento evaluaremos los hábitos adecuados e inadecuados que el estudiante emite a la hora de realizar su actividad académica.

Tabla N° 1 Operacionalización de la variable

Variable	Áreas	Peso	N° de ítems	Indicadores	Categorías
<b>Hábitos de Estudio</b>  Los hábitos de estudio son un conjunto de conductas aprendidas que van apareciendo de manera automática ante una	<b>¿Cómo estudia usted?</b>  Comprende las acciones que el estudiante realiza mientras estudia. Si subraya lo más importante. Si hace resúmenes. Vicuña(2005)	23%	12	<b>¿Cómo estudia usted?</b>  (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12)	Muy positivo
	Positivo				
	Tendencia (+)				
	Tendencia (-)				
	Negativo				
	Muy negativo				
	<b>¿Cómo haces tus tareas?</b>  Permite conocer la conducta del estudiante frente al desarrollo de las actividades académicas. Vicuña(2005)	19%	10	<b>¿Cómo haces tus tareas?</b>  (13,14,15,16,17,18,19,20,21,22)	Muy positivo
	Positivo				
	Tendencia (+)				
	Tendencia (-)				
	Negativo				
	Muy negativo				
	<b>¿Cómo prepara sus exámenes?</b>  Se toma en cuenta la actitud que el estudiante tiene a la hora de la preparación del examen, si se	21%	11	<b>¿Cómo prepara sus exámenes?</b>  (23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33)	Muy positivo
	Positivo				
	Tendencia (+)				
Tendencia (-)					
Negativo					

situación específica de tipo rutinario.  (Vicuña, 2005)	prepara con tiempo o faltando un día para el examen. Vicuña(2005)				Muy negativo
(Vicuña, 2005)	<b>¿Cómo escucha sus clases?</b>  Permite conocer la conducta del estudiante en el horario de las clases. Si toma apunte o si se aburre en clases. Vicuña (2005)	23%	12	<b>¿Cómo escucha sus clases?</b>  (34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45)	Muy positivo
					Positivo
					Tendencia (+)
					Tendencia (-)
					Negativo
	<b>¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</b>  Se considera las acciones del estudiante al momento de estudiar. Si requiere de algún acompañamiento para realizar sus actividades. Vicuña(2005)	15%	8	<b>¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</b>  (46,47,18,49,50,51,52,53)	Muy Positivo
					Positivo
					Tendencia (+)
					Tendencia (-)
					Negativo
					Muy negativo

### **3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación**

La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento de medición será el inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 adaptada por Luis Alberto Vicuña Peri, 2005.

#### **FICHA TÉCNICA**

Nombre de la prueba: Inventario de Hábitos de estudio CASM-85

Autor: Luis Alberto Vicuña Peri

Año: 1985, revisiones, años: 1997.2005

Administración: Individual o colectiva

Duración: 15 a 20 minutos aprox.

Objetivo: Medición y diagnóstico de los hábitos de estudios en estudiantes.

Tipo de Ítem: Cerrado dicotómico.

Campo de aplicación: Nivel secundario y estudiantes de los primeros años de educación superior.

Tipificación: Baremo Dispercigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 920 estudiantes de Lima Metropolitana e ingresantes Universitarios y revisada el año 2005.

#### **CARACTERISTICA DEL CUESTIONARIO**

La prueba está compuesta por 53 Ítems distribuidos en 5 áreas:

Área I: ¿Cómo estudia usted? - Constituido por 12 ítems

Área II: ¿Cómo haces sus tareas? - Constituido por 10 ítems

Área III: ¿Cómo prepara sus exámenes? - Constituido por 11 ítems

Área IV: ¿Cómo escucha sus clases? - Constituido por 12 ítems

Área V: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? - Constituido por 8 ítems

Calificación: Se califica dicotómicamente (1) y (0), se coloca un punto a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los sujetos de altos rendimiento y que se considera como hábitos adecuados de estudio, y cero a las respuestas emitidas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio, estos puntajes se procede a colocarlos en la columna de puntaje directo (PD), para luego realizar la sumatoria respectiva por cada área y el total para proceder a ubicarla según el baremo dispersigráfico.

### **3.4.1 Adaptación de la prueba**

#### **Análisis de Ítems**

Se realizó en dos etapas, la primera con el propósito de seleccionar las 120 conductas que los estudiantes comunican poner en acción cuando estudian, solo aquellas que significativamente polariza, y la segunda etapa para decidir la dirección de la respuesta que será calificada como adecuada inadecuada.

Para la **primera etapa**, una vez aplicado el inventario, la muestra intencionalmente fue categorizada en base al rendimiento académico en dos grupos: el primero estuvo conformada por los estudiantes con alto rendimiento académico y otro por los estudiantes de bajo rendimiento académico; para la cual se utilizó como criterio de clasificación los cuartiles de modo que los primeros estuvieron comprendidos de clasificación los cuartiles 3 y el segundo grupo dentro del cuartil 1, luego se tabulo <<SI>> para cada ítem. De esa manera obtendríamos las proporciones acordes con el criterio y siempre que la proporción fuese igual o menor de o también igual o mayor de 0.58. En estos casos, se retiene el ítem por la siguiente razón: la diferencia de proporciones para

0.42 y 0.58. En estos casos, se hace retención del ítem por la siguiente razón: la diferencia de proporciones para 0.42 y 0.58 es igual a 0.16 con un error standard de 0.08 que arroja una razón crítica de diferencia de proporciones igual a 2 para 78 grados de libertad al 0.05 el valor teórico para pruebas de dos exámenes es igual 1.99 por tanto el margen de diferencia es significativo. Con este criterio de los 120 complejos conductuales quedaron eliminados 67 ítems, solo quedando 53 ítems.

En **la segunda etapa**, con estos 53 ítems se pasa a darle la dirección de adecuado o positivo y de inadecuado o negativo, para tal fin se ha utilizado el criterio de discriminación de ítems, para lo cual la elección de la respuesta como adecuada o inadecuada debe partir de la denominación de elección de los evaluados, así, una respuesta a un ítem será apreciada como positiva si corresponde significativamente al grupo de alto rendimiento académico, y será negativa si corresponde significativamente al grupo de bajo rendimiento académico. Para esta finalidad se tabularon las respuestas en **SIEMPRE** dadas por los individuos de alto y bajo rendimiento académico. Luego mediante el raciocinio crítico de proporciones se procedió a decidir la dirección de respuestas del modo siguiente, si la diferencia es significativa, siendo mayor el porcentaje para el grupo de alto rendimiento académico en la modalidad de **SIEMPRE** se considera como **HABITO POSITIVO** y se puntúa con 1; si por el contrario el porcentaje es significativamente mayor en el grupo de bajo rendimiento académico se considera como **HABITO INADECUADO** y se puntúa con 0; nótese que el hábito se valora como positivo si porcentualmente corresponde al grupo de alto rendimiento y a la inversa si corresponde al grupo de bajo rendimiento académico. De este riguroso análisis de ítems se tiene finalmente un listado de hábitos que distinguen significativamente cuya dirección de positivo y negativo está determinado según correspondan a los estudiantes con alto y bajo rendimiento académico, cuando se descarta a la inteligencia como una variable influyente según el test de Madurez Mental de California Escala Intermedia donde todos los sujetos muestrales estuvieron incluidos entre

un CI de 100 hasta 117, 58 correspondientes a las categorías de inteligencia: NORMAL Y NORMAL SUPERIOR.

### **3.4.2 Validez y confiabilidad**

#### **Validez**

Se realizó en base al análisis de ítems que proceden de 120 complejos conductuales que los estudiantes realizan cuando estudian, reconociendo los que los limita y que les resulta difícil cambiar, este listado se puso a consideración de un grupo de estudiantes a razón de 20 por cada grado incluyendo a universitarios de los primeros ciclos, con el propósito de verificar si era comprendido de la misma manera, una vez verificada la no existencia de dificultad semántica se elaboró el inventario con las alternativas <<SIEMPRE>>, <<NUNCA>> y se aplicó a 160 estudiante que los clasifíco en base a su rendimiento académico, los cuales se clasifíco en dos grupos uno alto y otro bajo.

Luego con estos grupos se procedió a determinar que ítems discriminaban significativamente reduciendo a 53 ítems, tomando su dirección como positiva si corresponde al grupo de alto rendimiento y como negativo si corresponde significativamente al grupo de baja producción académica lo cual nos lleva a la siguiente afirmación:

Si los contenidos no plantean dificultad semántica, y las respuestas de los grupos diferenciados en su producción académica; resultan discriminativas, entonces el contenido del inventario permite evaluar métodos y técnicas de estudio y del trabajo académico.

Se obtuvo un coeficiente de  $r=0.80$ , que arroja un valor  $t=$ de 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.

## **Confiabilidad**

Para establecer el grado de consistencia y precisión de la medición se sometió al inventario al análisis de las mitades, también el análisis de consistencia interna de las varianzas de los ítems con la varianza total de cada escala y de todo el inventario y la correlación interés y test total.

Según el método de las mitades, cada escala o área del inventario y en su totalidad contiene ítems que identifican a patrones de conducta estables que deben relacionarse entre sus partes; para tal fin se correlacionó los valores de los ítems impares con los ítems pares, mediante el coeficiente de Spearman Brown (R), obteniendo el siguiente resultado lo cual indica el inventario que posee alta confiabilidad y en todos los casos los valores de  $r$  son significativos al 0.01.

Asimismo, se utilizó la ecuación de Kuder Richardson, se calculó la consistencia interna para establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y también para todo el inventario, de esta manera se estará condicionando de establecer si los ítems se aproximan a la varianza máxima discriminando; así, el comportamiento de cada ítem respecto a los subtotales y total general. Se encontró que todos los coeficientes indican excelente confiabilidad por consistencia interna.

Finalmente, para examinar el grado de relación de cada área se realizó la correlación intertest y test total, mediante el Coeficiente  $r$  de Pearson y se calculó el valor de  $t$  de significación de  $r$  al 0.01 para 158 grados de libertad cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58. Se obtuvieron los siguientes resultados de todos los sub test que presentan correlaciones significativas, por tanto, todas las áreas son parte de la variable estudiada.

### 3.4.3 Elaboración de baremos

Baremo de dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos.

Tabla N° 2 Baremo de dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos.

<b>Categorías</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PUNTAJE T</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	0-1	2-3	1-3	9-17	31-40
Muy Negativo	0	0	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. Stand	1.83	1.74	1.97	1.72	1.90	6.28	

## CAPITULO IV

### PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1 PROCESAMIENTO DE LOS RESULTADOS

Posteriormente, se procedió a pasar los datos de la hoja de cálculo al programa IBM SPSS 22.0 con el propósito de efectuar el análisis descriptivo de los valores máximo y mínimo, así como de la media aritmética y generar las tablas de frecuencia y porcentajes de las dimensiones estudiadas.

Para hallar la media aritmética se aplicó la siguiente fórmula:

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

#### 4.2 Presentación de los Resultados

**TABLA 3** Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de hábitos de estudio

<b>Estadísticos</b>		
<b>Puntaje Total</b>		
N	Válido	93
	Perdidos	0
	Media	31,62
	Mínimo	8
	Máximo	45

El estudio fue realizado a 93 estudiantes, sobre hábitos de estudio en base a lo que se observa en la tabla la interpretación es la siguiente:

Una media de 31,68 lo cual lo categoriza en “tendencia positiva”

Un valor mínimo de 8 que se categoriza en “muy negativo”

Un valor máximo de 45 que se categoría en “muy positivo”

En las categorías que abarcan los hábitos de estudio podemos observar los siguientes resultados:

Tabla N° 4 Medidas estadísticas descriptivas de las categorías pertinentes a las variables de hábitos de estudio.

