

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Hábitos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y  
Dietética de un instituto superior privado de Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Victoria Andrea Flores Bellido

Lima-Perú

2018

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por darme la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera.

A mis hermanas, por sus consejos brindados.

A mis familiares y amigos, por compartir momentos inolvidables.

A Jean, por su apoyo incondicional.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, por la enseñanza y formación brindada.

Al Instituto Daniel Alcides Carrión, por hacer posible realizar la investigación.

A mi familia, por todo el apoyo brindado para la culminación de esta gran etapa en mi vida.

## **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 DE PRIMER CICLO DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE LIMA - 2018”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de Licenciatura.

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

Atentamente,

VICTORIA ANDREA FLORES BELLIDO

# ÍNDICE

## Contenido

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Presentación .....	iv
Índice.....	v
Índice de tablas .....	viii
Índice de figuras .....	ix
Resumen .....	x
Abstract .....	xi
Introducción.....	xii
<b>CAPITULO I: Planteamiento del problema .....</b>	<b>14</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Formulación del problema.....	18
1.2.1. Problema principal .....	18
1.2.2. Problemas Específicos .....	18
1.3. Objetivos .....	19
1.4. Justificación e importancia .....	20
<b>CAPITULO II: Marco Teórico Conceptual.....</b>	<b>21</b>
2.1. Antecedentes .....	21
2.1.1. Internacionales.....	21
2.1.2. Nacionales .....	24
2.2. Bases Teóricas .....	27
2.2.1. Definiciones de hábitos de estudio .....	27
2.2.2. Importancia de los hábitos de estudio.....	28
2.2.3. Formación de los hábitos de estudio .....	30
2.2.4. Tipos de hábitos de estudios .....	30
2.2.5 Técnicas de estudio .....	31

2.2.6. Métodos de estudio.....	32
2.2.7. Modelos de Hábitos de Estudio .....	32
2.3. Definiciones conceptuales.....	36
<b>CAPITULO III: Metodología de investigación.....</b>	<b>38</b>
3.1. Tipo y Diseño de Investigación .....	38
3.1.1. Tipo.....	38
3.1.2. Diseño.....	38
3.2. Población y Muestra.....	38
3.2.1. Población .....	38
3.2.2. Muestra .....	38
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización .....	39
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	40
3.4.1. Ficha técnica del instrumento .....	40
3.4.2. Validez .....	42
3.4.3. Confiabilidad .....	43
3.4.4. Baremo .....	44
<b>CAPITULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados ....</b>	<b>45</b>
4.1. Procesamiento de los resultados .....	45
4.2. Presentación de resultados.....	45
4.3. Análisis y discusión de resultados.....	56
4.4. Conclusiones.....	64
4.5. Recomendaciones.....	65
<b>CAPITULO V: Programa de Intervención .....</b>	<b>66</b>
Introducción .....	66
5.1. Descripción del Problema .....	66
5.2. Justificación del problema.....	67
5.3. Objetivos .....	68
5.4. Alcance .....	68
5.5. Metodología .....	68
5.6. Recursos .....	69
5.7. Cronograma de actividades .....	71
5.8. Desarrollo de las sesiones .....	72

<b>Referencias bibliográficas</b> .....	94
Anexo 1a. Horario de actividades.....	100
Anexo 2a. Lectura 1 .....	101
Anexo 3a. Lectura 2 .....	102
Anexo 4a. Cuestionario grupal .....	103
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	104
Anexo 2. Inventario de hábitos de estudio .....	106
Anexo 3. Carta de presentación.....	110

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable Hábitos de Estudio según Vicuña .....	39
Tabla 2. Puntuaciones de Ítems del Inventario de Hábitos de estudio de Vicuña (2005).....	41
Tabla 3. Baremo dispencigráfico del Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña (2005).....	44
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de hábitos de estudio .....	45
Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a los hábitos de estudio.....	46
Tabla 6. Nivel de Hábitos de Estudio .....	47
Tabla 7. Nivel de la Dimensión Como Estudia Usted .....	49
Tabla 8. Nivel de la Dimensión Cómo Hace sus Tareas .....	50
Tabla 9. Nivel de la Dimensión Cómo prepara sus exámenes.....	51
Tabla 10. Nivel de la Dimensión Cómo escucha las clases .....	53
Tabla 11. Nivel de la Dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio.....	54



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de Hábitos de Estudio .....	48
Figura 2. Nivel de la Dimensión Como Estudia Usted.....	49
Figura 3. Nivel de la Dimensión Cómo Hace sus Tareas .....	51
Figura 4. Nivel de la Dimensión Cómo prepara sus exámenes.....	52
Figura 5. Nivel de la Dimensión Cómo escucha las clases .....	53
Figura 6. Nivel de la Dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio .....	55

## Resumen

La investigación realizada tuvo como objetivo principal determinar el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.

El estudio es de tipo descriptiva no experimental. La muestra censal estuvo conformada por 60 estudiantes y el instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85, revisión 2005, elaborado por Luis Alberto Vicuña Peri (1985), el cual evalúa cinco dimensiones: como estudia, hacer sus tareas, preparar sus exámenes, escuchar sus clases y que acompaña sus momentos de estudio.

Los resultados indicaron que el nivel de hábitos en los estudiantes es “Positivo”, al igual en las dimensiones como escucha sus clases y que acompaña sus momentos de estudio, mientras en las dimensiones como estudia, hace sus tareas y preparación en exámenes se encuentran en el nivel “Tendencia Positiva”.

**Palabras claves:** *Hábitos de estudio, estudiantes, instituto, como estudia, como hace sus tareas, como se prepara en sus exámenes, como escucha las clases, que acompaña sus momentos de estudio.*

## **Abstract**

The main objective of the research was to determine the level of study habits in the students of the first cycle of Nutrition and Dietetics at a private high school in Lima.

The study is of a non-experimental descriptive type. The census sample consisted of 60 students and the instrument used to collect data from the Inventory of Study Habits CASM - 85, revision 2005, by Luis Alberto Vicuña Peri (1985), which evaluates five dimensions: how to study, how to do your assignments, prepare your exams, listen to your classes and accompany your study moments.

The results indicated that the level of habits in the students is "Positive", as well as the dimensions, as you listen to classes and that accompany their moments of study, while in the student dimensions, they do their homework and preparation in exams they are in the level "Positive Trend".

**Keywords:** *Study habits, students, institute, how do you study, how do you do your homework, how do you prepare for your exams, how do you listen to the classes, what accompanies your study moments.*

## **Introducción**

En la actualidad, nuestro país cuenta con diversas universidades e institutos, donde algunas de ellas brindan una excelente calidad de enseñanza y seguimiento al estudiante, mientras que otras no cuentan con estos servicios, y como consecuencia de esta carencia, los estudiantes son los más perjudicados, por lo que puede originar un bajo rendimiento académico y el abandono de estudios.

Varias investigaciones acerca de hábitos de estudio en estudiantes de educación superior, demuestran en sus resultados que solo el promedio o la mitad de la muestra llegan a tener una buena práctica de los hábitos de estudio, mientras que otros se encuentran en desarrollo o poseen inadecuadas conductas de estudio. Por otro lado, la practica adecuada de estos hábitos, influye positivamente al rendimiento académico, y a la vez son una pieza importante para la formación del estudiante, ya que este permite seleccionar herramientas correctas para el proceso de aprendizaje y evidenciar en las calificaciones, como refiere Agudelo et al. (2009).

El presente trabajo de investigación permite determinar el nivel de los hábitos de estudio y realizar un programa de intervención para ciertos hábitos por mejorar en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima 2018.

En el primer capítulo, plantea la realidad problemática de cómo se encuentra la educación superior a nivel nacional e internacional con relación al uso hábitos de estudio en los estudiantes, y a la vez la formulación del problema, objetivos y justificación de la investigación realizada.

En el segundo capítulo, se presenta el marco teórico, donde se expone los antecedentes de investigaciones nacionales e internacionales. A la vez, se muestra las bases teóricas, donde se menciona definiciones de diferentes autores, importancia y características de hábitos de estudio, y por ultimo las definiciones de las dimensiones estudiadas.

Continuando con el tercer capítulo, se explica la metodología de la investigación, tanto el tipo y diseño que se usó. También se presenta las características de la

población y la muestra evaluada, la Identificación de la variable y su operacionalización, y a la vez la técnica e instrumento de evaluación.

En el cuarto capítulo, se muestra los resultados de la muestra evaluada a través del instrumento del estudio, análisis y discusión, conclusiones y sus respectivas recomendaciones.

Por último, en el quinto capítulo, se presenta un programa de intervención por sesiones, donde su objetivo principal es mejorar ciertos hábitos de estudio que se encuentran desarrollo en los estudiantes evaluados.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la Realidad Problemática

Actualmente en los estudiantes de nivel de educación superior, no cuentan con una adecuada práctica de hábitos de estudio, ya sea por carencia de información, falta de motivación emocional por parte del profesor o familia, y/o desinterés en la realización de actividades académicas.

Pero ¿qué son hábitos de estudio? Oré (2012) refiere que los hábitos de estudio son habilidades aprendidas y desarrolladas por la repetición de conductas relacionadas a la actividad académica.

A nivel internacional, Scott, C. (2015) con apoyo de la UNESCO, presentó un informe sobre El Futuro del Aprendizaje 2 ¿Qué tipo de aprendizaje se necesita en el siglo XXI?, donde menciona que la mayoría de los estudiantes de hoy en día deben de indagar, investigar y sintetizar información de manera natural y estas capacidades pueden aprovecharse en gran medida en el aula con la ayuda de las tecnologías en las que constituyen una manera eficaz de apoyar el aprendizaje independiente.

Por lo expuesto en lo anterior, estos modelos de actividades deben de ser fomentados por los docentes y el acceso a la tecnología por parte de la institución que brinda la enseñanza en los alumnos.

UNESCO (2000) realizó un trabajo denominado Aptitudes Básicas para el Mundo de Mañana – otros Resultados del Proyecto Pisa 2000, realizó una evaluación PISA por primera vez a estudiantes de 15 años, ya que están próximos a finalizar la etapa escolar, donde calcula 3 áreas: lectura, matemática y ciencias para examinar que tan bien están a las tareas que son relevantes para su futuro. Uno de los problemas que se menciona en

este trabajo es que los estudiantes de educación superior necesitan regular el proceso de aprendizaje, asumiendo responsabilidad por el logro de metas de las materias que estén estudiando. Para enfrentar esto, PISA presta también atención a las formas en que los estudiantes aprenden, donde estudia la forma en que los alumnos se desenvuelven a las actividades de aprendizaje en la escuela y en qué medida pueden identificar y perseguir sus propias metas de aprendizaje al aplicar estrategias y recurrir a su propia motivación. A la vez menciona que hay una fuerte relación directa entre la elaboración de estrategias mediante las cuales los alumnos relacionan el material con cosas aprendidas en otro contexto, y el desempeño académico, en todos los países a excepción de Bélgica, Israel, los Países Bajos y los Estados Unidos. Los resultados revelaron que aquellos que más probablemente memorizan información no siempre logran los mejores resultados, mientras que los que procesan y elaboran lo aprendido obtienen óptimos resultados. Los estudiantes que utilizan más tiempo para leer por placer, más variedad de material y muestran una actitud más positiva hacia la lectura, tienden a ser mejores lectores, independientemente de su entorno familiar y el nivel de riqueza de su país de origen. Los estudiantes que están entre los lectores menos diversificados tienen, en promedio, la más baja puntuación; mientras los estudiantes que son los más diversificados tienen una puntuación más alta.

Por otro lado, Vélez-Ramírez, A. (2008) presentó un trabajo denominado La adquisición de hábitos como finalidad de la educación superior, para la Revista Educación y Educadores de la Universidad La Sabana de Colombia, donde refiere que uno de los problemas que afronta la crisis de la educación superior en nuestros tiempos, es si un alumno no cuenta con hábitos de estudio es porque no estudia, lo cual un antecedente ante este hecho es porque tampoco se le pide que estudie o investigue de un tema a fin. No obstante, no todo proceso académico ocurre en un salón de clases para adquirir el conocimiento, sino que es necesario que todo alumno realice

diferentes actividades, como la lectura, escritura, consulta de fuentes confiables, trabajo individual y en equipo, y a la vez que incluya el compromiso del docente para alcanzar su desarrollo en el educando.

En el ámbito nacional, MINEDU (2016) presentó una Guía para la elaboración del Plan de Estudios en Educación Superior Tecnológica, donde expone que para tener un plan de estudio exitoso, el docente debe de considerar que uno de los objetivos para esta elaboración es que los estudiantes obtengan aprendizajes en relación a habilidades y actitudes que permitan tener un buen desempeño laboral a futuro, lo cual implica que el estudiante debe de tener capacidades como identificar, analizar, ejecutar, elaborar, controlar y valorar ante una situación compleja que pueda enfrentar. Y para que el estudiante tenga estas capacidades, el docente también tiene el deber de enseñar cuales son los hábitos de estudios dentro de actividades académicas, donde el estudiante sepa diferenciar cuales serían las conductas correctas para tener un buen rendimiento académico.

Por otra parte, en un Informe sobre la Educación Superior Universitaria de MINEDU (2002) indica que los problemas que enfrentan algunas universidades son la carencia de áreas científica y tecnológicas, siendo estas primordiales para el aprendizaje del estudiante y eso pueda resultar el bajo rendimiento académico y el desinterés de investigar, ya que no existe una motivación y enseñanza de habilidades de estudio por parte del docente y el servicio de ayuda estudiante por lado de la universidad.

En el pleno Local, Rabí, A. (2016) da a conocer al Diario Perú 21 que todo estudiante universitario debe de practicar cinco hábitos de estudio durante su vida universitaria como: autonomía, lo cual se refiere que uno debe de ser proactivo para reforzar su aprendizaje; curiosidad, que es buscar nuevas fuentes y herramientas de información; lectura crítica, en los textos que nos proporciona se debe de analizar y conectar palabras claves;



comunicación formal, toda información que se desee dar a conocer debe de ser claro y entendible lo cual conlleve a tener un buen registro comunicativo competente; y por último manejar un buen perfil ético, donde se evite descuidar valores con relación a los maestros y compañeros de estudio.

Por lo referido anteriormente, si los estudiantes presentan problemas en practicar los “hábitos” mencionados, deben de solicitar en las oficinas o consultorio de apoyo estudiantil de su centro de estudio donde ayuden a encontrar técnicas de estudio a su comodidad, sin embargo, no todas las universidades o institutos cuentan con un consultorio de ayuda al estudiante para absolver diferentes problemas, llevando a éste buscar apoyo ya sea con sus compañeros de salón o abandonar los estudios por no tener calificaciones positivas en las materias.

UNIVERSIA PERU (2011) publicó un artículo donde refiere que Perú no cuenta con una política de educación superior, donde resalta que, al incremento de universidades e institutos, esto deja de lado la calidad de enseñanza y sin ningún servicio estudiantil, por lo cual las consecuencias a este problema son la deserción estudiantil, bajo rendimiento académico y la carencia de competencias hacia un mundo laboral.

Por último, el Diario La República (2015) publicó acerca del mal funcionamiento en institutos públicos, donde refiere que el 80% de estas casas de estudio de nuestro país funcionan en regulares y malas condiciones por la carencia de maestros, equipos de laboratorio e infraestructura defectuosa, según el estudio de la Dirección de Educación Superior y Técnico Productiva del MINEDU. Como solución a esta problemática, el Ejecutivo y que está en la Comisión de Educación del Congreso, proponen un proyecto de ley donde los institutos y escuelas de educación superior, sean privados o públicos, que no cuenten con las condiciones básicas de calidad podrían ser sancionadas y hasta cerradas.

En base a las problemáticas expuestas, esta investigación se busca conocer los niveles que existen en los estudiantes del primer ciclo de la carrera Nutrición y Dietética del instituto superior Daniel Alcides Carrión, donde cuenta con estudiantes en el turno mañana y noche, y se sitúa en el distrito de Cercado de Lima. A la vez, de acuerdo a los resultados que se obtendrán en dicho estudio, se realizará un proyecto de intervención con el fin de mejorar sus hábitos de estudios en diferentes sesiones.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Cómo estudia usted en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?