		¿Cómo estudia usted?	¿Cómo hace ud. sus tareas?	¿Cómo prepara sus exámenes?	¿Cómo escucha las clases?	¿Qué acompaña sus momentos de estudio?
N	Válidos	93	93	93	93	93
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	6,86	6,38	6,32	7,09	5,46
	Mínimo	1	2	2	1	2
	Máximo	11	10	10	12	8

En base a los resultados que se observan en la tabla se tiene lo siguiente:

**En el área ¿Cómo estudia usted? se puede observar:**

- Una media de 6,86 que vendría a categorizar como “tendencia positiva”
- Un mínimo de 1 que se categoriza como “negativo”
- Un máximo de 11 lo cual se categoriza en “muy positivo”

**En el área ¿Cómo hace su tarea? se puede observar:**

- Una media de 6,38 que vendría a categoriza en una “tendencia positiva”

- Un mínimo de 2 lo cual lo categoriza en “muy negativo”
- Un máximo de 10 que se categoría en “muy positivo”

**En el área ¿Cómo prepara sus exámenes? se observa lo siguiente:**

- Una media de 6,32 lo cual se categoriza en una “tendencia negativa”
- Un mínimo de 2 lo cual lo categoriza en “negativo”
- Un máximo de 10 lo cual lo categoriza en “muy positivo”

**En el área ¿Cómo escucha las clases? se observa lo siguiente:**

- Una media de 7,09 que vendría a categorizar en “tendencia positiva”
- Un mínimo de 1 lo cual lo categoriza en “muy negativo”
- Un máximo de 12 lo cual lo categoriza en “muy positivo”

**En el área ¿Que acompaña sus momentos de estudio? se observa lo siguiente:**

- Una media de 7,09 lo cual se categoría en “muy positivo”
- Un mínimo de 2 lo cual lo categoriza en “muy negativo”
- Un máximo de 8 lo cual lo categoriza en “muy positivo”

Tabla 5. Nivel de Hábitos de Estudio

Resultado del Nivel Total de Hábitos de Estudio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy Negativo	1	1,08	1,1	1,1
Negativo	5	5,38	5,4	6,5
Tendencia Negativa (-)	21	22,58	22,6	29,0
Tendencia Positiva (+)	39	41,94	41,9	71,0
Positivo	24	25,81	25,8	96,8
Muy positivo	3	3,23	3,2	100,0
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

El nivel de Hábitos de Estudio en los estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas se considera como “Tendencia Positiva”, esto se ve refleja en los siguientes resultados: el 41, 94%, se considera como categoría “Tendencia Positiva”, con el 25,81%, se considera como categoría “Positiva”, con el 22,58%, se considera como categoría “Tendencia Negativa”, con el 5,38%, se considera como categoría “Negativo” y finalmente con el 1,08%, se considera como categoría “Muy Negativo”.

Nivel de puntaje total de Hábitos de estudio

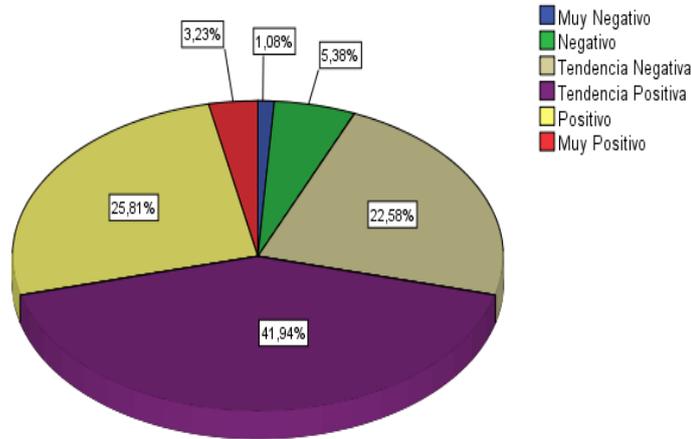


Figura 2 Nivel de puntaje total de Hábitos de Estudio

El nivel de Hábitos de Estudio en los estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas se considera como “tendencia positiva”, esto se ve refleja en los siguientes resultados: El 41, 94%, se considera como categoría “Tendencia Positiva” y el 1,08%, se observa que está en la categoría “Muy Negativo”

Tabla 6. Área I ¿Cómo estudia usted?

Resultados del Nivel del Área ¿Cómo estudia usted?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Negativo	8	8,60	8,6	8,6
Tendencia Negativa (-)	8	8,60	8,6	17,2
Tendencia Positiva (+)	31	33,33	33,3	50,5
Positivo	35	37,63	37,6	88,2
Muy Positivo	11	11,83	11,8	100,0
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

El nivel del Área ¿Cómo estudia usted? en relación a los estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, se considera “Positivo”, obteniendo los siguientes resultados: el 37,63%, se considera como categoría “Positivo”, el 33,33%, se considera “Tendencia Positiva”, el 11,83%, se considera como categoría “Muy Positivo”, el 8,60%, se considera como categoría “Tendencia Negativa” y con el 8,60”, se considera como categoría “Negativo”

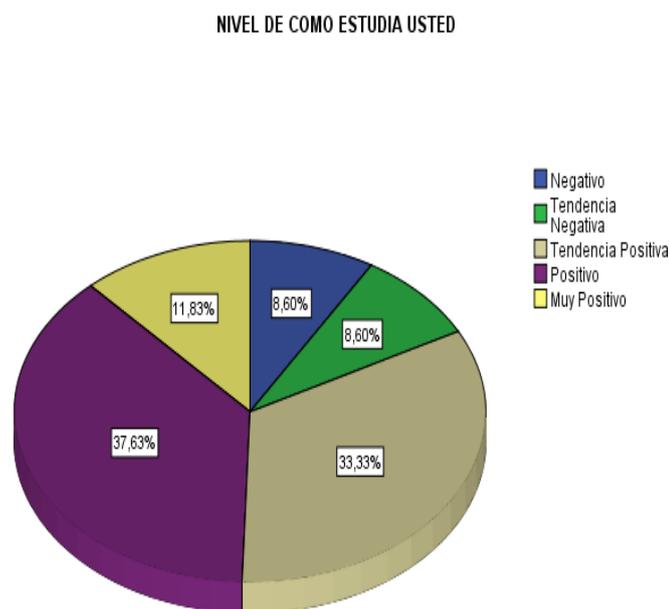


Figura N° 3 Nivel de ¿Cómo estudia usted?

El nivel del Área ¿Cómo estudia usted? en relación a los estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, se considera “Positiva”, se obtuvo los siguientes resultados: el 37,63%, se considera como categoría “Positivo”, y finalmente con el 8,60%, se considera como categoría “Tendencia Negativa” y “Negativo”

Tabla N° 7. Área II ¿Cómo hace sus tareas?

Resultados del Nivel ¿Cómo hace sus tareas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Negativo	1	1,08	1,1	1,1
Tendencia Negativa (-)	22	23,66	23,7	24,7
Tendencia Positiva (+)	48	51,61	51,6	76,3
Positivo	21	22,58	22,6	98,9
Muy Positivo	1	1,08	1,1	100,0
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

El nivel del Área ¿Cómo hace sus tareas? en relación a los estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, se considera lo siguiente: el 51,61%, se considera como categoría “Tendencia Positiva”, con el 23,66%, se considera como categoría “Tendencia Negativa”, con el 22,58%, se considera como categoría “Positivo” y por último con el 1,08%, se considera como categoría “Muy Positiva” y “Negativo”

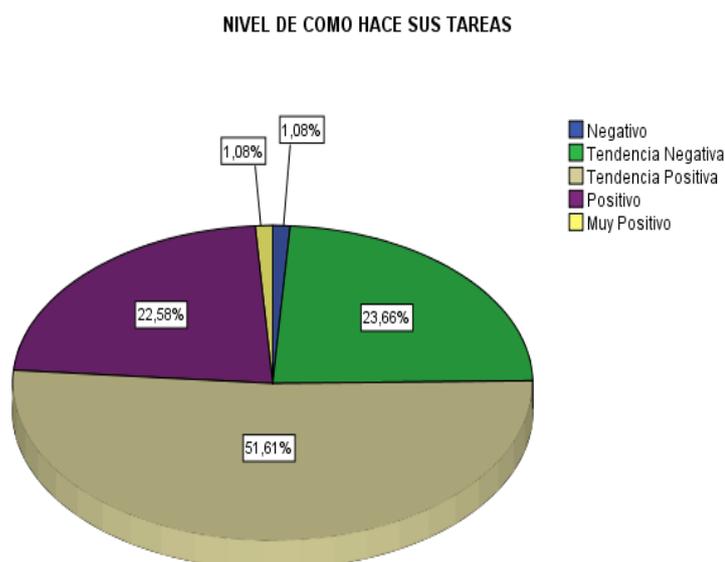


Figura N° 4 Nivel de ¿Cómo hace sus tareas?

El nivel del Área ¿Cómo hace sus tareas? en relación a los estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas se considera “Tendencia Positiva”; se observa los siguientes resultados: con el 51,61%, se considera como categoría “Tendencia Positivo” y finalmente el 1,08%, se considera como categoría “Muy Positiva” y “Negativo”.

Tabla N° 8. Área III ¿Cómo prepara sus exámenes?

Resultados del Nivel ¿Cómo prepara sus exámenes?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Negativo	8	8,60	8,60	8,6
Tendencia Negativa (-)	38	40,86	40,86	49,5
Tendencia Positiva (+)	33	35,48	35,48	84,9
Positivo	14	15,05	15,05	100,0
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

El nivel del Área ¿Cómo prepara sus exámenes? En lo que respecta a los estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, se considera “Tendencia Negativa”, obteniendo los siguientes resultados: el 40,86 %, se considera como categoría “Tendencia Negativa”, con el 35,66%, se considera como categoría “Tendencia Positiva”, con el 15,5%, se considera como categoría “Positivo” y finalmente con el 8,60%, se considera como categoría “Negativo”.

NIVEL COMO PREPARA EXAMENES

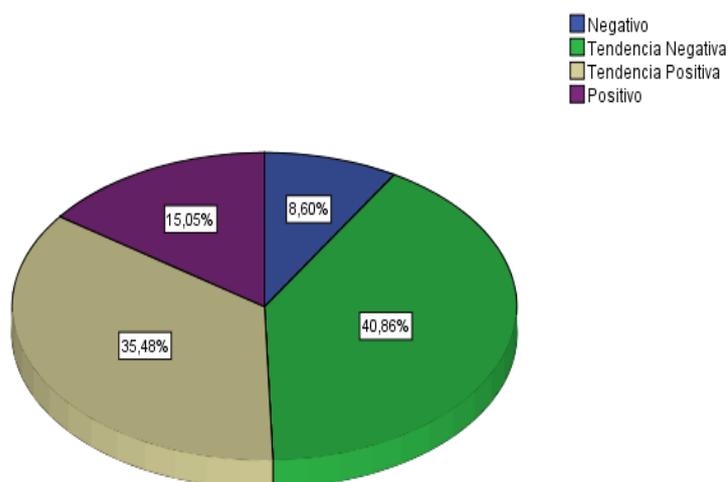


Figura N° 5 Nivel de ¿Cómo prepara sus exámenes?

En el nivel del Área ¿Cómo prepara sus exámenes?, en relación a los estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, se considera “Tendencia Negativa”, obteniendo los siguientes resultados: el 40,86 %, se considera como categoría “Tendencia Negativa” y el 8,60%, se considera como categoría “Negativo”

Tabla N° 9. Área IV ¿Cómo escucha las clases?

Resultados del Nivel Cómo Escucha las Clases

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy Negativo	1	1,08	1,08	1,1
Negativo	10	10,75	10,75	11,8
Tendencia Negativa (-)	14	15,05	15,05	26,9
Tendencia Positiva (+)	25	26,88	26,88	53,8
Positivo	24	25,81	25,81	79,6
Muy Positivo	19	20,43	20,43	100,0
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

El nivel del Área ¿Cómo escucha las clases? en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Comas, se considera “Tendencia Positiva”, obteniendo los siguientes resultados: con el 26,88 %, se considera como categoría “Tendencia Positiva”, el 25,81%, se considera como categoría “Positiva”, con el 15,05%, se considera como categoría “Tendencia Negativa”, el 20,43%, se considera como categoría “Muy Positivo”, con el 10,75%, se considera como categoría “Negativo”, y por último el 1,08%, se considera como categoría “Muy Negativo”.

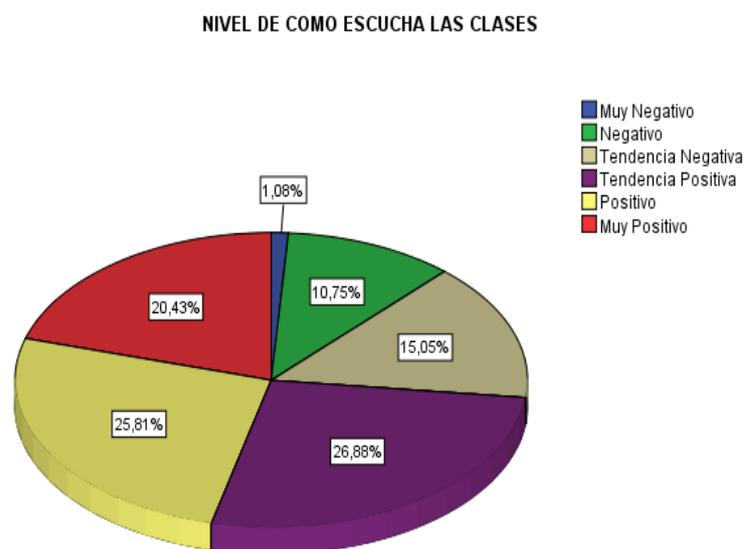


Figura N° 6 Nivel de ¿Cómo escucha las clases?