¿Cuál es el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Cómo haces sus tareas en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?

¿Cuál es el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Cómo prepara sus exámenes en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?

¿Cuál es el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Cómo escucha las clases en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?

¿Cuál es el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

Determinar el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Cómo estudia usted en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.

Determinar el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Cómo haces sus tareas en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.

Determinar el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Cómo prepara sus exámenes en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.

Determinar el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Cómo escucha las clases en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.

Determinar el nivel de Hábitos de Estudio en su dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.

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

Según Vicuña (2005) define que un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta en situaciones de manera rutinaria, donde la persona ya no sabe decidir y pensar de cómo actuar. Por lo tanto, si lo relacionamos con el estudio, estas conductas serían ya conocidas por los estudiantes en momentos académicos, y estos hábitos serían: cómo organizarse, estudiar y prepararse ante una futura situación.

Partiendo con lo definido, esta investigación tiene como finalidad determinar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado, ya que en los resultados que se obtendrán se podría conocer si existen dificultades para estudiar dentro de su primer ciclo de estudio, ya que en esta etapa el estudiante tiene que leer e investigar más de lo que estaba acostumbrado en el colegio, pues ante esta demanda éste debe de conocer y escoger metodologías, técnicas y hábitos de estudios que le permita obtener buenos resultados en su rendimiento académico.

También en esta investigación, de acuerdo a los puntajes que se saque, se dará un plan de intervención para los estudiantes para desarrollar estrategias de estudio eficaces, como la elaboración del resumen, dípticos, mapas conceptuales, anotaciones, cómo leer de manera eficaz, cómo prepararse para los exámenes, identificar un ambiente adecuado de estudio, conocer buenas fuentes de búsqueda de la información, entre otros.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1 Internacionales

Cortés, (2017) en Colombia realizó la tesis titulada “Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UPTC seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015 – 2016”, lo cual tuvo como objetivo determinar el nivel de influencia de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los estudiantes de V semestre de Contaduría Pública. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional de diseño no experimental – transversal. La población estuvo conformada por 35 estudiantes que cursaron las asignaturas disciplinares de V semestre de Contaduría Pública de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, dentro de ellos había 24 mujeres y 11 varones, y el promedio de edad era de 22 años. El instrumento utilizado para hábitos de estudio fue el Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) diseñado por Francisco Fernández Pozar, con las escalas: Ambiente de Estudio, Planificación del Estudio, Utilización de Materiales y Asimilación de Contenidos; y para rendimiento académico se utilizó las calificaciones finales de las asignaturas disciplinares Costos I y Contabilidad IV del V. Los resultados arrojaron la existencia de una relación de influencia entre las variables de Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los estudiantes.

Mondragón, Cardoso y Bobadilla (2016) en México realizaron una investigación titulada “Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco”, tuvo como objetivo determinar la incidencia de los hábitos de estudio y su rendimiento académico en estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco

dependiente de la Universidad Autónoma del Estado de México. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional. La población estuvo constituida por 173 estudiantes de ambos sexos del período 2016 B. El instrumento que se utilizó fue el Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) validado por Pozar (2002). Los resultados que obtuvieron fue que, en las escalas de condiciones ambientales, planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenido y sinceridad de las escalas de hábitos de estudios muestran de forma general una tendencia de nivel de utilización de normal bajo a normal alto; y en la correlación de Pearson, las cinco escalas fueron estadísticamente no significativas ( $P < 0.05$ ), por lo cual los hábitos de estudio no se relacionan con el rendimiento académico.

Hernández, (2013) en Costa Rica realizó una tesis titulado “Influencia de redes sociales en hábitos de estudio de universitarios de primer año”, tuvo como objetivo determinar la influencia del uso de redes sociales en los hábitos de estudio de estudiantes de primer año universitario de la Universidad de Costa Rica, sede Central Rodrigo Facio. El tipo de investigación fue exploratorio. La muestra fue conformada por 50 estudiantes de primer año y 3 docentes. El instrumento utilizado fue una encuesta aplicado en los estudiantes y la entrevista en los docentes. Los resultados demostraron que los universitarios utilizan las redes sociales para el intercambio de información con compañeros y docentes. Mientras los docentes se han visto obligados a formarse en el uso de herramientas tecnológicas para impartir sus lecciones.

Pola, (2013) en Argentina realizó una tesis denominada “Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos universitarios”, donde tuvo como objetivo fue determinar cómo influyen los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas de Sede Regional Rosario, localización Lagos. El tipo de

investigación fue descriptivo correlacional y de diseño no experimental – transversal. La muestra estuvo conformada por 48 alumnos de ambos sexos cursando el segundo y quinto año, del turno de la mañana y noche de la Licenciatura en Psicología en la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, sede Regional Rosario, localización Lagos, de la Universidad Abierta Interamericana. Los instrumentos que se utilizó fueron el Cuestionario sobre Hábitos de Estudio y La Motivación para el aprendizaje (H.E.M.A.) y una encuesta realizada por el autor para saber el rendimiento académico. Los resultados mostraron una correlación positiva muy significativa entre el rendimiento académico del alumno y los hábitos de estudio.

Vargas, Barahona y Verkovitch (2017) en Ecuador realizaron un “Análisis de los Hábitos de Estudio en los estudiantes del Primer Semestre de la Facultad de Psicología”, cuyo objetivo fue comprender los hábitos de estudio de los estudiantes que ingresan a la Facultad. El tipo de la investigación fue exploratorio. La población estuvo conformada por 250 estudiantes, y el instrumento utilizado fue el Inventario de Hábitos de estudio (IHE) de Pozar (2014) en su última versión. Los resultados muestran que la escala de resultado más bajo fue en Planificación de estudio, lo cual es el área donde se tiene que realizar una intervención, mientras en la escala Condiciones Ambientales, resulta que las personas que conviven con el estudiante, ejercen un continuo influjo sobre él; en cambio en las escalas Utilización de Materiales y Asimilación de Contenidos demuestra el comportamiento del grupo referente a los hábitos de estudio debe fortalecerse.

Pineda y Alcántara, (2017) en Honduras efectuaron una investigación titulado “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, lo cual tuvo como objetivo determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de álgebra de una institución universitaria privada de San Pedro Sula. El tipo

de la investigación fue descriptivo correlacional y diseño transversal. La muestra fue constituida por 238 estudiantes, y los instrumentos utilizados fueron: Inventario de Hábitos de Estudio de Mena, Golbach y Veliz (2009) que evalúa cinco dimensiones: organización de horarios, metodología de estudio, comportamiento frente a un examen, factores internos y motivaciones para aprender; y un cuestionario de disposición para enfrentarse a problemas algebraicos. Los resultados demostraron la existencia de una relación estadísticamente significativa, entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles del rendimiento académico de los estudiantes que cursan álgebra.

### **2.1.2 Nacionales**

Da Silva y Reátegui, (2016) en la ciudad de Iquitos, realizaron una tesis denominada “Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana”, lo cual este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología. El tipo de esta investigación fue descriptivo correlacional de diseño transversal. El estudio fue aplicado en 134 estudiantes, y los instrumentos empleados fueron: Cuestionario de Hábitos de estudio CASM-85 revisado en 2005 y elaborado por Vicuña Peri (1985), mientras para el rendimiento académico se utilizó el promedio ponderado anual. Los resultados demostraron que 47.8% de los de los alumnos resuelven sus tareas positivamente, 42.5% de los alumnos tienen hábitos de estudio de tendencia positiva y el 85.1% tienen rendimiento académico regular, por lo tanto, los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes están relacionados significativamente.



Huertas, (2015) en la ciudad de Huaral realizó una investigación que lleva por título “Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes. La investigación es de tipo correlacional causal de diseño transaccional. La población estuvo conformada por 60 estudiantes y las pruebas utilizadas fueron: Cuestionario de Hábitos de estudio CASM-85 de Vicuña, revisado en 2005, y para el rendimiento académico se utilizó la técnica de análisis documental trabajando con las calificaciones de los estudiantes. Los resultados demostraron evidenciar que existe una correlación alta y significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes, con un Rho de Spearman  $=.749$  y  $p < .05$ .

Cuadros, Morán y Torres (2017) en la ciudad de Lima, realizaron una tesis titulada “Hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de formación profesional técnica de un instituto armado”. Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y el rendimiento académico en estudiantes, donde participaron 457 estudiantes castrenses del segundo y tercer año del semestre 2015-1. Los tres instrumentos aplicados fueron: CASM-85 revisado en 2005 para hábitos de estudio, Cuestionario de Disposición hacia el Estudio de Sánchez et al. (2011) y para determinar el rendimiento académico se utilizaron las calificaciones finales de las asignaturas cursadas en el semestre 2015-1. Los resultados demostraron que existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y disposición hacia el estudio con el rendimiento académico, siendo esta relación directa y de nivel bajo para hábitos de estudio y de muy bajo para disposición hacia el estudio.

Chilca, (2017) en la ciudad de Lima realizó una investigación denominado “Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la autoestima, los hábitos de estudio con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. El tipo de investigación fue descriptivo observacional, multivariada o factorial de diseño transversal. La población estuvo conformada por 196 estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Tecnológica del Perú (UTP), matriculados en el curso de Matemática Básica I, durante el semestre académico 2016 - III y el tamaño de la muestra fue de 86 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron para la medición de las variables, fueron: Inventario de autoestima de Coopersmith, el Inventario de hábitos de estudio CASM-85 de Vicuña, y el reporte de los promedios de las calificaciones de los estudiantes. Los resultados demostraron que no existe una influencia significativa entre la autoestima y el rendimiento académico, pero sí entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes ( $p=.000 < \alpha=.05$ ).

Guevara, (2017) en la ciudad de Lima, realizó una tesis titulado “Hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s”, lo cual tuvo como objetivo conocer los Hábitos de Estudio predominantes en estudiantes. El tipo de estudio fue descriptivo y diseño no experimental. La muestra fue conformada por 168 estudiantes, varones y mujeres, entre los 17 y 21 años y el instrumento utilizado fue el Inventario de Hábitos de estudio (2005) de Vicuña (1985). Los resultados mostraron que el promedio de la muestra presenta hábitos de estudio Positivos ( $=36.76$ ), mientras las dimensiones Acompañamiento de estudio y Preparación de exámenes presentan hábitos de estudio con Tendencia negativa o negativo.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Definiciones de hábitos de estudio**

Según el Diccionario de la Lengua Española, define que hábito es un modo o conducta que se adquiere por la repetición de actos iguales o semejantes.

Para García (2004) un hábito es una costumbre o facilidad adquirida por la práctica de un ejercicio, por lo cual, los hábitos de estudio facilitan el aprendizaje de manera más accesible y efectivo para la persona. Asimismo, Oré (2012) refiere que los hábitos se obtienen por la reproducción y acopio de acciones; pues si se estudia con mayor frecuencia, dedicando más tiempo y en el mismo ambiente, este se convertirá a un hábito de estudio.

Por otro lado, Da Silva y Reátegui (2016), consideran que los hábitos de estudio son actos que se obtienen por actividades académicas, lo cual implica a determinar varios factores para tener por ultimo resultados óptimos hacia el rendimiento.

Según, Enríquez et al. (2015) conceptualizan que un hábito es una condición aprendida que suele reincidir ciertos hechos o actos de la misma manera en situaciones parecidas que se ya se vivenciaron, por lo tanto, en el ámbito del estudio, estos hábitos influyen en el rendimiento académico y ayudan a verificar la situación del estudiante.

Para Agudelo et al. (2009), definen que los hábitos de estudio es una pieza importante para la formación académica del estudiante, ya que este permite seleccionar herramientas correctas para el proceso de aprendizaje y evidenciar en las calificaciones.

La Universidad de Granada (2001) define que los hábitos de estudio son como un medidor que indica cómo está el rendimiento académico, por lo cual va acompañado por el tiempo que empleamos y la manera de cómo se realiza las actividades.

Asimismo, la Secretaría de Educación Pública de México (2014), explica que los hábitos de estudio son tácticas, recursos y actitudes que ayudan a la adquisición de nuevos conocimientos, y a la vez facilita el desarrollo del rendimiento académico, por lo cual el docente realiza el acompañamiento al alumno para que pueda adquirir y diferencias hábitos positivos.

Por último, UNIVERSIA (2017), partiendo de un punto de vista cognitivo, determina que un hábito es un acto ya aprendido que funciona como respuesta a una experiencia anterior, lo cual este va acompañado de la conciencia, metas y la motivación. Además, considera que los hábitos de estudio, se inicia por identificar cuáles son los distractores que puedan afectar en el desarrollo de una actividad, y a la vez trazarse metas para obtener buenos resultados en el rendimiento académico.

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

Antes de resaltar la importancia de los hábitos de estudio, considero que estos son piezas importantes para nuestro desarrollo académico y profesional, ya que nos ayudan a nuestro aprendizaje de adquirir más conocimientos a largo de la vida, incluso a ayudar a otros a cómo identificar conductas positivas para el estudio.

Uehara (2014), sostiene que los hábitos de estudio otorgan el éxito en los estudios, ya que se tiene en cuenta diferentes accione para concretar este hecho. Para ello, se considera 4 pautas como: establecer un horario, utilizar muebles adecuados, predisposición o motivación, y organización previa de

materiales. Además, considera que, para obtener este logro, es importante tener una buena relación con los maestros, ya que son personas más capacitadas que nos pueden facilitar alcances para nuestro rendimiento académico.

La Secretaría de Educación Pública de México (2014), agrega que los hábitos de estudio juegan un papel fundamental en el desarrollo del aprendizaje del alumno, lo cual estos generan efectos positivos en 5 dimensiones:

- ✓ Dimensión Cognitiva: identificar estilos de aprendizaje, cumplir con las tareas y obtener resultados óptimos en el rendimiento.
- ✓ Dimensión Anímica: Tener hábitos de estudios que originan motivación y disciplina en el alumno.
- ✓ Dimensión Física: Participación de las funciones sensorio-motoras en la realización de tareas.
- ✓ Dimensión Psicológica: Permite desarrollar las relaciones interpersonales con compañeros, maestros y padres cuando se intercambia y discrepa ideas acerca de un tema a fin.

Para Enríquez et al. (2015), los hábitos de estudio tienen ventajas como: incrementar nuestros conocimientos, disminuir el tiempo que se dedica a una tarea de baja complejidad, organizar el tiempo en diversas tareas, reducir los niveles de ansiedad y estrés, bajar la acumulación de actividades. A la vez estos nos generan efectos positivos en el ámbito psicológico y orgánico, y así como la confianza en sí mismo.

### **2.2.3. Formación de los hábitos de estudio**

Para la formación de buenos hábitos de estudio, Enríquez et al. (2015) considera 2 factores que participan, como:

- ✓ El ambiente: El espacio de estudio comprende tener buena ventilación e iluminación que permita una mejor concentración y evite la fatiga o cansancio visual. A la vez, contar con buena mobiliaria que permita tener una correcta postura. Otra característica que considera, es que el ambiente de estudio debe de estar fuera de celulares u objetos distractores, incluso que sea en un lugar fuera de ruidos, como bocinas de carros y zonas de comercio.
  
- ✓ La planificación: Toda persona debe de tener en cuenta la organización para el cumplimiento de actividades académica, para que se lleve a cabo en el menor tiempo posible. Por ello se tiene que establecer un horario o un cronograma según la complejidad de las tareas. A la vez considerar un espacio de tiempo para poder descansar, sin dejar el interés o perder la ilación de lo que se está realizando.

### **2.2.4. Tipos de hábitos de estudios**

Como parte de la adquisición de adecuados hábitos de estudios, el estudiante debe de saber los tipos de hábitos para que pueda identificarse con uno de ellos. Según la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales de México (2014), estos hábitos se clasifican en 3 tipos:

- ✓ Hábitos útiles: Son los que se practica día a día, como tomar atención a las clases, escribir datos puntuales de un tema a fin, discernir en las

clases, intercambiar ideas con compañeros y profesores y participar en actividades grupales.

- ✓ Hábitos improvisados: Son actividades que no están planificados y requiere fortalecer de manera constante. Estas acciones incorrectas son: dedicarse poco tiempo a estudiar fuera de las horas que se está en la universidad o instituto, estudiar o presentar una tarea cerca a la fecha establecida.
- ✓ Hábitos dominantes: Son acciones que tiene como consecuencia generar estrés y ansiedad, como una mala organización y planificación de tiempos a las actividades que se dan a realizarse.