El nivel del Área ¿Cómo escucha las clases? en los estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, se considera “Tendencia Positiva”, obteniendo los siguientes resultados: el 26,88 %, se considera como categoría “Tendencia Positiva”, y con el 1,08%, se considera como categoría “Muy Negativo”

Tabla N°10. Área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

Resultados del Nivel ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Negativo	7	7,53	7,53	7,5
Tendencia Negativa (-)	21	22,58	22,58	30,1
Tendencia Positiva (+)	17	18,28	18,28	48,4
Positivo	24	25,81	25,81	74,2
Muy Positivo	24	25,81	25,81	100,0
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

El nivel del Área de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, se considera “Positivo” y “Muy Positivo”, obteniendo los siguientes resultados: el 25,81 %, se considera como categoría “Positiva” y “muy positivo”, con el 22,43%, se considera como categoría “Tendencia Negativa”, el 18,28%, se considera como categoría “Tendencia Positiva”; y, por último, el 7,53%, se considera como categoría “Negativo”.

NIVEL DE QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO

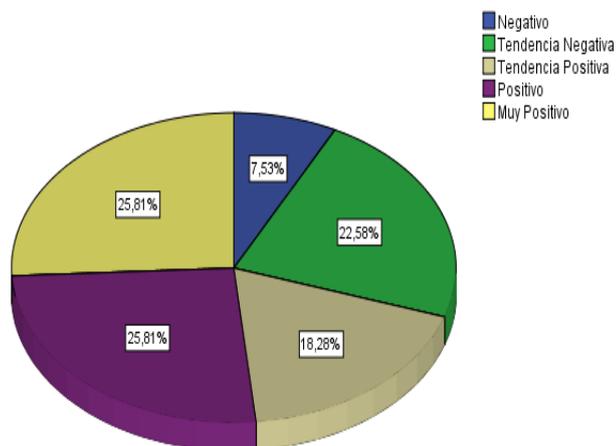


Figura N° 7 Nivel ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

El nivel del Área ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en estudiantes del 5to. año de educación secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, se considera “Positiva” y “Muy Positivo”, obteniendo los siguientes resultados: el 25,81 %, se considera como categoría “Positiva” y “muy positivo” y el 7,53%, se considera como categoría “Negativo”.

### **4.3 Análisis y Discusión de los Resultados**

El presente estudio de investigación obedece al interés por saber cuál es el nivel de hábitos de estudio que tienen los estudiantes de una Institución Pública del distrito de Comas de Lima Metropolitana. Para cual, se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio (validado por Vicuña, 2005) y se procedió a analizar cada una de las áreas de hábitos de estudio.

De acuerdo a los resultados encontrados en las diferentes áreas de hábitos de estudio y de acuerdo con el objetivo general de la investigación, se encontró que el 41% 94 tienen una tendencia “Positiva” en lo que respecta al nivel de hábitos de estudio, interpretándose este resultado de que tienen adecuados hábitos y el 1,08% “Muy negativo” lo cual indica que tienen hábitos inadecuados.

Resultados parecidos se encontraron en Lima por Requena (2018) en su investigación: *“Hábitos de estudio en estudiantes del segundo y tercer año de secundaria”* en donde el 33,33% tienen una tendencia “Positiva”.

Vicuña (1985) menciona que los hábitos son una serie de conductas que se van aprendiendo ante una situación específica, que se va actuar de forma automática ante una situación específica, el éxito o fracaso académico va a depender de la utilización de la forma en que se utiliza los hábitos.

Es importante señalar a Moreno (2014) quien menciona que tener adecuados hábitos de estudio está relacionado con un buen rendimiento académico; asimismo Covey (1989) refiere que el hábito de estudio es

fundamental a la hora de aprender; ya que el aprendizaje es un proceso personal en el cual intervienen distintos factores. Con relación a esta parte, se observa que la mayoría de estudiantes posee una tendencia positiva, lo que permite inferir que tienen adecuados hábitos de estudio a la hora de realizar sus actividades académicas. Esto permitirá que tengan un mejor promedio escolar y puedan desarrollarse en las distintas materias; por otro lado, cabe señalar que se debe seguir fomentado el uso adecuado de los hábitos de estudio para poder mejorar el nivel de aprendizaje y los estudiantes alcancen un puntaje mayor.

Con respecto a las distintas áreas de hábitos de estudio se encontró lo siguiente:

En primer lugar, en la área I ¿Cómo estudia usted? los resultados encontrados indican que los estudiantes tienen un nivel positivo del 37,63% y el 8,60% negativo, revelando que la mayoría de los estudiantes utilizan estrategias adecuadas a la hora de estudiar y al realizar sus labores académicas, esto va a influenciar para que tengan un óptimo rendimiento escolar. Con respecto a esta área, resultados similares encontró Cárcamo (2017) en su investigación titulada *“Hábitos de estudio en los estudiantes de primero y segundo de secundaria de una institución educativa nacional del distrito de San Juan de Lurigancho, 2017”* en la cual halló que el 33% de los estudiantes tienen una categoría con tendencias positiva. A su vez, Vicuña (2005) menciona que las conductas que el estudiante emite al momento de estudiar, cómo lee todo lo que tiene que estudiar y subraya, las horas que le dedica al estudio entre otras conductas influirán en el rendimiento académico.

Por otro lado, Rondón (1991) señala que los estudiantes tienen conductas repetidas a la hora de estudiar y que hace uso adecuado de técnicas y herramientas necesarias para poder tener un mejor rendimiento. Se observa que los estudiantes poseen un nivel positivo en la forma de estudiar, indicando que tienen adecuadas acciones al momento de estudiar, al mismo tiempo de que trata de comprender lo que está estudiando y las actividades que está realizando. Cabe recalcar que es necesario enseñar técnicas

adecuadas de estudio para que puedan los estudiantes implantarlo a la hora de estudiar una materia.

En segundo lugar, tenemos la área II ¿Cómo hace sus tareas? En esta área se encontró que los estudiantes presentan tendencia positiva con el 51,61% y el 1,08% tienen un nivel muy positivo y negativo, evidenciando que los estudiantes en su mayoría tienen hábitos adecuados a la hora de hacer sus tareas escolares, realizando resúmenes y organizando su tiempo. Vicuña (2005) menciona la forma de cómo el estudiante realiza sus tareas escolares, si se organiza, si resuelve las tareas, aunque estén difíciles, si busca ayuda. Es importante señalar a Belaúnde (1994) refiere que el sujeto se enfrenta de forma constante a diferentes labores académicas, y para esto es necesario que el estudiante organice su tiempo, espacio, para tener un mejor desempeño académico.

Se observa en esta área que los estudiantes en su mayoría poseen una tendencia positiva la hora de hacer sus tareas, lo cual les facilita buscar ayuda para poder realizar la tarea que no entendieron o buscar información para realizar la misma; por otro lado, es importante brindar al estudiante material que le ayude a complementar lo que ha aprendido para que pueda realizar sus actividades.

En tercer lugar, tenemos la área III ¿Cómo prepara sus exámenes?, se observa que existe una tendencia negativa con el 40,86% y un 8,60% negativo, indicando que los estudiantes tienen malos hábitos a la hora de prepararse para rendir sus exámenes, ya que no cuentan con métodos apropiados y que solo suelen estudiar para los exámenes, este hecho origina que los estudiantes se vean afectados en su rendimiento académico. *Resultados similares encontró Zarate (2018) en su investigación titulada "Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017", en la cual halló que la dimensión de ¿Cómo prepara sus exámenes" presentaron un nivel de tendencia negativa? Vicuña (2005) menciona cómo el estudiante se prepara o se encuentra preparado a la hora de un*

determinado examen, si el estudiante repasa un día antes del examen o si se prepara con anticipación. Por su parte, Escalante (2005) sostiene que el éxito o fracaso escolar va depender del uso adecuado de los hábitos, puesto que es la forma de estudio que la persona posee para obtener nuevos conocimientos.

En este nivel se observa que la mayoría de estudiantes poseen una tendencia negativa, lo que permite inferir que ellos tienen hábitos inadecuados a la hora de prepararse para los exámenes. Esto hace que los estudiantes estén mal preparados a la hora de rendir sus exámenes, pudiendo confundir los temas o tener inseguridad a la hora de los exámenes, pudiendo perjudicar su desempeño. Por otro lado, es de suma importancia señalar que se debe diseñar estrategias necesarias brinden al estudiante herramientas necesarias para poder mejorar esta área y que lleguen a los exámenes más preparados.

En cuarto lugar, tenemos la área IV ¿Cómo escucha las clases? en los resultados se observa que los estudiantes poseen un 26,88% en tendencia positiva y el 1,08% muy negativo, esto indica que la mayoría de los estudiantes poseen adecuados hábitos a la hora de escuchar las clases y están atentos al dictado de clases por los profesores, tomando apuntes de los temas. Resultados similares encontró Espinosa (2012) en su investigación titulada *“Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar”*, encontró que el factor que evalúa los hábitos en clase el 78% de los estudiantes toman notas de las clases, el 91 % prestan atención al docente, un 90 % procura entender las clases en el salón, el 76 % preguntan al profesor y el 75 % evita distraerse en clase, todas estas respuestas obtuvieron respuestas satisfactorias. Vicuña (2005) dijo que es un conjunto de actitudes que tiene el estudiante en las clases, menciona, asimismo, las actividades que el sujeto realiza mientras el profesor está dictando clases, si toma apuntes, si conversa con sus compañeros, si se distrae, etc. Igualmente, Cartagena (2008) refirió que los hábitos se forman por repetición y acumulación de actos, al emplear el término hábito de estudio se deduce

que el estudiante acostumbra a utilizar buenos métodos para evitar distracciones y prestar atención al material que utiliza para estudiar.

En este nivel, se observa que la mayoría de estudiantes poseen una tendencia positiva, demostrando que los estudiantes pueden adquirir adecuadas técnicas para poder mejorar su rendimiento escolar, por otro lado, es de suma importancia ayudar a los estudiantes que mejoren esta categoría para que tengan un mejor rendimiento.

Finalmente, en la área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los resultados se encuentra positivo y muy positivo con el 25,81 % y un 7, 53% negativo, es decir, que la mayoría de estudiantes poseen hábitos adecuados en el proceso del aprendizaje académico, que requieren un ambiente adecuado para poder estudiar sin ninguna distracción. Se encontraron resultados similares en Zarate (2018) en su tesis titulada *“Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017”*, en donde se encontró que el área que acompaña sus momentos de estudio, presenta un puntaje positivo. Asimismo, es importante señalar a Vicuña (2005) que menciona, que es de suma importancia los actos que realiza el estudiante al momento de estudiar, si el estudiante evita distracciones como: escuchar música, ver tv, interrupciones sociales, etc., tendrá adecuados hábitos de estudio.

En este nivel se puede notar que la mayoría de estudiantes poseen un nivel positivo y muy positivo, lo que permite inferir que los estudiantes poseen adecuados hábitos y que no requieren de un elemento distractor a la hora de realizar sus tareas académicas permitiendo que tengan un óptimo desempeño escolar y que adquieran adecuados hábitos de estudio, por otro lado es de suma importancia potenciar esta área, para que en el futuro no haya elementos distractores que los haga adquirir malos hábitos de estudio.

#### 4.4 Conclusión

De acuerdo a la investigación y a los resultados se puede concluir lo siguiente:

- Ψ El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas se estima como tendencia positiva con un 41,94%, indicando que poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado.
- Ψ En el área de cómo estudia usted en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas es positivo con un con un 37,63%, indicando que poseen un mayor número de hábitos adecuados de estudio.
- Ψ En el área de cómo hacen sus tareas en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas es de tendencia positiva con un 54,61%, indicando que poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado.
- Ψ El en el área de cómo prepara sus exámenes en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas se estima como tendencia negativa con un 26,88% indicando que poseen hábitos inadecuados de estudio.
- Ψ En el área de cómo escuchan las clases en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas es tendencia positiva con un 26,88%, indicando que poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado.
- Ψ En el área de cómo acompaña sus momentos de estudio en estudiantes del 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas se estima como tendencia positiva con un 25,81% lo que evidencia que poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado; asimismo otro 25,81% se encuentra en un nivel muy positivo lo cual indica que poseen habidos de estudio adecuados teniendo en sus técnicas de estudió un apoyo efectivo en el proceso de aprendizaje.

#### 4.5 Recomendaciones

En base a los resultados y conclusiones obtenidos a continuación se expone las siguientes recomendaciones que van a dar un gran aporte a esta investigación.

- Ψ Motivar a los estudiantes para que adquieran adecuados hábitos en su proceso de estudio.
- Ψ Hacer un taller para fortalecer y mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes.
- Ψ Implementar talleres que brinden a los estudiantes herramientas para adquirir la óptima utilización de hábitos de estudio, con la finalidad que los ayude en el proceso de aprendizaje.
- Ψ Reforzar el uso de adecuados hábitos de estudio para que su uso sea constante, permitiendo al estudiante desarrollar herramientas para que tenga un mejor rendimiento escolar y no tenga ninguna dificultad a la hora de adquirir nuevos conocimientos.
- Ψ Diseñar un taller donde se promueva la participación activa en clase, y donde se le enseñe al estudiante el uso adecuado del material de estudio, hacer resúmenes y buscar mejores estrategias que le permitan tener un mejor desempeño escolar y que le ayude a lo largo de su vida académica
- Ψ Fomentar al uso de adecuadas estrategias para una mejorar la preparación para los exámenes.

## **CAPITULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCION**

#### **“Desarrollando mi potencial al máximo”**

#### **INTRODUCCION**

Poseer adecuados hábitos de estudio es pieza fundamental para un óptimo desempeño académico. Es de suma importancia fortalecer y brindar herramientas al escolar para que las pongan en práctica y tenga una mejor motivación en los estudios y para que le ayude en todo el proceso de aprendizaje.

En la actualidad muchos estudiantes no logran alcanzar un buen rendimiento debido que no cuentan con hábitos adecuados o no han logrado incorporarlo en su vida de forma constante, en mucho de los casos esto va a dificultar y causar distintos problemas como: desmotivación, poca concentración, desorganización, bajo rendimiento, etc.; Además, a largo plazo le puede afectar en su etapa universitaria.

Para que el estudiante conozca las diferentes herramientas y técnicas que puede utilizar al momento de realizar una actividad académica, es necesario proporcionarle información para que las utilice de forma correcta y aparezcan de manera automática a la hora de realizar alguna labor escolar.

Este trabajo no solo se va observar las distintas áreas en las que el estudiante tiene problemas sino también las áreas que deben ser reforzadas y haga posible que el estudiante tenga éxito en los estudios.

## 5.1 Descripción del problema

Según los resultados obtenidos en la investigación sobre hábitos de estudio adolescentes de 5to año secundario tenemos:

- Ψ El área ¿cómo prepara sus exámenes? el 40,86% de adolescentes presenta tendencia negativa, indicando que tiene un alto número de hábitos inadecuados
- Ψ El área ¿cómo hacen sus tareas? el 51,61% de adolescentes presenta tendencia positiva, lo cual revela que poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado.
- Ψ El área ¿cómo escuchan las clases? el 26,88% de adolescentes presentan tendencia positiva, revelando que poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan su óptimo desempeño
- Ψ El área ¿cómo estudia usted? el 37,63% de adolescentes se estima como positivo; es decir, que cuentan con un mayor número de hábitos adecuados de estudio pero que hay ciertas formas de recoger información y de trabajos que deben ser corregidos.
- Ψ En el área ¿qué acompaña sus momentos de estudio? el 25,81% de adolescentes presentan tendencia positiva, indicando que poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan su rendimiento académico; y su a la vez otro 25,81% se encuentran en un nivel muy positivo, señalando que si poseen técnicas de estudio como un apoyo efectivo, lo cual les ayuda en el proceso de aprendizaje académico.

## 5.2 Justificación del programa

En la etapa escolar las personas van adquiriendo nuevos conocimientos lo cual les permite enfrentarse a las distintas situaciones académicas que se le presentan. Los estudiantes que adquieren hábitos de estudios positivos van a estar preparados para desenvolverse de manera óptima en los estudios. Por lo tanto, la finalidad de llevar a cabo este programa es la de ayudar a que los adolescentes posean adecuados hábitos que les permitan tener estrategias y técnicas adecuadas, para que tengan un mejor resultado en las materias; que se les facilite el poder estudiar, tener una mayor concentración en clases, organizar su tiempo para que puedan realizar sus tareas, estar preparados para poder rendir sus exámenes así como también orientarlos en el proceso de estudio para tener un buen desempeño escolar. Este programa pretende desarrollar adecuados hábitos de estudio para que

los estudiantes potencien su conocimiento y adquirir habilidades que le permitan enfrentarse a diferentes situaciones de la vida diaria.

### **5.3 Objetivos**

#### **5.3.1 Objetivo general**

Implementar técnicas de estudio en los estudiantes de 5to. de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas, mediante el programa de intervención con la finalidad de mejorar los hábitos de estudio que les permitirán el éxito escolar y personal.

#### **5.3.2 Objetivos específicos**

- Ψ Enseñar herramientas para una mejor preparación en los exámenes en los estudiantes mediante técnicas de memorización y relajación progresiva muscular.
- Ψ Mejorar la forma en la que realizan las tareas los estudiantes mediante lluvia de ideas y role playing.
- Ψ Desarrollar la escucha activa de las clases en los educandos mediante meditación y retroalimentación.
- Ψ Dotar de herramientas y conocimientos necesarios para mejorar la forma de estudiar en los estudiantes, mediante técnicas de estudio (resumen, subrayado, etc.)
- Ψ Incentivar a mejorar el ambiente de estudio en los estudiantes mediante role playing.

### **5.4 Alcance**

El siguiente programa de intervención está orientado a 93 estudiantes de ambos sexos que se encuentran en 5to. año de secundaria de una Institución Pública del distrito de Comas.

## **5.5 Metodología**

Para el desarrollo del programa se trabajará con un enfoque psicoeducativo cognitivo. Se realizarán distintas actividades donde se brindará información de los distintos temas y se complementarán mediante la realización de tareas para poner en práctica lo aprendido. Se trabajará 1 sesión por semana el tiempo que trabajarán es de 90 minutos. El periodo de intervención será de 12 semanas siendo la última sesión un repaso de todos los conocimientos aprendidos. En las distintas sesiones se trabajará de manera dinámica y con material recreativo para que el estudiante se integre y le resulte motivador participar.

## **5.6 Recursos**

### **5.6.1 Humanos**

Responsable: Bach. María Cynthia Riveros Pérez

Directora de la Institución educativa.

Tutores

Coordinador de tutoría.

### **5.6.2 Materiales**

Lapiceros

Colores

Hojas bond

Cinta adhesiva

Cartulinas

Plumones

Papelógrafos

Chocolate

Dados

Cuaderno

Radio

Pelota

Proyector

Resaltador

### 5.6.3 Financieros

Este programa es financiado por la responsable del programa

<b>MATERIAL</b>	<b>COSTO S/</b>
Lapiceros	3.00
Colores	8.00
Hojas bond	3.00
Cinta adhesiva	2.00
Cartulina	5.00
Plumones	8.00
Papelógrafos	12.00
Chocolates	14.00
Radio	30.00
Dados	1.00
Cuadernos	6.00
Pelota	2.00
Resaltadores	3.00
<b>TOTAL</b>	<b>97.00</b>

### 5.7 Cronograma de sesiones

Meses Actividades	SETIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	Semana				Semana				Semana			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1	X											
Sesión 2		X										
Sesión 3			X									
Sesión 4				X								
Sesión 5					X							
Sesión 6						X						
Sesión 7							X					
Sesión 8								X				
Sesión 9									X			
Sesión 10										X		
Sesión 11											X	
Sesión 12												X

### 5.8 Desarrollo de sesiones

**PROGRAMA DE INTERVENCION**  
**“DESARROLLANDO MI POTENCIAL AL MAXIMO”**

**Sesión 1:** Aprendamos un poco más

**Objetivo:** Brindar información del desarrollo del programa y de los hábitos de estudio

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Apertura del taller.	Informar a los estudiantes acerca de las actividades que se van a realizar.	La psicóloga se presentará, y explicará el contenido del programa.	10´	
Dinámica “Presentación por parejas”	Obtener información acerca de los participantes de la sesión.	Se les indica que se presentarán por parejas (cada uno presenta a su compañero). Cada miembro debe de intercambiar información, nombre, edad, que curso le gusta y que realiza en sus ratos libres.  La moderadora hace grupos de 2 para seguir con la actividad.  Se les brinda una hoja bond y plumones para que puedan hacer anotaciones, tendrán 1 minuto para que interactúen entre ellos e intercambien información.  Cumplido el tiempo se les llama por parejas para que puedan realizar la actividad y la compartan con sus compañeros.	30´	Hojas bond  Lapiceros  Plumones
Exposición del tema: Hábitos de estudio	Dar a conocer sobre los hábitos de estudio.	La psicóloga hará una breve introducción acerca de los hábitos de estudio: Definición, Tipos, Factores que intervienen, Beneficios, etc.  Se reforzará el contenido de la exposición con un video	20´	Proyector  Plumones

		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xXIXMkgRSrw">https://www.youtube.com/watch?v=xXIXMkgRSrw</a> Al finalizar se pedirá a los participantes que se agrupen para que puedan realizar la siguiente actividad: A cada grupo se le brindará paleógrafos y se le pedirá que hagan una breve reflexión de todo lo visto en el video, para que después puedan exponer en el salón, la psicóloga reforzará lo realizado por los alumnos contestando las preguntas que los alumnos realicen.		
Concurso	Consolidar los conocimientos aprendidos	La moderadora formará grupos al azar e indicará a los participantes que hará preguntas acerca de todo lo expuesto y que el grupo que conteste más preguntas obtendrá un premio (chocolates).	15´	Chocolates
Preguntas	Aclarar lo aprendido	Al finalizar la psicóloga pedirá a los alumnos que realicen alguna pregunta del contenido que no quedado claro. Se agradece su participación.	15´	

## Sesión 2: Preparándome para los exámenes

Objetivo: Brindar herramientas para prepararse para los exámenes mediante sociodrama y feedback.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Se comunica las actividades que se van a realizar.	La psicóloga informa acerca del contenido de la sesión, además hará un breve repaso sobre la sesión anterior.	10´	
Dinámica "El dado"	Reflexionar sobre la situación actual del grupo y mejorar las relaciones entre los miembros	Se escriben 6 preguntas sobre el estado del grupo en un papel acerca de un tema. Se pide a todos los miembros que se agrupen en círculo. Uno de los miembros comienza tirando el dado y respondiendo a la pregunta con el número que corresponda y así sucesivamente hasta que todos hayan respondido al menos una pregunta. La moderadora debe ir anotando las preguntas y respuestas. Finalmente se analizan grupalmente todas las respuestas que se han dado ante una misma pregunta y se realiza un debate sobre qué se podría mejorar y cómo mejorarlo	20´	Dado Cuaderno Lapicero
Exposición Preparándose exámenes	Reflexionar sobre la situación actual	En esta parte la psicóloga expondrá: Consejos para prepararse para los exámenes. Al terminar la exposición, la moderadora pide a los participantes que se sienten en círculo y a cada uno le preguntará:  ¿Cómo se prepara para los exámenes?  ¿Cómo se sienten en los exámenes?  Terminada la actividad hará una breve reflexión del tema.	25´	Papelógrafos Cartulinas

Sociodrama y Feedback		<p>Se pedirá a los participantes que formen grupos para que puedan realizar la siguiente actividad y se les indicará que tienen que hacer una escenificación con el tema que se les va a brindar.</p> <p>Estudio en el salón / Estudio con anticipación</p> <p>Estudio comiendo / No estudio y me copio de un compañero</p> <p>A cada grupo le tocara un tema diferente el cual tienen que interpretar, tendrán el tiempo suficiente para que puedan organizarse. Se les da el tiempo necesario para que puedan realizar la actividad, pasado el tiempo, se pide al grupo que elija un representante para que exponga. Se pide a los demás grupos que presten atención a sus compañeros. Se entregará papelógrafos para que puedan colocar todas las acciones que han observado en el grupo que expone, Después de la presentación de cada grupo la psicóloga habla de todo lo expuesto y fortalece los conocimientos adquiridos y responde las preguntas de los participantes.</p>	25´	<p>Hojas bond (lectura)</p> <p>Papelógrafos</p> <p>Plumones</p>
Repaso	Consolidar los conocimientos aprendidos	<p>Al finalizar la sesión la psicóloga hará un breve repaso de todo lo expuesto y entregará al grupo hojas bond para que puedan realizar sus preguntas.</p> <p>Se dará una conclusión del tema.</p>	10´	Hojas bond