#### **2.2.5. Técnicas de estudio**

Ayma (citado en Enríquez et al. ,2015), considera que las técnicas de estudios son instrumentos prácticos que permiten fortalecer el rendimiento, la memorización y el estudio. A la vez considera que es una serie de procesos metacognitivo en relación al aprendizaje.

Por otro lado, Gutiérrez (citado en Choque y Zanga, 2011) define que las técnicas de estudio son maneras para concretar una actividad académica, lo cual contiene herramientas o instrumentos para su uso.

Por lo tanto, partiendo por los conceptos mencionados, Luetich (citado en Olvera, 2009) refiere que las técnicas de estudio son formas de realizar operativa la actitud referente al estudio y al aprendizaje, por lo que existen diferentes técnicas donde favorece el aprendizaje, los cuales son:

- ❖ Subrayado
- ❖ Notas marginales

- ❖ Resumen
- ❖ Síntesis
- ❖ Esquema de contenido
- ❖ Fichaje (recordar números o datos escritas en una ficha)
- ❖ Toma de apuntes

#### **2.2.6. Métodos de estudio**

López (citado en Oré ,2012), define que el método de estudio es un proceso de actividades para tener éxito en el aprendizaje y el rendimiento académico, ya que sirve como un modelo de promover o incentivar el estudio.

Por otro lado, Agudelo et al. (2009), refiere que, para diseñar un adecuado método de estudio, se debe de tener en cuenta la organización de actividades y el tiempo que se le da, identificar cuáles son los elementos distractores para depurarlos, identificar nuestras fortalezas ante la ejecución de una actividad y separar tareas que no viene en relación a un tema a interés.

También considera que hay otros métodos de estudio más comunes y usados, como: prelectura, notas claves, lectura comprensiva, el subrayado, esquema o mapas conceptuales, resumen y memorización.

#### **2.2.7. Modelos de Hábitos de Estudio**

A continuación, se detallará diferentes modelos de hábitos de estudios por diferentes autores.

##### **A. Modelo de Vicuña**

Vicuña (2005) define que un hábito es un modelo conductual ya aprendido que se presenta reiteradas veces en las mismas situaciones, donde la persona ya no tiene que razonar o decidir cómo intervenir. A la



vez, considera el autor que existen cinco dimensiones de hábitos de estudio (citado en Rosales, 2016):

- Qué acompaña sus momentos de estudio: Son actividades relacionadas con el estudio, donde el tiempo que se emplea puede ir acompañada de sonidos de la radio o ver programas de televisión a la misma vez, en una reunión familiar, interrupciones por dispositivos como celular, llamadas de amigos o si se estudia en fuera de ruidos.
- Escuchar sus clases: Son acciones que se puede comprobar que el estudiante durante la clase realiza diferentes actividades como: apuntar nota de las clases que se dicta, hablar con sus compañeros o distraerse cuando no presta atención al profesor, participar de la clase cuando el profesor realiza una pregunta o cuando desea realizar una consulta de un tema que no entendió.
- Realizar tareas: Son conductas que refleja el alumno frente a tareas académicas, como: si busca fuente de información acerca de un tema a fin, clasifica las actividades complejas y fáciles, si culmina las tareas en el tiempo establecido y si demuestra interés al trabajo que va presentar.
- Preparase para el examen: Son actividades con relación ante un examen a darse, como: estudia con tiempo, si revisa las clases pasadas a diario, si realiza plagios o si da el examen sin haber estudiado antes.
- Como estudiar: Son actividades relacionadas a la forma de estudiar, utilizando técnicas como el subrayado, la lectura, repaso, memorizar o realizarse preguntas de un tema aprendido.

## **B. Modelo de Pozar**

Pozar (citado en Torres et al., 2009) considera 4 factores que contiene los hábitos, los cuales son:

- Condiciones ambientales de estudio: Son elementos que componen el ambiente de estudio, como: las personas que le rodean, materiales físicos, el comportamiento académico y el rendimiento académico.
- Planificación en el estudio: Son acciones que se emplea para el desarrollo de las actividades, como: realizar un horario adecuado y la organización de las tareas dadas.
- Utilización de materiales: Son herramientas que se utilizan en el desarrollo de las actividades, como: leer libros, hacer resúmenes y esquemas o mapas conceptuales.
- Asimilación de contenidos: Es utilizar el método de memorización, realizar trabajos grupales y compartir lo que se sabe del tema entre los compañeros, y hacer tareas uno mismo buscando información de un tema a fin.

## **C. Modelo de Álvarez y Fernández**

Álvarez y Fernández (2015) refieren que los métodos de estudio son como un proceso preventivo ante problemas o deficiencias de aprendizaje que pueda surgir en los alumnos, por lo cual considera 7 aspectos que influye al uso de hábitos y técnicas de aprendizaje, los cuales son:

- Actitud general al estudio: Refiere al interés, motivación e incitación hacia el estudio.

- Lugar de estudio: Describe la ubicación física donde se estudiará, considerando que el lugar sea adecuado para lograr una buena concentración.
- Estado físico del alumno: Describe la condición de salud del alumno que permita un buen rendimiento académico.
- Plan de trabajo: Se refiere a la organización y planificación del tiempo a emplearse en el estudio, teniendo en cuenta la complejidad de la actividad.
- Técnicas de estudio: Hace énfasis a las pautas y formas de como estudiar un tema a fin.
- Exámenes y ejercicios: Son actividades que se realizará ante un examen o actividades académicas a darse.
- Trabajos: Se refiere a las herramientas que se utilizará para realizar una actividad, como: hacer un resumen, buscar fuentes de información y hacer gráficos o esquemas mentales.

#### **D. Modelo de Wrenn**

Wrenn (citado en Salas, 2005) considera que 5 áreas que permite diagnosticar los hábitos y actitudes inadecuadas en el estudio, los cuales son:

- Técnicas para leer y tomar apuntes: Son hábitos que permite al alumno a comprender lo que lee, siendo este efectivo, y a la vez captar los puntos más importantes de este.
- Hábitos de concentración: Estos permiten al alumno captar su atención a lo que estudia.

- Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio: Son hábitos que permite al alumno organizar y planificar su tiempo en el estudio y otras actividades fuera de ellas.
- Hábitos y actitudes generales de trabajo: Estos permiten desarrollar como piensa, establece e interviene en el estudio, por lo que sus actitudes muestran diferentes intereses.
- Hábitos y actitudes inadecuadas para el estudio: Son aspectos negativos de estudio que se percibe en el alumno, y estos perjudican en el rendimiento de este.

### **2.3. Definiciones Conceptuales**

- Hábitos de estudio: Son prácticas ya aprendidas y mecanizadas, por lo cual cuentan con cuatro reglas básicas: Hacer tareas siempre en el mismo lugar, tener todos los materiales de trabajo a la mano, planificar el tiempo que se dedicara cada actividad, y cumplir la tarea según en la hora pactada (Olvera, 2012). A la vez son conductas positivas que adquieren los estudiantes con la práctica, para tener nuevos conocimientos a través del uso de diferentes métodos y herramientas de estudio adecuadas (Cuadros, Morán y Torres, 2017).

Vicuña (2005), define que un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta en situaciones de manera rutinaria, donde la persona ya no sabe decidir y pensar de cómo actuar. A la vez describe 5 dimensiones de hábitos de estudio, los cuales estas son:

- Cómo estudia usted: Son hábitos que permite emplear diferentes técnicas al momento de estudiar, como el uso del subrayado, repaso y realizar parafraseo y resúmenes.

- Cómo haces sus tareas: Es la manera de como organiza y planifica el tiempo para ejecutarse las tareas, lo cual implica identificar la complejidad de cada una de ellas.
- Cómo prepara sus exámenes: Es saber cómo organizarse y usar del tiempo para estudiar ante los exámenes.
- Cómo escucha las clases: Es la manera como el alumno presta atención a las clases, ya sea tomando apuntes, participando en cada materia o curso y evita distraerse.
- Qué acompaña sus momentos de estudio: Son elementos que se encuentran durante el desarrollo del estudio, como: estudiar viendo televisión o escuchando música, tener un ambiente adecuada con buena ventilación e iluminación, e interrupciones por reuniones sociales o la visita de amigos.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

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

##### **3.1.1. Tipo**

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que va a determinar y recolectar datos sobre las dimensiones de la variable que se está investigando. Según Arias (2012), define que la investigación descriptiva es la caracterización de un fenómeno, persona o grupo, que tiene como objetivo de determinar un comportamiento.

##### **3.1.2. Diseño**

El diseño de la investigación es no experimental, donde refiere Toro y Parra (2006), que se ejecuta sin manipular las variables, por lo cual solo se observa al fenómeno, persona o grupo dentro de su contexto natural sin crear una situación, para que después lo detectado se analizara.

#### **3.2. Población y Muestra**

##### **3.2.1. Población**

La población de estudio está conformada por 60 estudiantes del primer ciclo de la carrera técnica de Nutrición y Dietética de un Instituto Superior Daniel Alcides Carrión del distrito de Cercado de Lima.

##### **3.2.2. Muestra**

El tipo de muestreo es censal, lo cual se seleccionó al 100% de la población, a considerarse a toda la población que conforma los estudiantes del primer ciclo de la carrera técnica de Nutrición y Dietética de un Instituto Superior de Lima.

La muestra censal, según Behar (2008), consiste en la participación de todos los miembros de la población que se desea estudiar.

### 3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La Variable a estudiar son hábitos de estudio, del cual se tiene como objetivo determinar el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes.

Tabla 1

Operacionalización de la variable Hábitos de Estudio según Vicuña

Variable	Dimensiones	Peso	Ítems	Indicadores	Niveles
HÁBITOS DE ESTUDIO	Cómo estudia usted	23%	1 - 12	*Subraya al leer	MUY POSITIVO
				*Elabora preguntas	
	Cómo hace sus tareas	19%	13 - 22	*Utiliza el diccionario	POSITIVO
				*Relaciona el tema con otros temas	
Vicuña (2005) define que un hábito es un modelo conductual ya aprendido que se presenta reiteradas veces en las mismas situaciones, donde la persona ya no tiene que razonar o decidir cómo intervenir.	Cómo prepara sus exámenes	20%	23 - 33	*Realiza resúmenes	TENDENCIA (+)
				*Responde sin comprender	
	Cómo escucha las clases	23%	34 - 45	*Pide ayuda a otras personas	TENDENCIA (-)
				*Organiza su tiempo y las tareas	
Qué acompaña sus momentos de estudio	Cómo escucha las clases	23%	34 - 45	*Estudia en el último momento.	NEGATIVO
				*Olvida lo que estudia	
	Qué acompaña sus momentos de estudio	15%	46 - 53	*Selecciona el curso fácil de estudiar	MUY NEGATIVO
				*Elabora resúmenes	
				*Registra información de clase.	
				*Ordena información.	
				*Pregunta en clase.	
				*Se distrae fácilmente.	
				*Existe interrupción en clase y en su casa	
				*Requiere de tranquilidad en clase y en su casa.	
				*Consume alimentos cuando estudia	

Fuente: Elaboración Propia

### 3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la encuesta suministrada y el instrumento de evaluación y medición será el Inventario de Hábitos de Estudio CASM–85 de Luis Alberto Vicuña, 2005.

#### 3.4.1. Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento	: Inventario de Hábitos de Estudio CASM–85; Revisión 2005
Autor	: Luis Alberto Vicuña Peri
Año	: 1985, revisado en 1998, 2005
Administración	: Colectiva e individual
Duración	: 15 a 20 minutos aproximadamente
Objetivo	: Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de estudiantes de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
Tipo de Ítem	: Cerrado dicotómico
Características del cuestionario	: El cuestionario contiene 53 ítems divididos en 5 dimensiones, como: I. ¿Cómo estudia usted? II. ¿Cómo haces sus tareas? III. ¿Cómo prepara sus exámenes? IV. ¿Cómo escucha las clases V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?
Campo de aplicación	: Estudiantes de educación secundaria y primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
Material de la Prueba	: El cuestionario consta de: *Manual de aplicación: Contiene información acerca de la administración, calificación, baremo dispersigráfico interpretación y diagnóstico de los hábitos de estudio.



\*Hoja de Respuestas: Contiene las instrucciones con las preguntas, y así como los casilleros para marcar "X" SIEMPRE o NUNCA, según la respuesta del evaluado.

Calificación : Las respuestas del evaluado se califican dicotómicamente, con puntaje 1 (uno), si las respuestas son significativamente como hábitos adecuados de estudio, y con 0 (cero) a las respuestas son hábitos inadecuados de estudio. Estos puntajes se colocan en el casillero PD, para luego realizar la sumatoria por áreas y por último la sumatoria total de la prueba.

Tabla 2

Puntuaciones de Ítems del Inventario de Hábitos de estudio de Vicuña (2005)

ITEM	SIEMPRE	NUNCA	ITEM	SIEMPRE	NUNCA
1	1	0	28	0	1
2	1	0	29	0	1
3	1	0	30	0	1
4	1	0	31	1	0
5	1	0	32	0	1
6	1	0	33	0	1
7	0	1	34	0	1
8	0	1	35	1	0
9	1	0	36	1	0
10	0	1	37	1	0
11	1	0	38	0	1
12	0	1	39	0	1
13	0	1	40	0	1
14	1	0	41	0	1
15	0	1	42	0	1
16	0	1	43	0	1
17	0	1	44	0	1
18	0	1	45	0	1
19	0	1	46	0	1
20	0	1	47	0	1
21	0	1	48	1	0
22	1	0	49	0	1
23	1	0	50	0	1
24	0	1	51	0	1
25	0	1	52	0	1
26	0	1	53	0	1
27	0	1			

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación : Se establece 6 niveles para la interpretación de los resultados:

- \*Muy Positivo:** Si el puntaje directo se encuentra entre 44–53.
- \*Positivo:** Si el puntaje directo se encuentra entre 36-43.
- \*Tendencia Positiva:** Si el puntaje directo se encuentra entre 28-35.
- \*Tendencia Negativa:** Si el puntaje directo se encuentra entre 18-27.
- \*Negativa:** Si el puntaje directo se encuentra entre 9-17.
- \*Muy Negativa:** Si el puntaje directo se encuentra entre 0-8.

### **3.4.2. Validez**

Para que el inventario cumpla con la medición correspondiente, se realizó un análisis de ítems de 120 conductas de los estudiantes demuestran al momento de estudiar. Para verificar si existe la dificultad semántica o no, se determinó una razón de 20 por cada grado que los estudiantes estén cursando, incluyendo a estudiantes universitarios de primeros ciclos, lo cual se tuvo como resultado la no existencia de alguna dificultad, y por ello se estableció las alternativas “SIEMPRE” o “NUNCA” para el inventario, para luego aplicarlo en 160 estudiantes con altos y bajo rendimiento académico.

Después de la aplicación del inventario, se determinó que existían ítems que discrepaban significativamente, por lo cual se redujo en 53 ítems, tomando como dirección positiva, si corresponde significativamente al grupo de alto rendimiento, y dirección negativa, si corresponde significativamente al grupo de bajo rendimiento. Por lo tanto, para validar el cuestionario, Vicuña (2005) utiliza una serie de hipótesis, teniendo como principal lo siguientes: Si los contenidos

no plantean dificultad semántica y las respuestas del grupo de alumnos resultan discriminativas, el cuestionario solo permite evaluar trabajo académico, métodos y técnicas de estudio.

Por último, se obtuvo que coeficiente de 0.80, que arroja un valor T de 30.35, lo que es significativa al 0.01 de error.

### **3.4.3. Confiabilidad**

Vicuña (2005) refiere que para que el inventario tenga el grado de constancia y precisión de la medición, se realizó un análisis de mitades, y consistencia interna de las varianzas de los ítems con las varianzas total de cada escala y todo el inventario. A la vez, se analizó la correlación intertest y test total, por lo cual se correlacionó los valores de los ítems pares con los ítems impares mediante el coeficiente de Spearman Brown (R), teniendo como resultado que el inventario presenta alta confiabilidad, y en todos los valores de r son significativos al 0.01.