### Sesión 3: Aprendiendo a recordar

**Objetivo:** Mejorar la forma en la que se preparan para los exámenes mediante técnicas de memorización.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Brindar información de la sesión.	Se dará las indicaciones acerca de lo que se va a realizar en la sesión.	5´	
Dinámica: En los exámenes, yo	Ejercitar la memoria de los participantes	Se les pedirá que se sienten alrededor del salón y formen un círculo para que puedan realizar la dinámica.  Se les dice que tienen que decir la frase YO en los exámenes..., que tienen que decir lo que hacen o sienten y el compañero que está a su lado tiene que decir la misma frase con otra palabra nueva y así sucesivamente. El estudiante que no diga la frase correctamente o se olvide de alguna palabra pierde.	15´	
Exposición Técnicas de memorización	Enseñar a los estudiantes una manera más fácil de poder memorizar.	Se les hablará de las diferentes técnicas que pueden utilizar para prepararse para los exámenes.  Mnemotecnia / Método de la cadena / Conversión numérica / Método de historia de un relato / Risas y versos	20´	Proyector
Aplicación de las diferentes técnicas de memorización	Enseñar a los estudiantes una manera más fácil de memorizar.	Se formaran grupos para que puedan realizar la siguiente actividad, a cada grupo se le entregara una lectura (ANEXO 4) y por sorteo se le pedirá que realicen las técnicas que les ha tocado.  Al finalizar la actividad se provera a preguntar a cada grupo:	20´	

		<p>¿Qué les pareció utilizar dichas técnicas?</p> <p>¿Cómo se sintieron?</p>		
Evaluación personal	Consolidar lo aprendido	<p>Se entregará hojas bond para que puedan realizar preguntas acerca de la sesión (tema). Pasado el tiempo se procede a contestar y hacer una breve reflexión de todo lo aprendido.</p> <p>Se les entrega otra hoja bond para que puedan responder dos preguntas:</p> <p>¿Qué técnica le gusto más?</p> <p>¿Cuál le resulto más difícil?</p> <p>Se contestará las preguntas de los alumnos y al finalizar se les pide que se pongan de pie y se les aplaude.</p>	20min	Hojas bond Plumones

#### Sesión 4: Preparación psicológica para los exámenes

**Objetivo:** Mejorar la preparación de los exámenes con la técnica relajación muscular progresiva.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Brindar información del contenido de la sesión	Se hará un breve repaso de la sesión anterior y se procederá a explicar la nueva sesión.	10´	Papelógrafos
DINÁMICA: Pelota preguntona	Consolidar conocimientos de la sesión anterior.	Se entrega una pelota a cada equipo y se invita a sentarse en círculo y se explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal de la animadora, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota deberá contestar una pregunta acerca de la sesión anterior. La dinámica continúa de la misma manera hasta que la mayoría haya respondido las preguntas. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, puede elegir para que se le haga la pregunta.	20´	Radio Pelota
Exposición Preparación psicológica para los exámenes.	Identificar la manera correcta para estar preparada para los exámenes	Se expondrá lo que se debe tener en cuenta cuando se da un examen:  Antes / Durante / Después  Al finalizar la exposición se brindará consejos para que los estudiantes estén preparados para los exámenes, se complementará con pregunta que ellos formulen.	30´	Proyector

Relajación muscular progresiva	Enseñar al grupo a poder relajarse	En esta parte la psicóloga guiara al grupo para que puedan lograr relajarse. (ANEXO 5)  Al finalizar la actividad se le preguntará al grupo como se sintieron y se les brindara consejos para que puedan hacer esta actividad en sus casas.	20´	
Preguntas	Reforzar los conocimientos	En esta parte la psicóloga entregará hojas bond para que el grupo realice sus preguntas.	10´	Hojas bond Plumones.

## Sesión 5: Organizando mí tiempo

**Objetivo:** Organizar las actividades de los alumnos en un horario.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Informar al grupo del contenido de la sesión	Se les informará acerca del contenido de la sesión, además hará un breve repaso sobre la sesión anterior.	5´	
Dinámica "Cuchillos y Cucharas"	Motivar al grupo a la motivación	Se les dice que cuando mencione cuchillos todos se paran, cuando diga cucharas todos se sientan y cuando diga cubiertos todos se cambian de lugar. El que se equivoque se retira del juego. Gana quien quede hasta el final.	25´	Hojas bond Lapiceros
Exposición importancia de la organización	Conocer acerca de la importancia de la organización	En esta parte la psicóloga hablará de la importancia que tiene la organización.  Definición / Importancias / Características / Beneficios	15´	Papelógrafos Plumones
Horario personal de estudio	Identificar las actividades que el alumno realiza	Se les entrega una hoja con un horario vacío (ANEXO 6), para que ellos lo llenen según las actividades que realizan en su vida diaria se les pide que sean lo más sinceros posible para que después se le pueda ayudar y orientarlos a organizarse mejor.  Una vez terminado se pasará a revisar con ellos cómo tienen distribuido su tiempo, si logran o no sus objetivos académicos y personales. Después de esto, se les entregará otro horario para que escriban cómo sería la nueva organización del tiempo, pidiendo que sean realistas y el que van a cumplir.  Al final, se les pondrá un video sobre cómo ser más organizado: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xAYseSOLc1U">https://www.youtube.com/watch?v=xAYseSOLc1U</a>	35´	Hojas bond Proyector

		<p>Terminado el video se pide a los participantes que den su opinión acerca del video y se reforzará lo aprendido. Se les explicará que organizándose mejor y dedicándole un tiempo mayor a los estudios podrán mejorar su rendimiento. Se procede a entregar los horarios corregidos, se les pide que hagan otro horario siguiendo las sugerencias que se les indico y se les da sugerencias generales.</p> <p>Además, se pedirá a cada uno que haga comparaciones entre ambos horarios y que expongan los beneficios que les proporcionara. Se les pide que a partir de hora utilicen el nuevo horario para que obtengan un mayor desempeño.</p>		
Motivación	Dar un mensaje positivo	Al finalizar la sesión se les dirá una frase motivadora “El tiempo no espera por eso tienes que ir tras él”, se les pedirá sus opiniones sobre el mensaje de la frase. Se agradece su participación.	10	

**Sesión 6:** Aprendiendo a planificarme.

**Objetivo:** Enseñar a los alumnos a tener una mejor planificación mediante técnicas de planificación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Explicar el contenido de la sesión	Dar la bienvenida al grupo y explicar el contenido de la sesión.	10´	
Dinámica “Suma de gestos”	Ejercitar la concentración y memoria	Se le pide a los participantes sentarse en círculo para realización de la siguiente actividad: La moderadora indica que ella va realizar una acción y que el participante de su derecha tiene que realizar el mismo agregándolo uno más, y de esta forma hasta que todos participen.	15´	
Importancia de la planificación	Conocer la importancia de la planificación.	Se explicará acerca de la planificación: Objetivos / Planificación larga plazo y corto / Consejos para una mejor planificación.	25´	Cartulinas
Aprendiendo a planificarme	Enseñar a los alumnos a planificarse	Se les pide a los participantes que formen grupos para realizar la siguiente actividad. A cada grupo se les entrega una lista de actividades (ANEXO 7) deberán ordenar en función a su importancia, además se le entrega un sobre (ANEXO 8) y se le pide que le coloquen a cada actividad el tiempo que ellos creen que se pueda realizar esa actividad. Cada grupo saldrá a exponer lo realizado. Finalmente se pide al grupo que reflexionen de todo lo expuesto.	30´	Cinta adhesiva Plumones imágenes
Conclusión	Consolidar los conocimientos aprendidos	Al finalizar se dará una conclusión del tema y absolviendo las preguntas.	10´	

**Sesión 7:** Aprendamos a realizar las tareas.

**Objetivo:** Mejorar la realización de actividades escolares mediante técnica de planificación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Explicar los objetivos de la sesión.	Se hará un breve repaso de la sesión anterior.	10´	
Dinámica Realización de tareas	Concientizar en el alumno una forma adecuada de realizar las tareas.	<p>Con ayuda de papelógrafos se pedirá a los alumnos que en voz alta le digan como realizan sus tareas para que ella pueda anotar en los Papelógrafos, se anotara todo lo que digan los alumnos.</p> <p>Se formará grupos, a cada grupo se le entrega 2 Papelógrafos y en cada uno escribirán la palabra adecuado e inadecuado para que puedan anotar lo que ellos han dictado y lo coloquen donde ellos crean que este correcto; al finalizar esa actividad saldrán 2 representantes de grupo a exponer su trabajo y se hablará de lo que han realizado con los demás participantes.</p> <p>Al finalizar la exposición con la ayuda de todos se hará dos papelógrafos con hábitos adecuados e inadecuados al momento de realizar las tareas. Se procederá a dejarlo en el salón en un lugar que pueda ser apreciado por todos.</p>	30´	Papelógrafos Plumones
TEMA: Recomendaciones para la realización de tareas	Motivar a los alumnos a planificar de manera práctica y fácil	<p>En esta parte se dará recomendaciones realizar las tareas y se complementará con el video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsEoC9b-e-Q">https://www.youtube.com/watch?v=UsEoC9b-e-Q</a></p> <p>Al finalizar el video, se les indica que se sienten en círculo, luego se harán algunas preguntas: ¿Qué les pareció el video? ¿Qué ventajas podrían traer al utilizar estas recomendaciones?, ¿Qué otras recomendaciones tienen?,</p>	30´	Hojas bond

			etc. Se explica la importancia de seguir estas recomendaciones y los beneficios.		
Planificación	Planificar la realización de tareas.	la de	Se les pide a los participantes que de manera individual planifiquen sus actividades de la semana y del mes de manera creativa y sencilla al finalizar se procese a llamar a cada uno para que exponga lo realizado. Para eso se las dará hojas u otros materiales.		Hojas bond
Meta cognición	Consolidar los conocimientos aprendidos	los	Al finalizar la sesión se les planteará algunas preguntas: ¿Qué he aprendido hoy? ¿En qué me será útil? ¿Qué haré de aquí en adelante con mis tareas? Se procede a escuchar la respuesta de los participantes para dar una conclusión final.	20	

**Sesión 8:** Escucha activa en clases**Objetivo:** Incentivar la escucha activa en clases mediante la técnica de retroalimentación y meditación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Informar a los participantes	Se le explica a los estudiantes el objetivo de la sesión	5´	
Meditación	Fortalecer la técnica de meditación.	Se les indica que van a aprender a meditar para lo cual se requiere de toda su colaboración:  Se les pide que guarden silencio. Que se sienten en una postura correcta. Que cierren los ojos. Una vez que han realizado todo lo mencionado se procede con la técnica.  Al finalizar la técnica se le pregunta a cada uno como se sintieron con la dinámica. Se les pide que realicen esta actividad en sus casas para que poco a poco puedan lograr una mejor meditación.	15´	
Exposición Aprendiendo a escuchar.		Se hablará sobre la escucha activa:  Definición / Importancia / Consejos de cómo lograr una escucha activa: Postura correcta, Atención al tema, Evitar las distracciones, Realizar preguntas al finalizar el tema y Toma notas.	20´	Proyector Plumones
Retroalimentación	Incentivar la escucha activa	A continuación se indica a los participantes que se formen en grupos para realizar la siguiente actividad, se les pide que presten atención a la lectura (ANEXO 9) y se les dice que pueden realizar anotaciones.	30´	

		Al concluir la lectura se les pide que intercambien ideas con sus compañeros y que realicen un resumen de todo lo entendido y lo coloquen en el paleógrafo. Pasado el tiempo cada grupo saldrá a exponer lo realizado y se le pide al resto de grupo que preste atención a sus compañeros porque se les va realizar preguntas.		
Balance de la sesión.	Reforzar el contenido de la sesión	Se solicita a los participantes que hagan un círculo en el centro del salón para verbalizar o expresar lo más sobresaliente o relevante que han aprendido en la sesión de hoy día.  Se incentivará a los participantes a fijar el contenido transmitido, así como a llevar algunas experiencias y conocimientos relevantes del grupo captados durante la sesión. Al finalizar la actividad se les agradece por su participación y se procede a despedir hasta la próxima sesión.	20'	