También se utilizó la ecuación de Kurder-Richarson para calcular la consistencia interna para establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y para todo el inventario, por lo tanto, si los ítems se aproximan a la varianza máxima discriminando así el comportamiento de cada ítem respecto a los subtotales y total general, este resulta ser que todos los coeficientes indican excelente confiabilidad por consistencia interna.

Para revisar la confiabilidad del inventario, se tomó una muestra de 920 escolares de ambos sexos del nivel secundario, y estudiantes que cursaron el primer ciclo de educación superior, por lo cual se empleó el método del test-retest con un intervalo de tres meses entre la primera y segunda aplicación, correlacionando ambos resultados con el coeficiente de correlación de Pearson, obteniendo como resultado que todas las áreas y el inventario total cuenta con excelentes coeficientes de confiabilidad, lo que indica que el inventario es de uso para diagnosticar y elaborar programas correctivos.

Por último, para analizar el grado de relación de cada área, se realizó la correlación intertest y test total utilizando el coeficiente r de Pearson para calcular el valor t de significación de r al 0.01 para 158 grado de libertad, cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58, obteniendo como resultados que todos los subtests presentan correlaciones significativas, por cual se dedujo que las áreas exploradas son parte de la variable.

### 3.4.4. Baremo

A continuación, se presenta el baremo dispercigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías del Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña (2005).

Tabla 3

Baremo dispercigráfico del Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña (2005)

PUNTUACIONES DIRECTAS							
CATEGORIAS	I	II	III	IV	V	TOTAL	PUNTAJE T
MUY POSITIVO	10-12	10	11	10-12	7-8	44-53	71-80
POSITIVO	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43	61-70
TENDENCIA (+)	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35	51-60
TENDENCIA (-)	3-4	3-5	4-6	4-5	4	18-27	41-50
NEGATIVO	1-2	1-2	2-3	2-3	1-3	9-17	31-40
MUY NEGATIVO	0	0	0-1	0-1	0	0-8	20-30
AREAS	I	II	III	IV	V	TOTAL	
<b>MEDIA</b>	4.86	5.05	5.95	5.51	3.93	26.91	
<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>	1.83	1.74	1.97	1.72	1.90	6.28	

Fuente: Elaboración Propia

## CAPITULO IV

### PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Después de concluir la aplicación del inventario, se procedió:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y los porcentajes de acuerdo a los puntajes de hábitos de estudios.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas descriptivas:

Valor máximo y valor mínimo

Media aritmética

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

#### 4.2. Presentación de resultados

Se detalla a continuación, los resultados de la muestra en las siguientes tablas:

Tabla 4

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

		Hábitos de estudio
N	Válido	60
Media		34,80
Mínimo		23
Máximo		44

Fuente: Elaboración propia

El estudio realizado de 60 sujetos, sobre los hábitos de estudio como interpretación, son los siguientes datos:

Una media de 34,80, que se categoriza como “Tendencia positiva”.

Un valor mínimo de 23, que se categoriza como “Tendencia negativa”.

Un valor máximo de 44, que se categoriza como “Muy positivo”.

Tabla 5

*Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a los hábitos de estudio*

	Como estudia usted	Como haces sus tareas	Como prepara sus exámenes	Como escucha las clases	Que acompaña sus momentos de estudio
Media	7,77	5,97	7,25	8,42	5,40
Mínimo	3	2	3	2	1
Máximo	11	9	11	12	8

Fuente: Elaboración propia

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

En la dimensión **Como estudia usted**, se puede observar:

Una media de 7,77 que se vendría a categorizar como “Positivo”.

Un mínimo de 3, que se categoriza como “Tendencia negativa”.

Un máximo de 11, que se categoriza como “Muy positivo”.

En la dimensión **Como haces sus tareas**, se puede observar:

Una media de 5,97, que se vendría a categorizar como “Tendencia positiva”.

Un mínimo de 2, que se categoriza como “Negativo”.

Un máximo de 9, que se categoriza como “Positivo”.

En la dimensión **Como prepara sus exámenes**, se puede observar:  
 Una media de 7,25, que se vendría a categorizar como “Tendencia positiva”.  
 Un mínimo de 3, que se categoriza como “Negativo”  
 Un máximo de 11, que se categoriza como “Muy positivo”.

En la dimensión **Como escucha las clases**, se puede observar:  
 Una media de 8,42, que se vendría a categorizar como “Positivo”.  
 Un mínimo de 2, que se categoriza como “Negativo”.  
 Un máximo de 12, que se categoriza como “Muy positivo”.

En la dimensión **Que acompaña sus momentos de estudio**, se puede observar:  
 Una media de 5,40, que se vendría a categorizar como “Tendencia positiva”.  
 Un mínimo de 1, que se categoriza como “Negativo”.  
 Un máximo de 8, que se categoriza como “Muy positivo”.

En relación a los resultados mencionados, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, que refiere a las categorías de los hábitos de estudio y sus respectivas dimensiones.

Tabla 6  
*Nivel de Hábitos de Estudio*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Tendencia Negativa	8	13,3	13,3	13,3
Tendencia Positiva	20	33,3	33,3	46,7
Positivo	30	50,0	50,0	96,7
Muy Positivo	2	3,3	3,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Comentario:

El nivel de Hábitos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo”, teniendo como resultado:

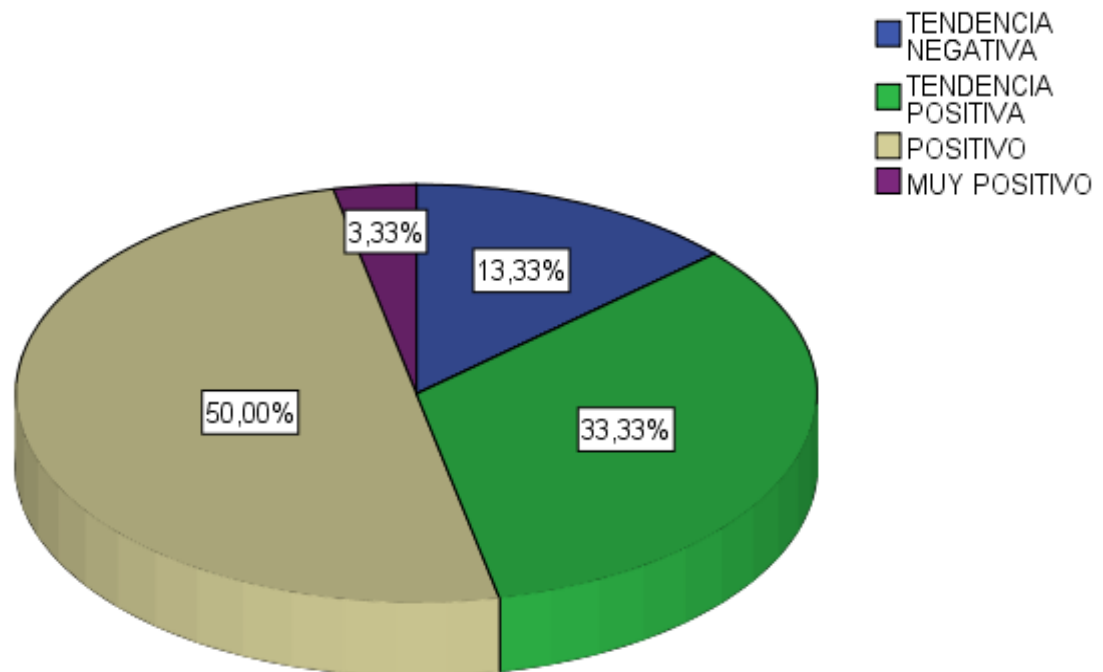
El 50%, se considera una categoría “Positivo”

El 33,3%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

El 13,3%, se considera una categoría “Tendencia negativa”

El 3,3%, se considera una categoría “Muy positivo”

Figura 1. Nivel de Hábitos de Estudio



Comentario:

El nivel de Hábitos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo”, teniendo como resultado:

El 50%, se considera una categoría “Positivo”

El 3,3%, se considera una categoría “Muy positivo”



Tabla 7

*Nivel de la Dimensión Como Estudia Usted*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Tendencia Negativa	2	3,3	3,3	3,3
Tendencia Positiva	25	41,7	41,7	45,0
Positivo	23	38,3	38,3	83,3
Muy Positivo	10	16,7	16,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Comentario:

El Nivel de la Dimensión Como Estudia Usted en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva”, teniendo como resultado:

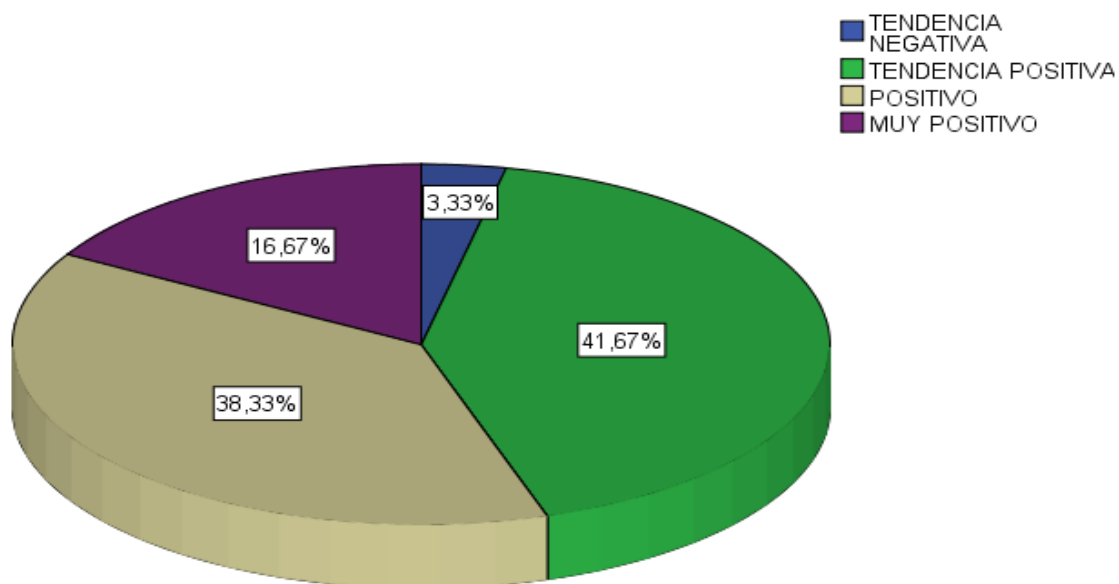
El 41,7%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

El 38,3%, se considera una categoría “Positivo”

El 16,7%, se considera una categoría “Muy Positivo”

El 3,3%, se considera una categoría “Tendencia Negativa”

Figura 2. Nivel de la Dimensión Como Estudia Usted



Comentario:

El Nivel de la Dimensión Como Estudia Usted en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva”, teniendo como resultado:

El 41,7%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

El 3,3%, se considera una categoría “Tendencia Negativa”

Tabla 8

*Nivel de la Dimensión Cómo Hace sus Tareas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Negativo	1	1,7	1,7	1,7
Tendencia Negativa	19	31,7	31,7	33,3
Tendencia Positiva	33	55,0	55,0	88,3
Positivo	7	11,7	11,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Comentario:

El Nivel de la Dimensión Cómo Hace sus Tareas en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva”, teniendo como resultado:

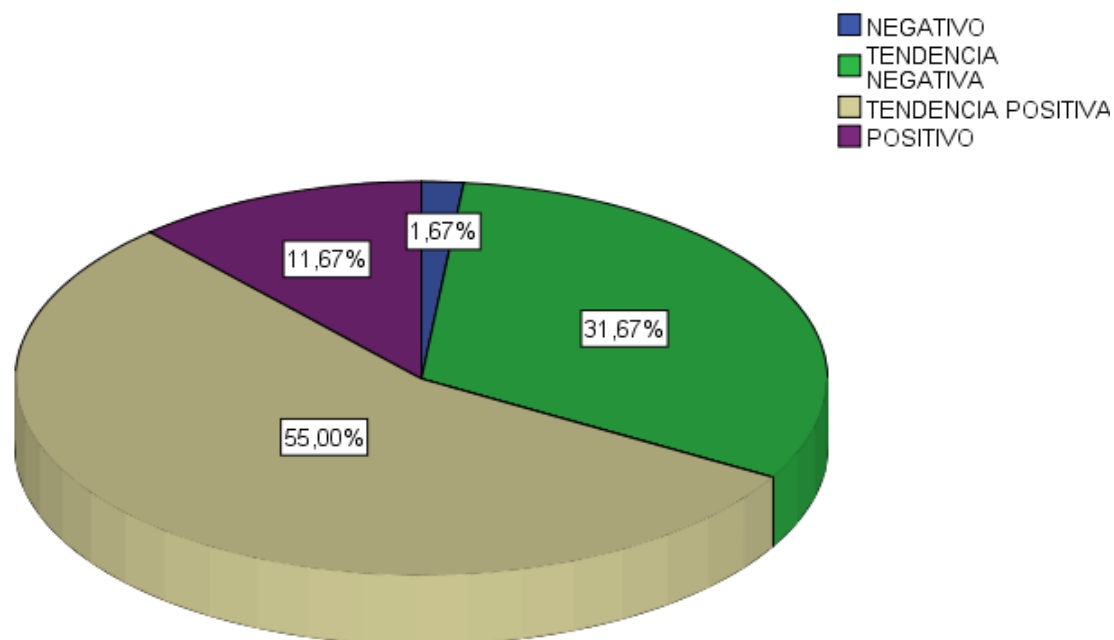
El 55%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

El 31,7%, se considera una categoría “Tendencia Negativa”

El 11,7%, se considera una categoría “Positivo”

El 1,7%, se considera una categoría “Negativo”

Figura 3. Nivel de la Dimensión Cómo Hace sus Tareas



Comentario:

El Nivel de la Dimensión Cómo Hace sus Tareas en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva”, teniendo como resultado:

El 55%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

El 1,7%, se considera una categoría “Negativo”

Tabla 9

*Nivel de la Dimensión Cómo prepara sus exámenes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Negativo	2	3,3	3,3	3,3
Tendencia Negativa	19	31,7	31,7	35,0
Tendencia Positiva	22	36,7	36,7	71,7
Positivo	16	26,7	26,7	98,3
Muy Positivo	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Comentario:

El Nivel de la Dimensión Cómo prepara sus exámenes en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva”, teniendo como resultado:

El 36,7%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

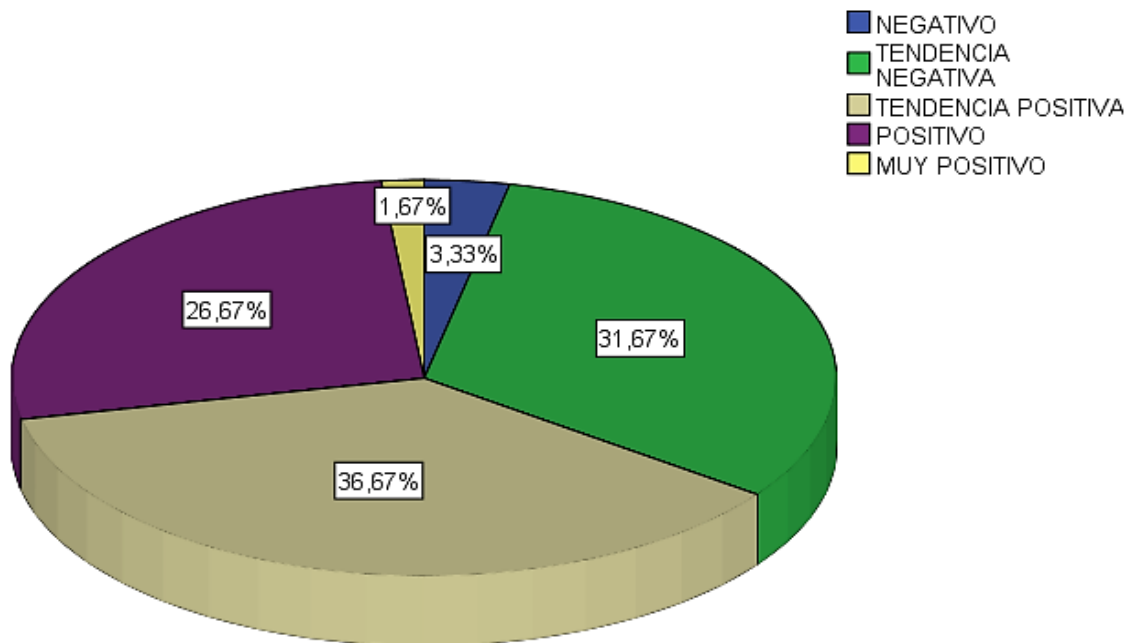
El 31,7%, se considera una categoría “Tendencia Negativa”

El 26,7%, se considera una categoría “Positivo”

El 3,3%, se considera una categoría “Negativo”

El 1,7%, se considera una categoría “Muy Positivo”

Figura 4. Nivel de la Dimensión Cómo prepara sus exámenes



Comentario:

El Nivel de la Dimensión Cómo prepara sus exámenes en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva”, teniendo como resultado:

El 36,7%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

El 1,7%, se considera una categoría “Muy Positivo”

Tabla 10

*Nivel de la Dimensión Cómo escucha las clases*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Negativo	1	1,7	1,7	1,7
Tendencia Negativa	5	8,3	8,3	10,0
Tendencia Positiva	11	18,3	18,3	28,3
Positivo	25	41,7	41,7	70,0
Muy Positivo	18	30,0	30,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Comentario:

El Nivel de la Dimensión Cómo escucha las clases en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo”, teniendo como resultado:

El 41,7%, se considera una categoría “Positivo”

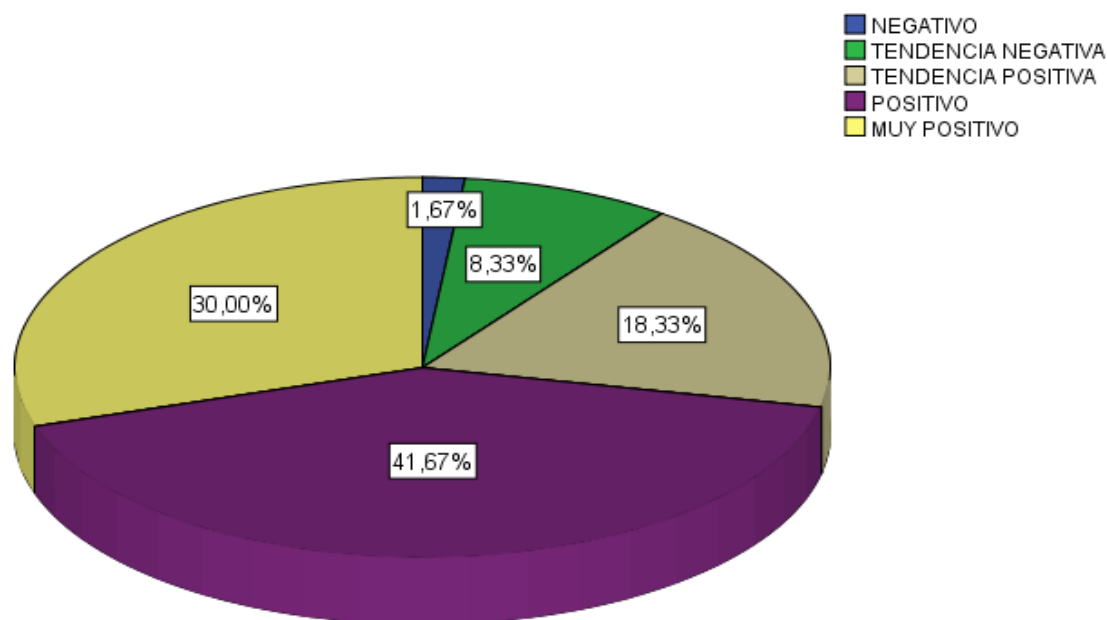
El 30%, se considera una categoría “Muy Positivo”

El 18,3%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

El 8,3%, se considera una categoría “Tendencia Negativa”

El 1,7%, se considera una categoría “Negativo”

Figura 5. Nivel de la Dimensión Cómo escucha las clases



Comentario:

El Nivel de la Dimensión Cómo escucha las clases en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo”, teniendo como resultado:

El 41,7%, se considera una categoría “Positivo”

El 1,7%, se considera una categoría “Negativo”

Tabla 11

*Nivel de la Dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Negativo	6	10,0	10,0	10,0
Tendencia Negativa	13	21,7	21,7	31,7
Tendencia Positiva	11	18,3	18,3	50,0
Positivo	16	26,7	26,7	76,7
Muy Positivo	14	23,3	23,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Comentario:

El Nivel de la Dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo”, teniendo como resultado:

El 26,7%, se considera una categoría “Positivo”

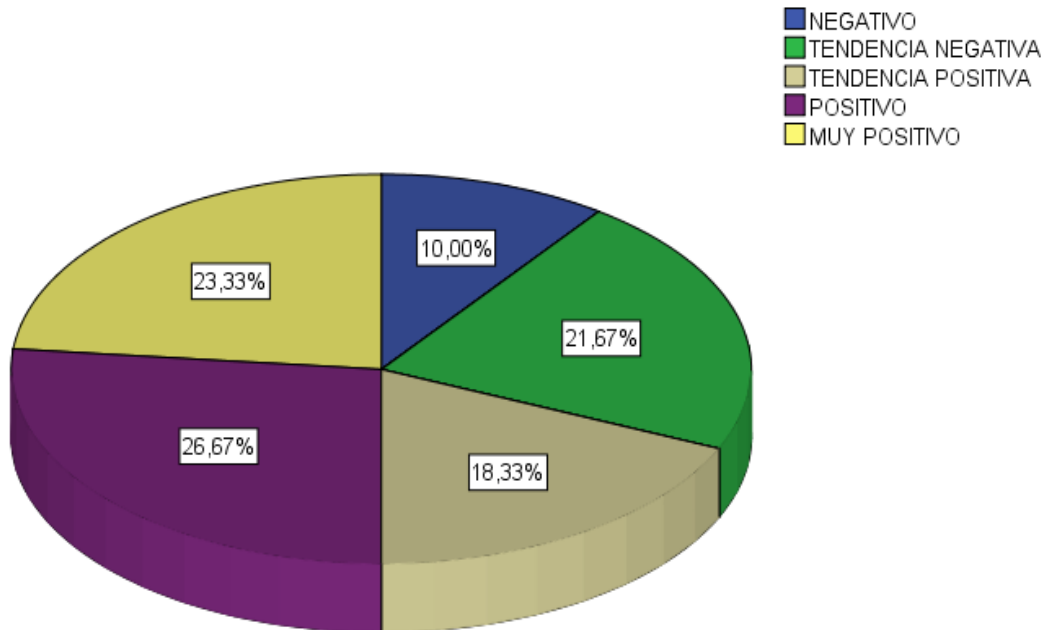
El 23,3%, se considera una categoría “Muy Positivo”

El 21,7%, se considera una categoría “Tendencia Negativa”

El 18,3%, se considera una categoría “Tendencia Positiva”

El 10%, se considera una categoría “Negativo”

Figura 6. Nivel de la Dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio



Comentario:

El Nivel de la Dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo”, teniendo como resultado:

El 26,7%, se considera una categoría “Positivo”

El 10%, se considera una categoría “Negativo”

### 4.3. Análisis y discusión de resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general el de determinar el nivel de los hábitos de estudio en los 60 estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, donde se aplicó para dicho estudio el inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 (Vicuña, 2005). Según los resultados obtenidos, indicaron que el 50% de los estudiantes se ubican en una categoría “Positivo” en hábitos de estudio, y un 3,3% se ubican en una categoría “Muy positivo”.

Al respecto, estos resultados fueron comparados con otras investigaciones nacionales, como el de Cuadros, Morán y Torres Luyo (2017) en la ciudad de Lima, en su investigación denominado “Hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de formación profesional técnica de un instituto armado”, se obtuvo que un 41,4% de estudiantes tiene un nivel “Positivo” en Hábitos de Estudio, un 54% se ubica en el nivel medio en disposición hacia el estudio y un 83,6% que se ubica en el nivel excelente en rendimiento académico, indicando que los resultados demuestran que existe relación significativa entre hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y el rendimiento académico en los estudiantes, siendo esta relación directa y de nivel bajo para hábitos de estudio y de muy bajo para la disposición hacia el estudio. A la vez, Guevara Tantalean, (2017) en la ciudad de Lima, realizó una tesis titulado “Hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s”, donde el 60% de los estudiantes presentan un nivel “Positivo” en hábitos de estudio. Por otro lado, Chilca Alva, (2017) en la ciudad de Lima, en su estudio sobre “Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, se adquirieron como resultados que el 36.1% de estudiantes de Matemática tienen un nivel de hábitos de estudios “Positivo”, un 52.3% tienen un nivel de autoestima de “Alto” y el 39.5% tienen un nivel de rendimiento académico de “medio alto”, lo cual evidenciaron que no existe relación significativa entre la autoestima y el rendimiento académico, pero sí entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes.



En otro estudio internacional, Pola, (2013) en Argentina, en su estudio “Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos universitarios”, indica que el promedio general de los alumnos tiene “Buenos” hábitos de estudio, llegando a la puntuación a 3 en una escala que de 0 puntos (malos) a 4 (muy buenos), mientras el 75% presentan un “Excelente” rendimiento académico. Por lo tanto, dio una correlación positiva muy significativa entre el rendimiento académico del alumno y los hábitos de estudio.

Según Vicuña (2005), refiere que los hábitos de estudio son un patrón de conductas aprendidas que se presentan en situaciones rutinarias al estudio, por lo cual señala que los estudiantes que se ubican en una categoría o nivel positivo, poseen en forma definitiva significativa un mayor número de hábitos adecuados de estudio, pero existen algunas formas de recoger la información y de trabajo que deberán ser corregidas.

Comentario: De acuerdo a los resultados, se puede observar que la mitad de los estudiantes de la muestra alcanzan una categoría “Positiva” en hábitos de estudio, por lo que hace inferir que practican adecuadamente estos hábitos, pero algunas de estas aún deben de seguir desarrollando, como el uso del subrayado, realizar resúmenes, organizar un plan de estudio para los exámenes, y a la vez tomar más interés en la búsqueda de fuentes confiables para recoger información de un tema a fin. Por otro lado, los hábitos que ya muestran ya una práctica constante son: prestar atención a las clases, participar o intercambiar ideas con sus compañeros y profesores, y estudiar en lugares adecuados libre de interrupciones.

Con respecto al primer objetivo específico, que era determinar el nivel Cómo estudia usted en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se obtiene como resultados que el 41,7% de alumnos se ubican en la categoría “Tendencia Positiva” y el

3,3%, se ubican en la categoría “Tendencia Negativa”. Similares a estos resultados, se obtuvo en el estudio: “Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana”, de Da Silva y Reátegui (2016) en la ciudad de Iquitos, que el 44,8% de estudiantes tienen “Tendencia positiva” en formas de estudiar, y el 85,1% tienen rendimiento académico “regular”, resultando que los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes están relacionados significativamente.

Por otro lado, Mondragón, Cardoso y Bobadilla (2016) en México, en su estudio: “Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupulco”, se obtuvo que en la escala de hábitos de estudio, Utilización de materiales, muestra una tendencia de nivel “Normal bajo a normal moderado”, por lo cual, en la correlación de Pearson, las cinco escalas fueron estadísticamente no significativas ( $P < 0.05$ ) y demuestran que los hábitos de estudio no se relacionan con el rendimiento académico. También, en el estudio de Cortés Hernández, (2017) en Colombia, “Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UPTC seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015 – 2016”, el 77,1 % de estudiantes presentan una Utilización de Materiales entre un nivel “Normal y Buena”, y el 74,2% están en la categoría “Básico” en rendimiento académico. Los resultados arrojaron la existencia de una relación de influencia entre las variables de Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico de los estudiantes.

Según el autor, Vicuña (2005), refiere que la dimensión Cómo estudia usted, son acciones relacionadas a la forma de estudiar, utilizando diversas técnicas de estudio como: el subrayado, la lectura, repaso, el uso de fuentes adecuadas de la recolección de la información o realizar resúmenes, por lo que en esta área, los estudiantes se ubican en la categoría tendencia

positivo, siendo significativamente en sus hábitos diferentes a los estudiantes que tienen bajo rendimiento, no obstante, poseen técnicas que dificultan un mejor resultado académico, siendo necesario mejorar aquellas conductas con baja puntuación.

Comentario: De acuerdo a los resultados de esta dimensión, se puede inferir que algunos de los estudiantes emplean correctamente ciertas formas de estudio, mientras que otros aún no saben cómo usar algunas técnicas de estudio, y esto puede conllevar a la disminución del rendimiento académico. Para ello, como la carrera demanda mucho la lectura constantemente, se aconseja al alumno que para lograr comprender y entender lo que estudia, debe de hacer resúmenes o mapas conceptuales de las clases que llevan, y a la vez, el uso del subrayado en las lecturas que emplean.

En cuanto al segundo objetivo específico, que era Determinar el nivel Cómo Hace sus Tareas en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se obtiene que el 55% de alumnos se ubican en la categoría “Tendencia Positiva” y el 1,7%, se consideran en la categoría “Negativo”. Resultados similares se obtuvieron en los estudios internacionales de Mondragón, Cardoso y Bobadilla (2016) en México, en su investigación: “Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco”, se obtuvo que, en la escala de planificación del estudio, muestra una tendencia de nivel “Normal bajo a normal moderado”. Por otro lado, en el estudio “Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UPTC seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015 – 2016” de Cortés Hernández, (2017) en Colombia, resultó que el 71,4% de los estudiantes se presentan entre la categoría “Normal” y “No Satisfactoria” en la escala Planificación del estudio.

Vicuña (2005), señala que la dimensión Cómo Hace sus Tareas, se refiere a la manera de como organiza y planifica el tiempo para ejecutarse las tareas, por lo cual, los estudiantes en esta área se ubican en la categoría tendencia positivo, que significa que poseen conductas relacionadas al estudio que perjudican al rendimiento académico, por lo que deben ser corregidas inmediatamente.

Comentario: En esta área, se puede verificar que ciertos estudiantes de la muestra aún deben de seguir mejorando en la planificación, organización y la identificación de la complejidad de las actividades académicas que designan los profesores; mientras que otros, ya realizan sus tareas correctamente, de acuerdo a los tiempos, la iniciativa que le ponen, y a la vez, a las consultas que realizan a los maestros o amigos durante las clases de las tareas que va desarrollar.

Al respecto al tercer objetivo específico, que era Determinar el nivel Cómo prepara sus exámenes en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se obtiene que el 36,7% de alumnos se ubican en la categoría “Tendencia Positiva” y el 1,7%, se ubican en la categoría “Muy Positivo”.

Equivalentes a los resultados dados, en la ciudad de Lima, Guevara Tantalean (2017) en su estudio: “Hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s”, expuso como resultado que el 45% de los estudiantes pertenecen a la categoría “Tendencia Positiva” en la dimensión Cómo prepara sus exámenes. Por otro lado, Pola, (2013) en Argentina, en su investigación: “Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos universitarios”, indica que factor Realización de exámenes, los alumnos obtuvieron una puntuación 3,06 lo cual es una “Buena” calificación, aunque se puede apreciar que la mayoría

logra distinguir lo que se pide en un examen pero muy pocos distribuyen el tiempo para contestar y comenzar las cuestiones sencillas.

Al respecto, Vicuña (2005), manifiesta que la dimensión Cómo prepara sus exámenes, son actividades que se realiza antes de una evaluación, como: estudiar con tiempo, repasar las clases pasadas a diario o si realiza plagios, por lo que en esta área los estudiantes se ubican en la categoría Tendencia Positiva, por lo que significa que no poseen ciertos hábitos para prepararse para un examen.

Comentario: En esta área encontramos que los algunos estudiantes no utilizan del todo técnicas de estudio para un próximo examen a darse, ya que se puede considerar la carencia de un plan u organización, pero si el interés de aprobar el curso, por lo que se infiere que ellos estudian cerca a las horas del examen. Por lo tanto, para una preparación adecuada ante un examen importante, se debe considerar un factor importante la motivación por parte de la familia o de amigos, ya que ayuda en estar seguro de sí mismo en lo que puede conseguir.