**Sesión 9:** Aprendiendo a concentrarme

**Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a mejorar su concentración mediante la técnica de meditación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Reforzar los conocimientos aprendidos.	Se les informa que harán un breve repaso de la sesión anterior y que se hará preguntas que deben responder.	15´	
Dinámica El teléfono malogrado	Desarrollar la capacidad de escucha y atención.	La moderadora formara grupos y pedirá que cada uno de ellos pase adelante según se les llame. Así mismo, se les pedirá a cada participante que se paren en paralelo y se le dirá una frase al primero de la fila que debe de decirle a su compañero de al lado en el odio y así sucesivamente, ganará el grupo que diga la frase correctamente a cada grupo se le dirá una frase distinta, al grupo ganador se le entregara un premio (chupetines).	20´	Chupetines
Exposición La concentración	Dar a conocer sobre la importancia de la concentración	En esta sesión se expondrá acerca de la concentración en los estudios: Definición / Importancia Utilidad, etc.		Proyector
Meditación	Enseñar al alumno a meditar para mejorar su concentración.	Se les indica a los estudiantes que van a aprender a meditar para lo cual se requiere de toda su colaboración: Se les indica que guarden silencio. / Qué se sienten en una postura correcta / Que cierren los ojos.  Una vez que los estudiantes han realizado todo lo mencionado se procede con la técnica. Al finalizar la técnica se le pregunta a cada estudiante como se sintieron con la dinámica. Se les pide que realicen esta actividad en sus casas para que poco a poco puedan lograr una mejor meditación,	30´	

		<p>se les da algunos consejos:</p> <p>Buscar un lugar tranquilo.</p> <p>El momento apropiado.</p> <p>La postura y respiración.</p> <p>Se le entrega una hoja con información para que puedan guiarse y poder meditar en sus casas.</p>		
Mensaje	Motivar al alumno	Se le informará al alumno de las ventajas que se obtienen al estar atentos a las clases y se dará una conclusión de todo lo aprendido en la sesión.	15´	

**Sesión 10:** Aprendiendo a estudiar**Objetivo:** Dotar de información acerca de las técnicas de estudio

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Informar a los alumnos del contenido de la sesión.	Saludo a los participantes, se hará un breve repaso y se brindara información del contenido de esta.	10´	Papelógrafos
Dinámica El bum	Desarrollar la concentración	Se pide a todos los participantes que se sienten en círculo, se les dice que van a enumerarse en voz alta y que todos los que les toque un múltiplo de tres (3- 6- 9- 12, etc.) o un número que termina en tres (13- 23- 33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número el que sigue debe continuar la numeración. Pierde el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO.  El juego puede hacerse más complejo utilizando múltiplos de números mayores, o combinando múltiplos de tres con múltiplos de cinco por ejemplo.	20´	
Exposición del tema técnicas de estudio	Dar a conocer a los estudiantes las diferentes técnicas de estudio	Se expondrá acerca de las diferentes técnicas de estudio.  Toma de apuntes / Lectura comprensiva / Subrayado / Los esquemas / El resumen / Técnicas de memorización / El repaso	20´	Proyector
Técnicas de estudio: EL SUBRAYADO	Enseñar a utilizar la técnica resumen y subrayado	Se entregara a cada estudiantes una lectura (ANEXO 10), e indicara que la van a leer en compañía de ella, les pide que tengan a la mano un resaltador o un plumón con el que puedan anotar las partes más importantes del texto, a continuación se procede a leer y se orienta al	20´	Regla Resaltadores

		<p>alumno a subrayar los puntos más importantes de la lectura, al finalizar la lectura se les indica que vuelvan a leer la lectura en voz baja para que ellos subrayen otro puntos importantes de la lectura, pasado el tiempo se le entrega una hoja bond y se les pide que escriban lo que han entendido y que tomen en cuenta lo subrayado.</p> <p>Al finalizar la actividad se formarán grupos y se entrega una nueva lectura para que ellos puedan resumir la lectura y subrayarla.</p> <p>Se les da el tiempo para hacer la actividad y se les entrega un paleógrafo para que coloquen el resumen de la lectura y salgan a exponerlo.</p>		Plumones
Meditación	Ayudar a la concentración	<p>Se les indica a los estudiantes que van a realizar la actividad de la sesión anterior (meditación):</p> <p>Se les pide que guarden silencio. / Que se sienten en una postura correcta. / Que cierren los ojos. / Una vez que los estudiantes han realizado todo lo mencionado se procede con la técnica. / Al finalizar la técnica se le pregunta a cada estudiante como se sintieron con la dinámica.</p>	20´	

**Sesión 11:** Ambiente de estudio.**Objetivo:** Mejorar mi ambiente de estudio.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer la información de la sesión	Se informará del contenido de la nueva sesión.	10´	
Dinámica "Esto me recuerda"	Mejorar en la atención	Esta dinámica consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta. El resto manifiesta lo que a cada uno de ellos les hace recordar espontáneamente. Ejemplo: "pensé en una gallina", otro "eso me recuerda huevos" etc. Se hace con rapidez. Si se tarda más de 4 segundos, sale del juego.	20´	
Exposición Características de un espacio de estudio.	Conocer acerca de un adecuado espacio de estudio.	Se dará información a los educandos acerca de las características que debe tener un lugar de estudio.  Buena iluminación. / Buena ventilación. / Una silla y escritorio adecuado. / No distracciones, etc.  Además, se hará una breve exposición acerca del impacto negativo que provoca el uso de elementos distractores:  La tv / Estudiar con música / El uso de celulares / Comer estudiando, etc.  Se les brindará pautas para que mejoren su lugar de estudio y qué aspectos son adecuados para acompañar sus momentos de estudio.	30´	Proyector Imágenes
Role playing Mi Lugar de	Conocer el lugar de estudio de los	Se formarán grupos y se le pedirá que plasmen cuál es su lugar de estudio y con que lo acompaña en su proceso de estudio.	20´	Papelógrafos

estudio	participantes	Para lo cual se les pedí que sean lo más realistas, se les dará el tiempo apropiado para que coordinen, pasado el tiempo de les procede llamar a cada grupo. Al finalizar la actividad se les pide su opino acerca de todo lo que han observado.		
Balance de la sesión.	Obtener información de los conocimientos adquiridos	Se hará un breve repaso de los conocimientos adquiridos en la sesión, se procederá a responder las preguntas de los educandos.	10´	

**Sesión 12:** Recordando lo aprendido**Objetivo:** Afianzar los conocimientos aprendidos.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Bienvenida	Informar a los estudiantes de la sesión.	En esta parte se informara a los alumnos que se realizará un breve repaso de todo lo tocado en las sesiones anteriores y que esta será la última sesión.	10´	
Juguemos a preguntar.	Resolver las dudas de los educandos.	Se les pide a los participantes que formen grupos y que escriban preguntas acerca de los temas que no quedaron claro. Se le entregará hojas bond para que cada grupo pueda realizar sus preguntas.	20´	Hojas bond Plumones.
Cuanto he aprendido	Analizar los resultados del programa	Se les informa que van a realizar otra actividad para lo cual requiere que se queden en los mismos grupos. A cada grupo se le entregara una cartulina con un título diferente de las sesiones realizadas. Los participantes deberán conversar entre ellos y escribir en un paleógrafo acerca de todo lo que han aprendido con respecto al título que les toco. Al terminar la actividad cada grupo saldrá a exponer su tema y dirá de manera personal que aporte le trajo este tema en los estudios. Al finalizar la actividad la psicóloga complementara la información.	20´	Cartulina Plumones
Lluvia de ideas.	Reforzar los conocimientos aprendidos	Se pedirá que indiquen todo lo que han aprendido con las sesiones dictadas. Luego dará las recomendaciones finales sobre el desarrollo adecuado de los hábitos de estudio.	15´	
Compartir Despedida	Agradecer la participación de los educandos	Finalmente, la psicóloga invitará a los participantes a un compartir, agradecerá a cada uno por su participación y les hará entrega de un diploma (ANEXO 11) de agradecimiento por su participación.	25´	Diplomas

## REFERENCIAS BIBLOGRACIAS

- Argentina, A. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de Primero Básico, estudio realizado en el Instituto Básico de Educación. (Tesis de grado)*. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Gomez-Aura.pdf>
- BBC Mundo (2017). *Van a la escuela pero no aprenden: por qué más de la mitad de los adolescentes latinoamericanos culminan la secundaria sin saber leer bien*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-41422087>
- Benítez, L y Vargas, K. (2014). *Relación entre la autoeficacia académica y hábitos de estudio en alumnos de un colegio de un colegio de Bachilleres de la Ciudad de México. (Tesis para optar el título de licenciada en psicología educativa)*. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/30466.pdf>
- Cárcamo, E. (2017). *Hábitos de estudio en los estudiantes del primero y segundo de secundaria de una Institución Educativa Nacional del distrito de San Juan de Lurigancho, 2017. (Tesis para optar el título de licenciado en psicología)*, Recuperado de: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1827/TRAB\\_SUF.PROF.%20ERIKA%20CAROLINA%20C%C3%81RCAMO%20REY](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1827/TRAB_SUF.PROF.%20ERIKA%20CAROLINA%20C%C3%81RCAMO%20REY)
- Cartagena, M. (2008). *Relación entre la autoeficacia y el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en alumnos de secundaria*. Revista Iberoamericana sobre la Calidad y cambio en la educación, 6(2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>

Cepeda, I. (2012). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes*. (Tesis de grado previo a la obtención del título de psicóloga educativa y orientadora vocacional). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/reduq/6440/2/TESIS%20ISABEL%20ILIANA%20CEPEDA%20AVILA.pdf>

Concepto de. *¿Qué es el Bullying?* Recuperado de: <https://concepto.de/bullying/>

Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de: <https://www.pqs.pe/sites/default/files/archivos/2015/aprende-mas/10/sb>

Cunza, D. & Quinteros, D. (2013). *Habilidades sociales y hábitos de estudio en estudiantes de 5° año de secundaria de una institución educativa pública de Chosica – Lima*. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6 (2) Recuperado de: [http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_sal](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_sal)

Delgado, V y Salas, P. (2015). *Dimensiones de la personalidad y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de educación básica*. (Tesis para optar el título de licenciado en psicología), Recuperado de: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/3535/76.0280.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Departamento de orientación técnica de estudio. Programa de técnicas de estudio para la eso. Recuperado de: <http://www.iesvallecidacos.larioja.edu.es/pdf/orientacion/TECNICAS%20DE%20ESTUDIO.pdf>

Dinámicas de grupo. Recuperado de: [http://servicios.aragon.es/reto\\_docs/guias\\_ol/docs/dinamica\\_de\\_grupo.pdf](http://servicios.aragon.es/reto_docs/guias_ol/docs/dinamica_de_grupo.pdf)

El comercio (2018). *Los alimentos más nutritivos son los más desperdiciados en el mundo*. Recuperado de:

<https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/alimentos-nutritivos-son-desperdiciados-mundo-revela-estudio-noticia-575205>

El Comercio (2018). *Desechos plásticos en los océanos podrían duplicarse para 2030*. Recuperado de:

<https://elcomercio.pe/economia/mundo/desechos-plasticos-oceanos-duplicarse-2030-noticia-564708>

El Colombiano (2017) *Padres y docentes, claves en la creación de hábitos de estudio*. Recuperado de:

<http://www.elcolombiano.com/colombia/educacion/padres-y-docentes-claves-en-la-creacion-de-habitos-de-estudio-IJ5902930>

Entuxia .*La escucha activa*. Recuperado de:

<http://www.entuxia.com/financiacion/wp-content/uploads/T%C3%89CNICAS-DE-ESCUCHA-ACTIVA.pdf>

Escalante, L. (2008). *Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio*. Revista Electrónica- Actualidad Investigación en educación, 8(2). Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/447/44713044012.pdf>

Espinoza, Z. (2012). *Los hábitos de estudio como factor del éxito escolar*. (Tesis pregrado). Recuperado de:

[http://www.ulat.ac.pa/es/direccion\\_investigacion/Habitos%20de%20Estu](http://www.ulat.ac.pa/es/direccion_investigacion/Habitos%20de%20Estu)

García, H. y Palacios, R. (2000). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógico matemático*. (Tesis de grado de Magíster). Lima. Universidad San Martín de Porras.