En el cuarto objetivo específico, que era Determinar el nivel de Cómo escucha las clases en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se obtiene que el 41,7% de alumnos se ubican en la categoría “Positivo” y el 1,7%, se ubican en la categoría “Negativo”.

En Lima, Guevara Tantalean, (2017) realizó un estudio titulado: “Hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s”, lo cual tuvo como resultado que el 48% de estudiantes pertenecen a la categoría “Positivo” en la dimensión Cómo escucha las clases.

Es importante señalar que Vicuña (2005) describe la dimensión Cómo escucha las clases, en actividades como: apuntar puntos importantes de las clases, participar en las casuísticas que plantea el profesor y si realiza intercambio de ideas en trabajos grupales dados en el aula. Por lo tanto, en esta área los estudiantes se ubican en la categoría positivo, ya que poseen un mayor número de hábitos adecuados, pero hay mínimas conductas que deben ser mejoradas.

Comentario: Según los resultados obtenidos en esta dimensión, observamos que casi la mitad de los estudiantes salió a un nivel positivo, por lo que indica que participan con mucha frecuencia en la clase y gustan de enseñar a otros compañeros de algún tema que aún no logran comprender. Además, considerando que como tienen interés de seguir aprendiendo, aun buscan perfeccionar ciertas conductas con relación a la atención de las clases, por lo que sería bueno que el maestro enseñe técnicas para retener y asociar la información que se le brindan, y a la vez ayudaría a futuro a desempeñarse laboralmente.

Por último, en el quinto objetivo específico, que era Determinar el nivel de Qué acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se obtiene que el 26,7% de alumnos se ubican en la categoría “Positivo”, y el 10% se ubican en la categoría “Negativo”.

En el estudio: “Hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de formación profesional técnica de un instituto armado” de Cuadros, Morán y Torres (2017) en la ciudad de Lima, se obtuvo que un 23,6% de los estudiantes tienen un nivel “Positivo” en Distractibilidad en los momentos de estudiar.

En otro estudio dado en Argentina, Pola, (2013) en su estudio “Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos universitarios”, indica que en factores ambientales la mayoría de los estudiantes tienen una puntuación de 3,17, considerándose en la escala “Bueno” cerca de la escala Muy Bueno.

Vicuña (2005), señala que la dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio, se refiere al ambiente o lugar adecuado para estudiar que el alumno elige, donde puede estar acompañado con interrupciones de reuniones sociales o de favores de los padres, estudiar escuchando la radio, viendo la televisión, acompañado de alimentos, o estudiar fuera de ruidos y lo mencionado anteriormente. Por lo tanto, en esta área los estudiantes se ubican en la categoría Positivo, ya que poseen hábitos adecuados para una elección de un buen ambiente para estudiar.

Comentario: En esta última dimensión, observamos que los estudiantes logran tener buenos hábitos para una correcta elección de un ambiente de estudio. Esto demuestra que para lograr una buena concentración y realización de actividades, el lugar que elige el estudiante debe ser fuera de ruidos e interrupciones, con una adecuada iluminación y ventilación. Por eso, es muy importante que desde niños se les enseñen a estudiar adecuadamente, evitando elementos distractores que perjudiquen a su aprendizaje, y esto ayude a futuro a elegir excelentes técnicas y ambientes de estudio.

#### 4.4. Conclusiones

- El nivel de Hábitos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo” con 50%.
- El nivel de la dimensión Como Estudia Usted en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva” con 41,7%.
- El nivel de la dimensión Cómo Hace sus Tareas en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva” con 55%.
- El nivel de la dimensión Cómo prepara sus exámenes en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Tendencia Positiva” con 36,7%.
- El nivel de la dimensión Cómo escucha las clases en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo” con 41,7%.
- El Nivel de la dimensión Qué acompaña sus momentos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, se considera en la categoría “Positivo” con 26,7%.



#### **4.5. Recomendaciones**

De acuerdo a los resultados y las conclusiones obtenidos, a continuación expondremos las siguientes recomendaciones:

- Continuar con la práctica constante de los hábitos de estudio, ya que ayudarían a reforzar a como estudiar adecuadamente, a realizar tareas y la preparación ante exámenes, sin dejar de lado a las otras acciones, como participar y tomar atención a las clases, y elegir un ambiente adecuado para estudiar.
- Reforzar en el uso de las técnicas y herramientas de estudio para la realización de actividades académicas.
- Capacitar a los docentes sobre la metodología de estudio al alumno, ya que ayudaría desde el primer ciclo hacia los siguientes años de estudio obtener un buen desempeño académico.
- Brindar al alumno, por parte del docente e instituto, fuentes confiables de información para la búsqueda de diversos temas con relación a la carrera que estudia.
- Desarrollar un programa de intervención para los estudiantes con relación al desarrollo y mejoramiento de hábitos de estudios, donde les servirá a obtener un excelente desempeño académico.

## **CAPITULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **“Renovando mis hábitos de estudio”**

### **INTRODUCCIÓN**

Cuando se egresa del colegio y se inicia un estudio en alguna universidad o instituto, ya lleva consigo hábitos de estudio desarrollados en la etapa de escolar, lo cual estudiar una carrera profesional, implica una mayor responsabilidad de realizar actividades de mayor exigencia y la adquisición de nuevos conocimientos, donde su mayor reto del alumno es estudiar acorde objetivos.

De acuerdo a lo expuesto en lo anterior, el presente programa de intervención denominado “Renovando mis hábitos de estudio”, tiene como propósito retroalimentar los hábitos ya desarrollado por el estudiante en esta nueva etapa de estudio profesional y de formación personal.

El programa a ejecutar comprende de 11 sesiones a realizarse, donde se da a conocer qué estrategias de aprendizaje intervienen para una buena formación de hábitos de estudio durante la etapa de formación profesional. A la vez, permite saber en qué situaciones se debe emplear las técnicas de estudio, como: momentos de exámenes, resolución de tareas, desarrollo de clases y captación de nueva información.

Finalmente, para que se lleve a cabo el desarrollo de las sesiones, es necesario contar con la participación de los estudiantes, profesores y la coordinación académica del Instituto Superior Daniel Alcides Carrión.

#### **5.1. Descripción del problema**

Los resultados obtenidos indicaron que el 50% de los estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, presentaron un nivel “Positivo” en hábitos de estudio. En la dimensión

Cómo hace sus tareas, se obtuvo que el 55% de los estudiantes se encuentran en un nivel “Tendencia Positivo”, donde tiende a existir una baja planificación y organización para realizar sus actividades académicas. A la vez, en la dimensión Cómo estudia, se obtuvo un nivel “Tendencia Positivo” de 41,7%, lo que se refleja que poco ponen en práctica el uso de técnicas de estudio, como resúmenes, mapas conceptuales, entre otros. Igualmente, en la dimensión Cómo prepara sus exámenes, el 36,7% de los estudiantes están en un nivel “Tendencia Positivo”, por lo que indica que no existe una organización y uso del tiempo adecuado previo a los exámenes.

Por otro lado, las dimensiones que se encuentran los estudiantes en nivel “Positivo” y se practican adecuadamente, son: Cómo escucha las clases y Qué acompaña sus momentos de estudio.

## **5.2. Justificación del problema**

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron en dicho estudio, se realizará un programa de intervención donde permite que los estudiantes renueven y desarrollen la práctica constante de hábitos de estudio para tener un mejor desempeño académico.

El programa de intervención “Renovando mis hábitos de estudio”, traerá como beneficios detectar y seleccionar que técnicas y herramientas de estudio son las adecuadas para emplear en diferentes circunstancias, como cuando realizamos trabajos académicos, prepararse para los exámenes y prestar atención en clases, así como también, saber qué acciones tomar para no perder la práctica de conductas relacionadas al estudio.

### **5.3. Objetivos**

#### **5.3.1. Objetivo general**

Promover adecuados hábitos de estudio en los estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, mediante el programa de intervención para el logro óptimo del aprendizaje.

#### **5.3.2. Objetivos específicos**

- Facilitar herramientas para la gestión de trabajos académicos (Cómo hace sus tareas) en los estudiantes por medio del aprendizaje basado en tareas.
- Enseñar técnicas eficaces de estudio (Cómo estudia) en los estudiantes por medio de estrategias de procesamiento de la información de Carrasco.
- Organizar el tiempo y actividades ante los exámenes (Cómo prepara sus exámenes) en los estudiantes por medio de estrategias metacognitivas.
- Fortalecer la atención en las clases (Cómo escucha en clases) en los estudiantes por medio de técnicas de escucha activa.
- Brindar pautas para ambientar un adecuado lugar de estudio (Qué elementos acompaña en los momentos de estudio) en los estudiantes por medio de estrategias de apoyo de Carrasco.

### **5.4. Alcance**

El programa está dirigido para 60 estudiantes de ambos sexos de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.

### **5.5. Metodología**

El programa referente a Hábitos de Estudio cuenta con un enfoque constructivista, facilitando al estudiante herramientas necesarias para diferentes situaciones de aprendizaje. Asimismo, permite al alumno

construir su conocimiento de manera interactiva y dinámica frente a procesos de enseñanza.

Por otro lado, el programa en mención se aplicará en estudiantes de educación superior en sus propios salones de clase durante 2 meses, que consta de 11 sesiones y realizará 2 veces por semana, teniendo una duración de 50 min por cada sesión.

Las sesiones a aplicarse son:

- Sesión 1 : “¿Cómo planifico mis trabajos?”
- Sesión 2 : “¿Cómo realizo mis trabajos?”
- Sesión 3 : “Ejecutando lo aprendido”
- Sesión 4 : “... Y Yo ¿Cómo estudio?”
- Sesión 5 : “¿Cómo hago un resumen?”
- Sesión 6 : “Esquematizando las ideas”
- Sesión 7 : “Organizándome para mis exámenes”
- Sesión 8 : “Estudiando para mis exámenes”
- Sesión 9 : “En grupo estudio mejor”
- Sesión 10 : “Aprendiendo a escuchar activamente”
- Sesión 11 : “Preparando mi lugar de estudio”

## **5.6. Recursos**

### **5.6.1. Humanos**

- Bachiller : Victoria Andrea Flores Bellido
- Directora de carrara : Consuelo León Rondón
- Coordinador académico : Raúl Huamán
- Docentes

### 5.6.2. Materiales

- Aula con equipo multimedia (PC y proyector)
- Hojas bond
- Lápices
- Lapiceros
- Hojas de colores
- Limpiatipos
- Papelógrafos
- Plumones
- Pizarra
- Goma
- Tijera
- Fichas en copias

### 5.6.3. Financieros

El programa será financiado por bachiller.

<b>Cantidad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Costo</b>
1	Paquete de hojas bond (500 hojas)	S/ 12.00
3	Cajas de lápices (12 u cada caja)	S/ 15.00
50	Lapiceros	S/ 9.00
10	Plumones gruesos de colores	S/ 10.00
50	Hojas colores	S/ 7.00
3	Limpiatipos	S/ 9.00
10	Papelógrafos	S/ 5.00
2	Tijeras	S/ 3.00
	<b>Total</b>	S/ 70.00

### 5.7. Cronograma de actividades

SESIONES \ TIEMPO	NOVIEMBRE						DICIEMBRE				
	5	8	12	15	19	22	3	5	7	11	14
1. "¿Cómo planifico mis trabajos?"	X										
2. "¿Cómo realizo mis trabajos?"		X									
3. "Ejecutando lo aprendido"			X								
4. "... Y Yo ¿Cómo estudio?"				X							
5. "¿Cómo hago un resumen?"					X						
6. "Esquematisando las ideas"						X					
7. "Organizándome para mis exámenes"							X				
8. "Estudiando para mis exámenes"								X			
9. "En grupo estudio mejor"									X		
10. "Aprendiendo a escuchar activamente"										X	
11. "Preparando mi lugar de estudio"											X

### 5.8. Desarrollo de las sesiones

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**  
**“Renovando mis hábitos de estudio”**

Sesión 1: “¿Cómo planifico mis trabajos?”

Objetivo: Facilitar pautas de planificación para trabajos académicos en los estudiantes por medio del aprendizaje basado en tareas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y presentación del programa	Dar a conocer la didáctica de cada sesión del programa.	Se les dará la bienvenida a los alumnos, y a la vez se presentará el programa de intervención relacionado a hábitos de estudio, donde se explicará la definición e importancia de los hábitos de estudio, y el contenido de las sesiones a realizarse.	10 min	Proyector
Dinámica: La pelota preguntona	Conocer a los alumnos y su propósito con la carrera que estudian.	A través de una música, se pasa la pelotita hasta que se detenga la música. La persona que tenga la pelotita debe de presentarse dando su nombre y decir su propósito con la carrera que estudia. Luego se seguirá la dinámica con otros estudiantes.	5 min	Equipo multimedia Pelota antiestrés
Exposición del tema: Planificación ante trabajos académicos.	Facilitar pautas necesarias para la planificación de gestión de trabajos.	*Se preguntará a los alumnos que es la Planificación de trabajos. *Se expondrá diapositivas y un video acerca los siguientes puntos: - Concepto e importancia de la planificación. -Técnicas de planificación para realizar trabajos. Ejemplos Video: ¿Cómo organizar tareas en el trabajo? Importante vs urgente <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EMY4IB45Wjo">https://www.youtube.com/watch?v=EMY4IB45Wjo</a>	15 min	Proyector
Aprendizaje basado en tareas	Practicar como realizar un plan de ejecución de trabajos.	Se aplicará la técnica de aprendizaje basado en tareas, lo cual se organizará grupos de 4, donde se les pedirá lo siguiente: *En una hoja bond mencionen qué acciones realizan actualmente cuando se les delega hacer una exposición de un	13 min	Lapiceros Hojas bond



		<p>tema referente a un curso, lo cual después de escribir las acciones, deben enumerar cada una según el grado de prioridad o importancia, teniendo como modelo lo visto en el video anterior.</p> <p>*Luego se les pedirá que comparen sus respuestas entre los otros grupos e identifiquen si las acciones que colocaron ayudarían a una adecuada gestión de trabajos, posterior a ello se preguntará a los alumnos; De acuerdo a lo realizado ¿Ponen en práctica lo realizado para realizar tareas o trabajos de curso como parte de la planificación?</p>		
Repaso acerca de lo aprendido	Recordar los puntos expuestos en la sesión.	<p>Se realizarán las siguientes preguntas respecto al tema expuesto:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuál de todas las técnicas de planificación utilizarías? y ¿Por qué?</li> <li>2. Según lo aprendido, ¿Por qué es importante la planificación?</li> </ol>	7 min	Proyector

Sesión 2: “¿Cómo realizo mis trabajos?”