Gestión (2018). *Perú entre los países que menos invierten en educación, por debajo de los US\$ 50,000*. Recuperado de: <https://gestion.pe/economia/peru-paises-invierten-educacion-debajo-us-50-000-229121>

Gordon, H. y Ernest, R. (2004). *Teorías de aprendizaje*. Recuperado de: <https://drive.google.com/file/d/0B6AfdaFuSyAJQI9NLVRGeThIS00/view>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta edición. Sexta edición. México: McGRAW-HILL. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Lima: Renalsa, S.A.

INFOBAE (2015). *La adicción al celular perjudica el rendimiento escolar*. Recuperado de: <https://www.infobae.com/2015/10/19/1763038-la-adiccion-al-celular-perjudica-el-rendimiento-escolar/>

Jiménez, Gisel y López, M. (2015). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de las estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo*. (Tesis para obtener el título de licenciado en psicología). Recuperado de: <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/76/1/Jimenez%20Moreno%20%26%20Lopez%20Aquino%20Tesis.pdf>

Martins, A. (2016). Pruebas PISA: *¿Cuáles son los países que tienen la mejor educación del mundo? ¿Y cómo se ubica América Latina?* BBC Mundo. Recuperado de: <http://www.bbc.com/mundo/noticias-38211248>

- Mohammad, N. (2005). *Metodología de la Investigación*. Segunda edición. Ciudad de México, México. Recuperado de: [https://books.google.com.pe/books?id=ZEJ7-0hmvhwC&pg=PA91&dq=investigacion+descriptiva&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiN0\\_nd873cAhVCmeAKHVIPDBsQ6AEIJjAA#v=onepage&q=investigacion%20descriptiva&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=ZEJ7-0hmvhwC&pg=PA91&dq=investigacion+descriptiva&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiN0_nd873cAhVCmeAKHVIPDBsQ6AEIJjAA#v=onepage&q=investigacion%20descriptiva&f=false)
- Montoya, S. (2017). *Van a la escuela, pero no aprenden: por qué más de la mitad de los adolescentes latinoamericanos culminan la secundaria sin saber leer bien*. BBC Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-41422087>
- Moreno, C. (2014). *El rendimiento académico, ¿Cuestión de inteligencia o de hábitos de estudio?* Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/41751/TFG%20Moreno%20del%20R%C3%ADo.pdf?sequence=1>
- Ortega, V. (2012) *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. (Tesis de pregrado) .Recuperado de: [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012\\_Ortega\\_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%)
- Requena, S. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes del segundo y tercer año de secundaria de la I.E.P. El Universo de César Vallejo – Pachacamac*. (Tesis para optar el título de licenciada en psicología), Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2211/TRAB.SUF.PROF.Stefany%20Del%20Socorro%20Requena%20Sullon.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Rondón, C. (1991). *Internalidad y Hábitos de Estudio*. Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador-Caracas, Venezuela.

RPP Noticias (2015). *De vuelta al colegio: Hábitos de estudio para un año escolar exitoso*. Recuperado de: <https://vital.rpp.pe/comer-bien/de-vuelta-al-colegio-habitos-de-estudio-para-un-ano-escolar-exitoso-noticia>

Secretaría de Educación Pública. (2014). *Manual para Impulsar Mejores Hábitos de Estudio en planteles de Educación Media Superior*. Recuperado de: [http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/yna\\_manual\\_3.pdf](http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/yna_manual_3.pdf)

Shunk, H. (1997). *Teorías del aprendizaje*. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?isbn=9688809527>

Toro, I y Parra, R. (2006) Método y Conocimiento metodología de la investigación, pp.158. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1376/TRAB.SUFIC.PROF.%20HUAM%C3%81N%20DEZA%2c%20MARIA%20ISABEL.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Trome (2016). *3 pasos para inculcar hábitos de estudio a tu hijo*. Recuperado de: <http://archivo.trome.pe/familia/3-pasos-inculcar-habitos-estudio-tu-hijo-2080907>

Unesco (2017). *Más de la Mitad de los Niños y Adolescentes en el Mundo No Está Aprendiendo*. Recuperado de: <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/fs46-more-than-half-children-not-learning-2017-sp.pdf>

Universia España (2018). *6 Estrategias fundamentales para mejorar tus hábitos de estudio*. Recuperado de: <http://noticias.universia.es/educacion/noticia/2018/06/15/1160191/6-estrategias-fundamentales-mejorar-habitos-estudio.html>

Universia (2017). *Características que debe tener un buen espacio de estudio*. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/educacion/noticia/2017/09/27/1155962/caracteristicas-debe-tener-espacio-estudio.html>

Universidad de Almería. *Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes*. Recuperado de: <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

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

Wrenn, H. (1970). *Inventario de hábitos de estudio*. México: Editorial Prentice Hall. *Revista Científica de Ciencias de la Salud* 6:2 2013 - ISSN 2306-0603

Zarate, C. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017*. (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2198/TRAB>.

# **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de Consistencia

Problema de Investigación	Objetivos	Variables	Tipo de Investigación	Instrumento de Evaluación
<p><b>Problema Principal</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>hábitos de estudios</b> en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar el nivel de los hábitos de estudios en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas.</p>	<p><b>Variable Independiente</b></p> <p>Hábitos de Estudio</p>	<p><b>Método de investigación:</b></p> <p>Descriptivo Simple</p>	<p>Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85</p>
<p><b>Problema Secundarios</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de cómo <b>estudia usted en</b> estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas?</p> <p>¿Cuál es el nivel de cómo <b>hacen sus tareas</b> en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución</p>	<p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Determinar el nivel de cómo estudia usted en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas.</p> <p>Determinar el nivel de cómo hace sus tareas en estudiantes de quinto año de secundaria de una</p>	<p><b>Categorías de Hábitos de Estudios</b></p> <p><b>Área I:</b> ¿Cómo estudia usted?</p> <p><b>Área II:</b> ¿Cómo hace sus tareas?</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Aplicada</p> <p><b>Diseño</b></p> <p>No experimental</p>	

<p>Pública del distrito de Comas? ¿Cuál es el nivel de cómo <b>prepara sus exámenes</b> en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas?</p> <p>¿Cuál es el nivel <b>cómo escuchan las clases</b> en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas?</p> <p>¿Cuál es el nivel <b>que acompaña sus momentos de estudio</b> en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas?</p>	<p>institución Pública del distrito de Comas.</p> <p>Determinar el nivel de cómo prepara sus exámenes en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas.</p> <p>Determinar el nivel de cómo escucha las clases en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas.</p> <p>Determinar el nivel que acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución Pública del distrito de Comas.</p>	<p><b>Área III:</b> ¿Cómo prepara sus exámenes?</p> <p><b>Área IV:</b> ¿Cómo escucha sus clases?</p> <p><b>Área V:</b> ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</p>		
--	--	---	--	--

**Anexo 2: Carta de Presentacion de la Universidad**



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

Lima, 13 de julio del 2018

**Carta N° 1493-2018-DFPTS**

Señora  
**OLGA DE LA CRUZ RIVERA**  
DIRECTORA DE LA I.E. RAMON CASTILLA

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **María Cynthia RIVEROS PEREZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 726304000 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS// crh  
Id. 909557

I.E. "RAMÓN CASTILLA"  
OLGA DE LA CRUZ RIVERA  
MESA DE PARTES  
Fecha: 18.7.18  
RECIBIDO  
EXP. 0000 1111 1111 1111 1111 1111 1111 1111 1111 1111  
749

It Thouars 248, Litria  
os: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
psic-soc@ingv.edu.pe

**Anexo 3: Instrumento de Evaluación, Inventario de Hábitos de Estudio  
CASM-85**

INVENTARIO

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Grado de instrucción: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:**

Este es un inventario, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueda aislar su éxito en el estudio.

Para ello deberá poner una "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular; PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.

N°	Pregunta	RESPUESTA	
		Siempre	Nunca
<b>I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?</b>			
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos.		
2	Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6	Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8	Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12	Estudio sólo para los exámenes.		
<b>II. ¿COMO HACE USTED SUS TAREAS?</b>			
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17	En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19	Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las mas fáciles.		

<b>III ¿COMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?</b>		<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24	Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27	Repaso momentos antes del examen.		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.		
29	Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado		
N°	<b>IV. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
<b>V. ¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?</b>		<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>
46	Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)		
47	Requiero la compañía de la TV.		
48	Requiero de tranquilidad y silencio.		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
50	Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos citas, etc		

## Los alimentos más nutritivos son los más desperdiciados en el mundo, revela estudio

*El estudio resalta que el 20 % de los 263 millones de toneladas de carne que se producen anualmente se pierden o desperdician.*

Los alimentos más nutritivos como las frutas y verduras son los que más se pierden o desperdician en el mundo, especialmente en países pobres, según un estudio presentado por un grupo de expertos internacionales.

Srinath Reddy, miembro del Panel global sobre agricultura y sistemas de nutrición, explicó en un acto en Roma que más del 70 % de la producción de frutas y verduras se desaprovecha en los países en desarrollo debido sobre todo a su mal procesamiento, envasado y transporte.

Por ejemplo, hasta el 40 % de las frutas y verduras de Etiopía se pierden tras la cosecha y siete de cada diez tomates en Ghana son destruidos por animales callejeros ante la falta de protección.

En los países de altos ingresos, el problema se centra en los desperdicios de esos alimentos en la etapa del consumo, pues se tira a la basura entre el 15 y el 30 % de lo que se compra.

El estudio resalta que el 20 % de los 263 millones de toneladas de carne que se producen anualmente se pierden o desperdician, lo que equivale a deshacerse de 75 millones de vacas, mientras que el porcentaje asciende a más del 30 % de la producción de pescado.

En los países pobres, las pérdidas cárnicas se deben a la alta mortalidad animal, especificó Reddy, presidente de la Fundación india de Salud Pública, que recordó que cada año las pérdidas y los desperdicios de alimentos suman 1.300 millones de toneladas a nivel global y un coste de 940 millones de dólares (818 millones de euros).

El profesor y asesor del grupo Patrick Webb pidió incrementar las inversiones en infraestructuras y comercialización para poder "responder a la demanda de alimentos con productos de calidad, no solo en cantidad".

Unos 3.000 millones de personas tienen dietas pobres o inadecuadas en el mundo, según el informe, que recoge casos como el de Camerún, donde se calcula que el 83 % de los niños podrían tomar a diario la dosis recomendada de vitamina C si se evitaran las pérdidas de alimentos.

Cambiar los hábitos de consumo por otros más sostenibles y mejorar la eficiencia de los sistemas productivos, innovando en las etapas posteriores a la cosecha, ayudaría a reducir lo que se pierde o desperdicia, así como los recursos que se utilizan, apuntaron los expertos.

"Las deficiencias de micronutrientes (como vitaminas o minerales) pueden disminuir a la mitad si los desperdicios y las pérdidas caen un 50 %", aseguró Webb, que llamó a modificar la producción de alimentos, cosechando menos cereales y más frutas y verduras, para que se corresponda con las necesidades de una dieta saludable.

(Fuente: EFE)

## Anexo 5: Pasos de la relajación

### Pasos para la relajación muscular Progresiva

Posición inicial: Cierra los ojos, sentarte de forma recta.