Objetivo: Brindar herramientas para la gestión de trabajos académicos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Presentar el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se preguntará acerca de la sesión pasada, para luego presentar el temario de la sesión que desarrollará.	5 min	Proyector
Dinámica: Bolsa de sorpresas	Conocer los conceptos de herramientas de trabajo por medio de los estudiantes.	*En una bolsa se presentará diferentes palabras acerca de herramientas para el desarrollo de trabajos en papелitos de colores, donde el alumno elegirá al azar y mencionará que le toco. Luego se les preguntará que utilidad y relación tiene con los trabajos.	5 min	Bolsa de plástico y papелitos de colores
Exposición del tema: Herramientas empleadas en la ejecución de trabajos académicos.	Facilitar herramientas necesarias para la ejecución de trabajos académicos.	Se explicará por medio de diapositivas y video de los siguientes puntos: - ¿Qué son herramientas para la gestión de tareas? - Ejemplos del uso de herramientas en trabajos académicos Video: Tips para sobrevivir a tareas/trabajos <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yUjU-1ttcb8">https://www.youtube.com/watch?v=yUjU-1ttcb8</a> - Pautas para la realización de monografías y exposiciones.	15 min	Proyector
Aprendizaje basado en tareas	Emplear adecuadas herramientas para el desarrollo de trabajos académico de acuerdo al aprendizaje basado en tareas.	Se les asignará a los alumnos que formen grupos de 5, donde de manera creativa diseñen una presentación, a través de un papelógrafo, contestando a las siguientes interrogantes: *¿Qué acciones actualmente realizas para hacer un trabajo monográfico y preparar una exposición y que herramientas utilizas para ello?	15 min	Papelógrafos Plumones Limpiatipo Pizarra

		<p>*¿Qué herramientas son las más adecuadas para realizar un trabajo monográfico o exposición de acuerdo a lo explicado en la teoría?</p> <p>*Luego se les solicitará a los grupos que presenten lo que han realizado.</p>		
Repaso acerca de lo aprendido	Recordar los puntos expuestos en la sesión.	<p>*Se realizará un repaso de los puntos más importantes del tema expuesto, para luego responder a los alumnos acerca de dudas o inquietudes que puedan tener.</p> <p>*Por último, de acuerdo a los grupos formados, se dará como actividad que para la siguiente sesión deberán realizar una presentación, donde escogerán un tema a continuación: “Alimentos ricos en proteínas”, y “Propiedades de la lenteja”. Para ello deben considerar que el tiempo de exposición es de 7 min como máximo.</p>	10 min	Proyector

Sesión 3: “Ejecutando lo aprendido”

Objetivo: Recapitular pautas para el desarrollo de óptimos trabajos académicos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Presentar el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos, para luego presentar las actividades que se realizará en la sesión de hoy.	5 min	Proyector
Dinámica: Preguntas preguntonas	Verificar la efectividad de los alumnos que aplicaron las herramientas para la realización de tareas.	Se realizará preguntas al azar de acuerdo a los puntos expuestos en la sesión anterior, donde los alumnos tendrán que fundamentar a las siguientes cuestiones: ¿Qué herramientas TIC son las más efectivas para exposiciones? ¿Cuál de las herramientas para la gestión de tareas consideras más útil para ti?	5 min	
Exposición del tema: Pautas para un óptimo trabajo académico.	Retroalimentar pautas necesarias para un óptimo trabajo académico.	De acuerdo a las respuestas brindadas, se procederá a repasar los temas planteado en las 2 últimas sesiones, donde a través de diapositivas se tocará los siguientes puntos: *Técnicas de planificación: Organización de tiempos, lista de prioridades, entre otras. *Herramientas eficaces para la gestión de tareas.	10 min	Proyector

<p>Aprendizaje basado en tareas</p>	<p>Ejecutar las técnicas de planificación y herramientas con relación al aprendizaje basado en tareas para la ejecución de trabajos académicos.</p>	<p>De acuerdo a las indicaciones acordadas en la sesión anterior para la presentación de exposiciones delegado a los grupos, se realizará lo siguiente:          *Exposición del tema escogido por el grupo, considerando 5 min como máximo para cada presentación.          *Luego de culminar las exposiciones, se verificará si aplicaron las herramientas enseñadas, a través de las siguientes preguntas:          1. ¿Qué técnicas de planificación escogieron?          2. ¿Qué herramienta de planificación usaron?          3. ¿Cómo se sintieron realizando el trabajo encomendado?</p>	<p>24 min</p>	<p>Proyector</p>
<p>Repaso acerca de lo aprendido</p>	<p>Recordar los puntos expuestos en la sesión.</p>	<p>Se realizará preguntas constructivas a los alumnos, las cuales son:          1. Anteriormente, ¿Conocías o practicabas técnicas de planificación y herramientas eficaces para la ejecución de trabajos académicos?          2. ¿Crees que con las sesiones presentadas impactará en tu rendimiento académico y personal? ¿Por qué?          Por último, se agradecerá a los estudiantes por su participación y felicitaciones por los trabajos presentados.</p>	<p>6 min</p>	

Sesión 4: “... Y Yo ¿Cómo estudio?”

Objetivo: Enseñar técnicas de estudio en los estudiantes por medio de estrategias de procesamiento de la información.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Dar a conocer el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se presentará el contenido de la nueva sesión referente a técnicas de estudio.	5 min	Proyector
Dinámica: Autoanalizándome	Conocer la percepción de estudio actual en los estudiantes.	Se les preguntará a los estudiantes ¿Qué es estudiar para ti?, donde tendrán 1 minuto para pensar su respuesta. Luego se les preguntará ¿Qué sabes de técnicas de estudio?	5 min	Proyector
Exposición del tema: Técnicas de estudio	Enseñar diferentes técnicas de estudio para la aplicación en diferentes materias de la carrera.	Se presentará en diapositivas los siguientes puntos: *Definición e importancia de técnicas de estudio. *Tipos de técnicas de estudio y ejemplos. *Técnicas más usadas en la educación superior: Mapas conceptuales, resúmenes, subrayado, entre otros. Video: Las mejores técnicas de estudio según la Universidad de Harvard <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0HCgoxXg8hE">https://www.youtube.com/watch?v=0HCgoxXg8hE</a>	15 min	Proyector
Estrategias de procesamiento de la información.	Poner en práctica el uso de la técnica del mapa conceptual según las estrategias de procesamiento de la información.	Se les pedirá a los estudiantes que formen grupos de 5 participantes, donde realizarán lo siguiente: *Realizar un mapa conceptual según a como suelen hacer de un tema a su interés, sin considerar lo expuesto en la teoría, en el papelógrafo, lo cual tendrán 7 min para culminar. *Luego se les pedirá que presenten los mapas conceptuales en la pizarra, para verificar si la manera	15 min	Papelógrafo Limpiatipo Lapiceros Pizarra

		<p>de como lo han realizado ha sido correcta y aclarando las observaciones de sus trabajos.</p> <p>*Posterior a ello, se pedirá que realicen nuevamente un mapa conceptual de mismo tema, pero considerando las observaciones de mejora y según lo expuesto en la teoría, para luego presentarlo en papelógrafo en la pizarra.</p>		
Repaso acerca de lo aprendido	Recordar los puntos expuestos en la sesión.	<p>Se realizará un repaso de los puntos expuestos, para luego responder a los alumnos acerca de dudas o inquietudes que puedan tener con referentes a técnicas de estudio.</p> <p>Por último, se les indicará que la próxima sesión traiga una lectura de interés para una actividad a realizarse.</p>	10 min	Proyector

Sesión 5: “¿Cómo hago un resumen?”

Objetivo: Instruir la técnica del resumen en los estudiantes para un mejor desarrollo del estudio.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Dar a conocer el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se presentará el contenido de la nueva sesión referente a la técnica del resumen.	5 min	Proyector
Dinámica: La pelota preguntona	Conocer si cuentan con conocimiento acerca de la técnica del resumen.	A través una pelotita, se preguntará de manera aleatoria a los estudiantes: ¿Qué es un resumen? ¿Cómo se hace un resumen? ¿Has realizado un resumen de un texto?	5 min	Pelotita antiestrés
Exposición del tema: Técnicas del resumen	Enseñar la técnica del resumen para un mejor aprendizaje de una nueva materia a estudiarse.	Se presentará en diapositivas los siguientes puntos: *¿Qué es un resumen? *Beneficios de hacer un resumen *El subrayado: Normas y tipos de subrayado. Ejemplos.	15 min	Proyector
Estrategias de procesamiento de la información.	Poner en práctica la técnica del resumen y subrayado en los estudiantes mediante las estrategias de procesamiento de la información.	Se pedirá a los alumnos que saquen las lecturas encomendadas en la anterior sesión, y que formen grupos de 5, donde tendrán que elegir una lectura corta para realizar la siguiente actividad: *Leer la lectura escogida, para luego realizar un resumen, empleando el subrayado. Para ello, se le dará una hoja bond y lapiceros a cada grupo,	18 min	Hojas bond Lapiceros Resaltadores



		<p>considerando 10 minutos para realizar esta actividad.</p> <p>*Presentar los resúmenes realizados, para luego realizar preguntas acerca de la lectura a cada grupo, para comprobar si comprendieron la información de lo leído.</p>		
Repaso acerca de lo aprendido	Recordar los puntos expuestos en la sesión.	<p>Se realizará un repaso de los puntos expuestos, para luego responder a los alumnos acerca de dudas o inquietudes que puedan tener con referentes a las técnicas de resumen y subrayado. Por último, se pedirá a los grupos que, para la siguiente actividad de la próxima sesión, traigan un resumen de una lectura escogida por ellos, y haciendo el uso subrayado.</p>	7 min	Proyector

Sesión 6: “Esquematizando las ideas”

Objetivo: Facilitar pautas para realizar esquemas en los estudiantes a través de estrategias de procesamiento de la información.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Dar a conocer el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se presentará el contenido de la nueva sesión a darse.	5 min	Proyector
Dinámica: Pausa activa	Lograr reducir tensiones corporales para una mejor atención a la sesión a darse.	Se pedirá que se pongan de pie los alumnos y realizar los ejercicios de estiramiento dado por la facilitadora.	5 min	
Exposición del tema: Técnicas del esquema	Enseñar la técnica del esquema para una mejor captación de nuevos conocimientos.	Se presentará en diapositivas los siguientes puntos: *¿Qué es un esquema? e importancia. *Pasos para realizar un esquema *Tipos de esquema: Lineal, grafico, diagramas. Ejemplos. Video: Cómo hacer un esquema paso a paso <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx336txHHyA">https://www.youtube.com/watch?v=Jx336txHHyA</a>	15 min	Proyector
Estrategias de procesamiento de la información.	Poner en práctica la técnica del esquema en los estudiantes para obtener una mejor idea general de un tema a estudiar.	Se pedirá los grupos formados en la sesión anterior se reúnan y muestren las lecturas donde aplicaron el subrayado, para usarlos en la siguiente actividad: *Elaborar un esquema de la lectura elegida, donde escogerán un tipo de esquema expuesta, donde lo realizará en un papelógrafo utilizado plumones. El tiempo para esta actividad será de 10 min. *Presentar los esquemas elaborados, donde un integrante de cada grupo explicará el contenido de la lectura esquematizada.	18 min	Papelógrafos Plumones Limpiatipo Pizarra

Repaso acerca de lo aprendido	Recordar los puntos expuestos en la sesión.	Se realizará un repaso de los puntos expuestos, para luego preguntar a los estudiantes lo siguiente: Hasta el momento ¿Habían aplicado las técnicas enseñadas anteriormente? Por último, se felicitará a los estudiantes por su participación de las actividades realizadas.	7 min	Proyector
-------------------------------	---	---	-------	-----------

Sesión 7: “Organizándome para mis exámenes”

Objetivo: Brindar pautas de planificación frente a exámenes en los estudiantes a través de Estrategias Metacognitivas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Dar a conocer el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se presentará el contenido de la nueva sesión a darse.	5 min	Proyector
Dinámica: El correo	Lograr la participación de los alumnos en las actividades a realizarse y crear un ambiente de confianza.	Se formarán grupos de 6 integrantes, donde supondrán que acaba de llegar una carta para aquellas personas que tengan un collar, lo cual los alumnos recurrirán a la persona de su grupo que lleva un collar lo rápido posible. El grupo que no encuentre un integrante sin el elemento mencionado en la carta, tendrán que cantar una canción. Se seguirá con las mismas instrucciones.	5 min	
Exposición del tema: La planificación frente a exámenes.	Enseñar la técnica de organización frente a exámenes para lograr un óptimo estudio.	Se presentará en diapositivas los siguientes puntos: *¿Cómo aplicar la planificación frente a exámenes? *Técnicas de planificación ante exámenes: Horario de actividades, información de asignaturas, designar tiempo según la complejidad y temática. Ejemplos gráficos (Anexo 1 – Ejemplo de Horario de actividades)	15 min	Proyector

<p>Estrategias Metacognitivas</p>	<p>Desarrollar la técnica del horario ante exámenes con relación a las estrategias metacognitivas.</p>	<p>Se pedirá a los alumnos que formen grupos de 6, donde se pondrá la siguiente situación: <u>Imaginen que en 3 semanas se llevará acabo los parciales, y saben que para estudiar tienen que planificar y organizar que acciones van a realizar para estudiar lo aprendido en clases de todos los cursos que llevan.</u></p> <p>Para ello, cada grupo se pondrá de acuerdo para desarrollar la técnica del Horario, donde detallaran su plan de actividades semanal y explicar el objetivo o finalidad de esta herramienta teniendo en cuenta la situación planteada, lo cual se le brindará un modelo de horario a usar (Anexo 1), plumones y papelógrafo. El tiempo que se brindará es de 10 min.</p> <p>*Luego de haber culminado la actividad, tendrán 3 min cada grupo para presentar su horario y la finalidad de lo realizado.</p>	<p>18 min</p>	<p>Hojas bond Plumones Papelógrafos Lapiceros</p>
<p>Repaso acerca de lo aprendido</p>	<p>Recordar los puntos expuestos en la sesión.</p>	<p>Se realizará un repaso de los puntos expuestos, para luego preguntar a los estudiantes lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Alguna vez has realizado anteriormente un horario de actividades frente a exámenes?</li> <li>2. ¿Utilizarías la técnica del horario? ¿Por qué?</li> </ol> <p>Por último, se felicitará a los estudiantes por su participación.</p>	<p>7 min</p>	<p>Proyector</p>

Sesión 8: “Estudiando para mis exámenes”

Objetivo: Aplicar técnicas de estudio eficaces ante exámenes a través de Estrategias Metacognitivas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Dar a conocer el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se presentará el contenido de la nueva sesión a darse.	5 min	Proyector
Dinámica: Te acuerdas	Rememorar los estudiantes sobre las técnicas de estudio aprendidas en sesiones anteriores.	Se proyectará en diapositivas imágenes referentes a técnicas de estudio, donde los alumnos tendrán que adivinar a que técnica se refiere la imagen y a la vez decir para qué se utiliza.	10 min	Proyector
Exposición del tema: Técnicas de estudio empleadas ante exámenes.	Dar a conocer que técnicas de estudio aprendidas son las más eficaces para la preparación ante exámenes.	Se presentará en diapositivas los siguientes puntos: *¿Qué técnicas de estudio conocemos?: Se mencionarán de manera resumida las técnicas estudiadas en sesiones anteriores. *Técnicas de estudio empleadas ante exámenes: lectura, subrayado, resúmenes, fichajes, esquemas, mnemotecnias y repaso. Ejemplos. *Pautas para rendir un buen examen: Descanso, alimentación y concentración.	15 min	Proyector
Estrategias Metacognitivas	Poner en práctica las técnicas de estudio a través de actividades para la preparación ante exámenes.	De acuerdo a la situación de los exámenes parciales expuesta en la sesión pasada, se juntarán los mismos grupos formados y van a realizar lo siguiente: *Se les asignará una lectura a cada grupo acerca de los alimentos ( <b>Anexo 2 y 3</b> ), donde forma parte de uno de los temas a estudiar para “los exámenes parciales”, donde tendrán	15 min	Hojas bond Lapiceros Papelógrafos Plumones

		<p>que aplicar una técnica de estudio, las cuales son: Esquema, resumen y mnemotecnias. Para el desarrollo de dicha actividad, deben utilizar un papelógrafo, plumones y un tiempo de 10 min.</p> <p>*Luego, presentarán lo realizado frente a sus compañeros y comentar en breve lo que trata la lectura.</p>		
Repaso acerca de lo aprendido	Recordar los puntos expuestos en la sesión.	Se realizará un repaso de los puntos expuestos, y se felicitará a los estudiantes por su participación de las actividades realizadas.	5 min	Proyector

Sesión 9: “En grupo estudio mejor”

Objetivo: Dar a conocer la importancia de estudiar con grupo de personas ante los exámenes a través de Estrategias Metacognitivas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Dar a conocer el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se presentará el contenido de la nueva sesión a darse.	5 min	Proyector
Dinámica: La madriguera	Conocer el comportamiento de la pertenencia grupal en los estudiantes.	Se les indicará que van a suponer que son conejos para esta actividad, lo cual tienen que armar su madriguera formando grupos de 5. Luego de haberse reunidos, se les informará que acaba de surgir una tempestad, lo cual debe de armar una nueva madriguera lo más rápido posible, teniendo en cuenta que no deben de formar con las mismas personas de la primera madriguera. Después de finalizar, se les comentará que, con la dinámica realizada, hemos percibido que ya existían grupos formados, lo cual nos da a conocer nuestro grupo de estudio para estudiar o realizar trabajos académicos.	10 min	
Exposición del tema: Grupo de estudio	Conocer el impacto de estudiar en grupo para una mejor preparación ante exámenes.	Se presentará en diapositivas los siguientes puntos: *¿Cómo estudiar en grupo ante exámenes?: Formación de grupos, asignación de roles, debate, concurso de preguntas y respuestas. *Ventajas y desventajas de estudiar en grupo ante exámenes. Video: ¡Tips para estudiar en grupo! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QjIGUcX5f8Q">https://www.youtube.com/watch?v=QjIGUcX5f8Q</a>	15 min	Proyector