#### 1º FASE: Tensión-relajación.

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):
  - Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
  - Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
  - Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
  - Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
  - Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
  - Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
  - Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
  - Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial.
  - Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
  - Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
  - Relajación de brazos y manos.
    - Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.
- Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
  - Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):
    - Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
    - Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
    - Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
    - Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

#### 2ª FASE: repaso.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

#### 3ª FASE: relajación mental.

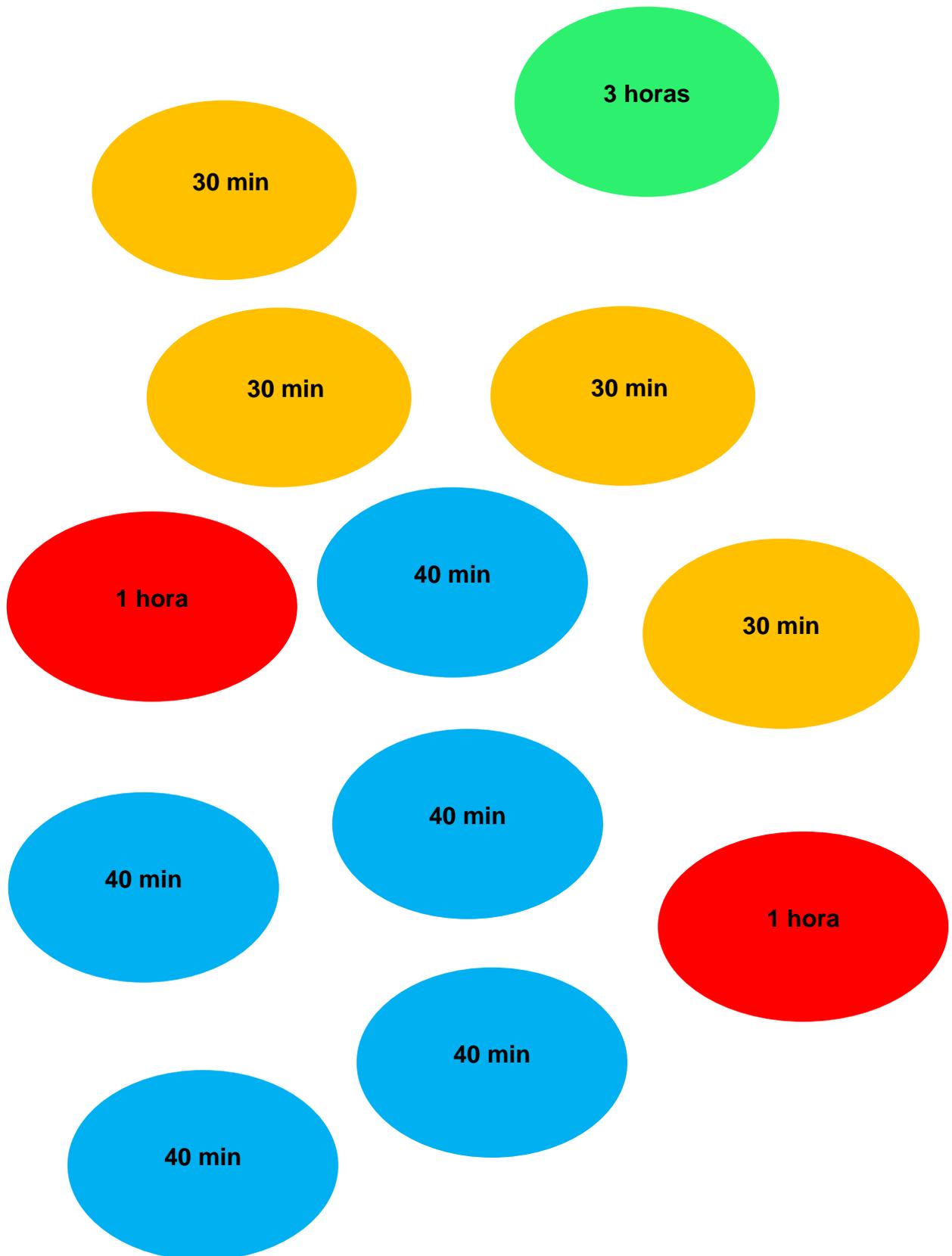
- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.



## Anexo 7: Lista de actividades

<b>LISTA DE ACTIVIDADES</b>
<b>Compromisos Sociales</b>
<b>Estudiar para los exámenes.</b>
<b>Mirar televisión</b>
<b>Hacer tareas escolares</b>
<b>Aseo personal, alimentación, etc.</b>
<b>Organizar mi material de estudio</b>
<b>Limpiar mi habitación</b>
<b>Actividades de ocio</b>
<b>Dormir</b>
<b>Actividades familiares</b>
<b>Leer</b>
<b>Reflexionar de todo lo realizado en el día</b>

## Anexo 8: Tiempo



## Anexo 9: Lectura: El Bullying

### ¿Qué es bullying?

El bullying o acoso escolar refiere al maltrato psicológico, físico o verbal, sufrido por niños y jóvenes que son maltratados con crueldad por otro u otros niños, teniendo como fin intimidarlo, asustarlo, dañarlo, y que el acosador obtenga alguna ventaja por el bullying.

La víctima de bullying, en la mayoría de los casos, es excluida de la sociedad debido al constante abuso verbal, físico y mental que recibe el mismo. Se puede dar tanto en el ámbito escolar como a través de las redes sociales, a esto se lo conoce como ciberbullying.

El tipo de bullying que hoy en día domina la mayoría de actos de este tipo es el del tipo emocional. Generalmente, se da en el aula de clase y el patio de juegos de las escuelas. Las víctimas son niños y niñas, usualmente entrando en plena adolescencia (es apenas mayor la cantidad de víctimas mujeres de éste tipo de acoso).

#### **Historia**

El primero en estudiar el tema del acoso escolar fue el psicólogo noruego Dan Olweus en 1973. A partir del 1982 volcó sus estudios en un trágico hecho sucedido el mismo año, en el cual tres jóvenes se suicidaron a causa del acoso que sufrían en sus respectivas escuelas. Para este entonces, el tema estaba siendo tratado en varios lugares como Inglaterra y los países nórdicos.

En el Reino Unido existen tribunales escolares para el tratado y solución de estos temas. En muchos países de Europa existen varios programas de prevención contra el bullying, como también los hay en Estados Unidos a partir del 1997, cuando el acoso escolar empezó a presentarse más frecuentemente.

#### **Tipos de bullying**

**Bloqueo social:** el acosador tiene como objetivo bloquear a la víctima en el ámbito social. Busca la marginación y el aislamiento de la sociedad. Algunos ejemplos de esta conducta es el impedimento del habla hacia la víctima, prohibirle jugar en grupo con los demás niños, y otras conductas que intentan romper las relaciones sociales que el niño podría llegar a formar. Hacer llorar a la víctima mediante situaciones de acoso también entra en este tipo de bullying. Los acosadores tratan de presentar a la víctima ante los demás como débil, indefenso, estúpido, sin dignidad, etcétera. Cuando el niño o la niña llora se desencadena lo que se conoce como "mecanismo de chivo expiatorio".

**Hostigamiento:** dentro de este grupo se encuentran las faltas de respeto, el desprecio hacia el niño, y la constante necesidad de denigrar su persona y su dignidad. Algunos ejemplos típicos son mofar, menospreciar, ridiculizar, ser cruel, imitaciones en forma de burla, etcétera.

**Manipulación el entorno:** el acosador busca poner a otros en contra del niño. Distorsiona su imagen para convencer a los demás de rechazarlo. Hacen quedar al niño con una imagen errónea de lo que es, lo presentan como algo negativo, inferior, e inventan cosas que la víctima no ha hecho o dicho sólo para ponerlos en su contra. Son muchos los niños que se suman a esta iniciativa, inclusive de forma involuntaria, suponiendo que el niño merece el acoso que está sufriendo.

**Coacción:** buscan que el acosado accione en contra de su voluntad. Esto logra el total control de la víctima por parte del acosador.

**Exclusión social:** es el conjunto de las conductas del "tú no". El acosador se encarga de ningunear al niño para que se excluya de manera total toda su participación en la sociedad. Lo aísla, prohíbe su expresión y participación en los juegos escolares.

## **Anexo 10: Lectura: Desechos plásticos en los océanos podrían duplicarse para 2030**

### **Desechos plásticos en los océanos podrían duplicarse para 2030**

La producción global de plástico se ha multiplicado más de 10 veces desde 1970, más rápido que cualquier otro grupo de materiales, según la Agencia Internacional de la Energía. La Agencia Internacional de la Energía tiene una seria advertencia sobre la salud de los océanos del mundo. Es probable que la cantidad de desechos plásticos oceánicos se duplique con creces para 2030 y que siga agravándose si no se toman medidas, según pronósticos de un informe de la organización con sede en París difundidos el viernes. Imágenes de tortugas estranguladas y olas tropicales llenas de basura han contribuido a generar más conciencia sobre la amenaza que los desechos plásticos representan para los océanos. Pero las estimaciones de la AIE sugieren que los esfuerzos por reducir esa contaminación –como el movimiento para prohibir los sorbetes plásticos- podrían resultar inútiles a menos que haya una evolución global en el reciclaje y el manejo de los desechos. Se estima que alrededor de 100 millones de toneladas de desechos plásticos ya se han “filtrado” a los océanos, una cantidad que crece anualmente entre 5 millones y 15 millones de toneladas, según investigaciones que cita la AIE. La mancha de basura del Pacífico, que cubre una superficie tres veces superior a la de Francia y tiene el equivalente a 250 piezas de plástico por cada habitante del planeta, podría contener 79.000 toneladas, dijo la AIE. La radiación ultravioleta del sol descompone el plástico en microplásticos de cinco milímetros o menos. La fauna marina toma los microplásticos por plancton y los ingiere, lo que deriva en asfixia y muerte por desnutrición. Las micropartículas plásticas utilizadas en cosmética pueden ir a parar al alcantarillado y terminar luego en vías de agua. Se estima que el 80 por ciento del plástico que hay en el océano deriva de fuentes terrestres y no de barcos ni de la pesca. Más de la mitad puede atribuirse a China, Indonesia, Filipinas, Tailandia y Vietnam. Alrededor de las tres cuartas partes de los desechos plásticos de los océanos que se originan en tierra nunca se recolectaron como basura. El otro cuarto procede de sistemas de manejo de desechos.

El problema es que los esfuerzos de reciclaje y manejo de desechos no siguen el ritmo del enorme crecimiento de la producción y el consumo de plástico. Menos del 20 por ciento del desecho plástico se recolecta para reciclaje en la actualidad, según la AIE.

### **DESBORDADOS**

“Pese a los importantes aumentos del reciclaje y los intentos por reducir los plásticos que sólo se usan una vez, esfuerzos que lideran sobre todo Europa, Japón y Corea, esos intentos se verán desbordados ante el fuerte incremento del consumo (y desecho) de plástico en las economías en vías de desarrollo, señaló la agencia en su informe sobre la industria petroquímica.

La producción global de plástico se ha multiplicado más de 10 veces desde 1970, más rápido que cualquier otro grupo de materiales, según la AIE. Por otra parte, la demanda se ha casi duplicado desde el comienzo del milenio. (Fuente el Comercio 2018)



# Diploma de **Participación**

*Se otorga el presente diploma a:*

---

**Por su colaboración en el programa “Desarrollando mi potencial al máximo”**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Psico. Riveros P. Maria**

Nome do Arquivo	Progresso	Plágio	Status
G:\HABITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES STO. SECUNDARIA.docx	100%	10,18	Análise concluída em: 04:06:21.

**Resultado da análise**

Arquivo: HABITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES STO. SECUNDARIA.docx

**Estatísticas**

**Expressões suspeitas na Internet: 10,18%**  
*Percentual de expressões localizadas na internet*

**Suspeitas validadas: 0%**  
*Confirmada existência dos trechos nos endereços encontrados*

**Sucesso da análise: 98,17%**  
*Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.*

**Endereços mais relevantes encontrados:**

Endereço (URL)	Ocorrências	Semelhança
https://www.scribd.com/doc/24864056/1-CASM-85-Habitos-Estudios	27	-
http://repositorio.usp.br/bitstream/handle/20500.11818/22117R4B_SUF_PROF__Stefany%20Del%20Socorro%20Requena%20Sulim.pdf?sequence=2	24	-
http://www.academia.edu/29769178/Inventario_de_Habitos_de_Estudo_CASM	21	0,05 %
https://www.scribd.com/doc/137654305/Inventario-de-Habitos-de-Estudo-CASM	16	-
http://repositorio.usul.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_Habitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20academico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20institucion%20educativa%20del%20Callao.pdf	15	15,98 %
https://core.ac.uk/download/pdf/54234273.pdf	15	-

**Texto analisado:**  
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

Responder | Eliminar | Correo no deseado |

## Re: Trabajo final



FERNANDO RAMOS <framos3473@gmail.com>

lun 19/11, 04:51 a.m.

Tú

Responder |

Bandeja de entrada



Descargar | Guardar en OneDrive - Personal

*Buenas noches*

**SU TESIS ESTA APROBADA.**

*Mg. Fernando Ramos Ramos*

El dom., 18 nov. 2018 a las 22:32, María Cynthia Riveros Perez (<[cynthirp@hotmail.com](mailto:cynthirp@hotmail.com)>) escribió:

Buenas noches profesor le envié mi trabajo final con todo lo solicitado para su revisión, por favor respóndame ya que mañana tengo que presentar sino me mandaran a marzo, por favor profesor.....

Saludos Cordiales

María Cynthia Riveros Perez