Estrategias Metacognitivas	Evaluar las actividades de estudio en grupo para la preparación ante los exámenes.	<p>Para la actividad a realizar, se tendrá que formar grupos de estudio, lo cual se indicará que se reúnan con sus compañeros que más frecuenta para realizar trabajos académicos u otras actividades. Luego de haberse juntado, se les entregará una hoja con preguntas relacionadas a la planificación y organización ante exámenes, <b>(Anexo 4)</b> donde harán lo siguiente:</p> <p>*Resolver las preguntas en las hojas bond, fundamentando su respuesta. Para ello tendrán 7 min para terminar de contestarlas.</p> <p>*Se realizará las preguntas del cuestionario a los grupos de manera aleatoria, donde fundamentaran su respuesta y darán ejemplos de situaciones que hayan vivido con relación a exámenes.</p>	15 min	Hojas Bond Lapiceros
Repaso acerca de lo aprendido	Recordar lo realizado en la sesión.	<p>Se realizará la siguiente pregunta: ¿Cómo se sintieron resolviendo las preguntas y por qué te gusta realizar actividades con tus compañeros?</p> <p>Por último, se felicitará a los alumnos por su participación en la sesión.</p>	5 min	Proyector

Sesión 10: “Aprendiendo a escuchar activamente”

Objetivo: Reforzar la atención de los estudiantes a través de técnicas de escucha activa para la concentración y comprensión de clases.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Dar a conocer el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se presentará el contenido de la nueva sesión a darse.	5 min	Proyector
Dinámica: Hacer lo que digo, no lo que hago.	Estimular la atención de los alumnos de acuerdo a indicaciones para las actividades a realizarse.	Se indicará a los alumnos que formen grupos de 10, donde cada grupo se juntara y formaran un círculo. Luego se les dirá que presten atención a las indicaciones para realizar dicha dinámica: “Van a hacer lo diré, pero no lo que haré” por ejemplo si digo todos vamos adentro del círculo, ustedes harán lo contrario, lo cual irán afuera, o si digo muévase a su derecha, ustedes deben ir a la izquierda. Para ello tienen que hacer la acción en el menor tiempo posible. Si la persona que hace lo contrario que realiza su grupo, tendrá que cantar o contar un chiste.	10 min	
Exposición del tema: Técnicas de escucha activa aplicada en clases	Conocer las técnicas de escucha activa para la atención y comprensión de las clases.	Se presentará en diapositivas los siguientes puntos: *Definición e importancia de la Escucha activa. *Técnicas de escucha activa en clases: Paráfrasis, asentir la cabeza, reformulación, ampliación, entre otros. Ejemplos.	15 min	Proyector

Técnicas de Escucha Activa	Reconocer las técnicas de escucha activa a través de situaciones que surgen en clases para una mejor atención.	Se forman grupos de 5, donde entregará unas hojas de colores, donde detalla una técnica de escucha activa, lo cual tendrán que representar una escena, para posterior a ellos los otros grupos puedan adivinar que técnica se está empleando. Para realizar esta actividad, tendrán 6 minutos para prepararse y luego poner en escena durante 3 minutos. Por último, se preguntará de manera grupal: ¿Cuál crees que sea el impacto de aplicar las técnicas de escucha activa?	15 min	Hojas de Colores Aula Lapiceros Pizarra
Repaso acerca de lo aprendido	Recordar los puntos expuestos en la sesión.	Se realizará un repaso de los puntos expuestos, y se felicitará a los estudiantes por su participación de las actividades dadas.	5 min	Proyector

Sesión 11: “Preparando mi lugar de estudio”

Objetivo: Facilitar que elementos son adecuados para ambientar un lugar de estudio a través de estrategias condicionantes.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y presentación de la sesión	Dar a conocer el temario a desarrollar.	Se saludará cordialmente a los alumnos y se presentará el contenido de la nueva sesión a darse.	5 min	Proyector
Dinámica: Los ambientes	Identificar a través de imágenes que elementos son los adecuados para un ambiente de estudio.	A través de diapositivas, se expondrá imágenes de objetos como muebles, útiles, dispositivos, entre otros, donde los alumnos tendrán que identificar qué elementos intervienen para un mejor estudio. De acuerdo a lo realizado, se dará inicio a los puntos a tratar acerca de cómo preparar un ambiente de estudio.	5 min	Proyector
Exposición del tema: Pautas de preparación para un ambiente de estudio	Conocer que elementos que intervienen para un adecuado lugar de estudio.	Se presentará en diapositivas los siguientes puntos: *¿Qué características tiene un lugar de estudio? *Elementos que pueden acompañar al momento de estudiar Video: Guía de Mapi #58 ¡El lugar adecuado para estudiar! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cysx2WDBsJA">https://www.youtube.com/watch?v=cysx2WDBsJA</a>	15 min	Proyector
Estrategias de apoyo.	Sensibilizar a través de ejemplos de lugares de estudio y sus características para identificar qué elementos son los adecuados deben emplearse al momento de estudiar.	Para realizar la actividad referente al tema expuesto, se indicará a los alumnos que formen grupos de 5, donde realizarán lo siguiente: *Se presentará 5 tarjetas de colores, donde describe un lugar de estudio con sus características, lo cual el delegado de cada grupo debe escoger, para luego ser dibujado en el papelógrafo. El tiempo para el desarrollo de la esta actividad es de 7 min. *Luego se presentará los dibujos realizados, donde analizarán que elementos son perjudiciales para una buena concentración al momento de estudiar, y que	15 min	Papeles de colores Plumones Papelógrafos Limpiatipo

		recomendaciones daría para mejorarlo. El tiempo para cada exposición es máximo de 3 min.		
Repaso acerca de lo aprendido	Recordar los puntos expuestos en la sesión.	Se agradecerá a los estudiantes por su participación en las actividades realizadas en las sesiones. Luego se realizará un repaso de las técnicas de estudio aprendidas en las sesiones anteriores y la importancia de contar con un buen lugar de estudio.	10 min	Proyector

## Referencias Bibliográficas

- Álvarez, M. & Fernández, R. (2015). *Cuestionario de Hábitos de Estudio*. Madrid: Tea Ediciones.
- Agudelo, H., Santa, L. & Santa, V. (2009). *Hábitos de estudio y habilidades esenciales en el ámbito del estudio*. Recuperado de [http://www.colmayor.edu.co/archivos/hbitos\\_de\\_estudio\\_y\\_habilidades\\_xndui.pdf](http://www.colmayor.edu.co/archivos/hbitos_de_estudio_y_habilidades_xndui.pdf).
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología*. Caracas: Episteme.
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. Buenos Aires: Shalom.
- Carrasco, J. (2004). *Estrategias de aprendizaje: Para aprender más y mejor*. Madrid: Ediciones Rialp.
- Chang, R. (1999). *Trabajar en equipo para triunfar: guía práctica para comprender su dinámica*. Buenos Aires: Ediciones Granicas.
- Chicharro, M. (1999). *Taller de técnicas de estudio*. Madrid: Fundación Formación y Empleo "Miguel Escalera", FOREM.
- Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 71-127. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5904759>.
- Choque, E. & Zanga, M. (2011). Técnicas de estudio y rendimiento académico. *Revista de Investigación Scientia*, 1(1), 5-26. Recuperado de [http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2313-02292011000100002&script=sci\\_arttext](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2313-02292011000100002&script=sci_arttext)
- Cortés, J. (2017). *Influencia de hábitos de estudio en el rendimiento Académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UPTC seccional Chiquinquirá periodos académicos 2015 – 2016* (tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/1729>

- Cuadros, V., Moran, B., & Torres, A. (2017). *Hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de formación profesional técnica de un instituto armado* (tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/109>
- Da Silva, K. & Reátegui, M. (2016). *Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana – Iquitos 2016* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/5217>
- Enríquez, M., Fajardo, M. & Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497551992015>
- García, J. (2004). *Programa de acción tutorial para la Educación Secundaria Obligatoria*. España: Praxis.
- Guevara, J. (2017). *Hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cimas de Lima* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1402>
- Hernández, H. (2013). Influencia de redes sociales en hábitos de estudio de universitarios de primer año. *Foro educacional* (22), 131-148. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6429479>
- Huertas, N. (2015). Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. *Logos, Revista Científica de la facultad de Ciencias Empresariales*, 7(1). Recuperado de <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/LOGOS/article/view/1423>
- Jerez, Y. & Garofalo, A. (2012). Aprendizaje basado en tareas aplicado a la enseñanza de las Telecomunicaciones. *RIELAC*. 33, 1-7. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/eac/v33n3/eac01312.pdf>

- La República. (2015). *80 % de institutos públicos funciona en regulares y malas condiciones*. Recuperado de <https://larepublica.pe/en-portada/576204-80-de-institutos-publicos-funciona-en-regulares-y-malas-condiciones>
- Martínez, E. & Zea, E. (2004). Estrategias de enseñanza basadas en un enfoque constructivista. *Revista Ciencias de la Comunicación*. 2(24), 69-90. Recuperado de: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a4n24/4-24-4.pdf>
- Meza, A. (2014). Estrategias de aprendizaje. Definiciones, clasificaciones e instrumentos de medición. *Propósitos y Representaciones*. 1(2), 193-213. Recuperado de: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/48/117>
- MINEDU. (2002). *Informe sobre Educación Superior Universitaria*. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/180>
- MINEDU. (2016). *Guía para la elaboración del Plan de Estudios. Educación Superior Tecnológica*. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4628>
- Mondragón, C., Cardozo, D. y Bobadilla, S. (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672017000200661](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672017000200661)
- Olvera, G. (2012). *Aprender, Enseñar y Evaluar Las Ciencias Naturales en Nivel Medio Superior*. EEUU: Palibrio.
- Oré, R. (2012). *Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana* (tesis de maestría). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/2738>



- Perú 21. (2016). *Cinco hábitos que todo universitario debería aplicar durante su vida académica*. Recuperado de <https://peru21.pe/vida/cinco-habitos-universitario-deberia-aplicar-vida-academica-216602>
- Pineda, O. y Alcántara, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*, 6(2), 19-34. Recuperado de <https://www.lamjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/5569/5271>
- Pola, A. (2013). *Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos universitarios* (tesis de pregrado). Recuperado de <https://es.slideshare.net/LuzBeltran3/tc112374>
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Salas, J. (2005). *Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la Facultad de estomatología Roberto Beltrán Neyra de la UPCH* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://www.cop.org.pe/bib/tesis/JAZMINMARIASALASGOYENECHEA.pdf>
- Scott, C. (2015). *El futuro del aprendizaje 2 ¿Qué tipo de aprendizaje se necesita para el siglo XXI? Investigación y Prospectiva en Educación UNESCO*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002429/242996s.pdf>
- Secretaría de Educación Pública de México (2014). 3.- *Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de educación media superior*. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/documentos/3-manual-para-impulsar-mejores-habitos-de-estudio-en-planteles-de-educacion-media-superior>

- Toro, I. y Parra, R. (2006). *Método y conocimiento: Metodología de la investigación*. Medellín: Universidad EAFIT.
- Torres, M., Tolosa, I., Urrea, M. y Monsalve, A. (2009). Hábitos de estudio vs. Fracaso académico. *Educación*, 33(2), 15-24. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058002>
- Uehara, J. (2014). *La importancia de los hábitos de estudio en el éxito escolar de nuestros hijos*. Recuperado de <http://www.latin-a.com/la+importancia+de+los+h%C3%A1bitos+de+estudio+en+el+%C3%A9xito+escolar+de+nuestros+hijos/>
- UNESCO (2000). *Aptitudes Básicas para el Mundo de Mañana. Otros resultados del Proyecto Pisa 2000*. Recuperado de [http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/literacy-skills-for-the-world-of-tomorrow-further-results-from-pisa-2000-executive-summary-2003-sp\\_0.pdf](http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/literacy-skills-for-the-world-of-tomorrow-further-results-from-pisa-2000-executive-summary-2003-sp_0.pdf)
- Universidad de Granada (2001). *Hábitos de estudio*. Recuperado de <https://www.ugr.es/~ve/pdf/estudio.pdf>
- UNIVERSIA Perú (2011). *Perú no cuenta con una política de educación superior*. Recuperado de <http://noticias.universia.edu.pe/vida-universitaria/noticia/2011/09/12/865986/peru-no-cuenta-politica-educacion-superior.html>
- UNIVERSIA Perú (2017). *Técnicas y hábitos de estudio*. Recuperado de <http://www.universia.net/ebooks/tecnicas-habitos-estudio-lleven-exito-academico-ebook/1148595>
- Vargas, E., Barahona, N. y Eugeniévna, I. (2017). Análisis de los hábitos de estudio en los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Psicología, PUCE. *Revista PUCE*, (105), 27-50. Recuperado de <http://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/105/143>

Vélez-Ramírez, A. (2008). La adquisición de hábitos como finalidad de la educación superior. *Educación y Educadores*, 11(1), 167-180. Recuperado de <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/723/1701>

Vicuña (2005). *Inventario de Hábitos de Estudio*. CAMS 85. Lima: AVP.

**Anexos del Programa de Intervención**  
**Anexo 1A**  
**Horario de actividades**

<b>HORA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
06:00 a.m.							
07:00 a.m.							
08:00 a.m.							
09:00 a.m.							
10:00 a.m.							
11:00 a.m.							
12:00 p.m.							
01:00 p.m.							
02:00 p.m.							
03:00 p.m.							
04:00 p.m.							
05:00 p.m.							
06:00 p.m.							
07:00 p.m.							
08:00 p.m.							
09:00 p.m.							
10:00 p.m.							
11:00 p.m.							

## Anexo 2A

### ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA

Asimismo, las proteínas están compuesta de aminoácidos. Existen 20 tipos de éstos que forman parte de las proteínas, y diferenciarse en aminoácidos esenciales y no esenciales. Los esenciales no los produce el cuerpo por lo que hay que conseguirlos a través de la dieta. Pero, ¿qué alimentos son más ricos en proteínas? En este artículo te presentamos una lista de 20 alimentos con mayor cantidad de este macronutriente

#### 1. Cacahuetes

Los cacahuetes son un “snack” ideal con gran contenido en proteínas. Pero, además, son ricos en fibra o magnesio. Muchos estudios sugieren que es un alimento óptimo para perder grasa, y esto se debe a que poseen una gran cantidad de grasas monoinsaturadas, conocidas como grasas buenas.

#### 2. Gambas

Ahora ya tienes excusa cada vez que te vas de tapas. Porque las gambas, además de ser un alimento muy sabroso, son ricas en proteína. Las gambas son bajas en calorías, no obstante, contienen numerosos nutrientes. Por ejemplo: selenio, vitamina B12 y grasa omega 3. El contenido en proteínas es del 90%. En 85g (84 calorías), 18 son proteínas.

#### 3. Soja

La soja es una fuente vegetal de proteínas y contiene la mayoría de aminoácidos esenciales a excepción de la metionina. Sin embargo, si mezclamos la leche de soja con cereales es posible nutrirse con este aminoácido faltante. 100g de esta legumbre contienen 15.7g de proteína.

#### 4. Leche

La soja es posible consumirla como semillas de soja o como leche de soja. Pero la leche normal también contiene gran cantidad de proteínas. De hecho, la leche de vaca contiene gran cantidad de nutrientes necesarios para nuestro organismo. Es rica en calcio, fósforo y riboflavina. 149 calorías contienen 8 gramos de proteínas.

#### 5. Salmón

El salmón está compuesto por gran cantidad de proteínas y, además, aporta grasas poliinsaturadas como los ácidos grasos omega-3. Ahora bien, esto también es aplicable con el resto de pescados, pues todos tienen un alto contenido proteico. Algunos contienen más grasas, por ejemplo la caballa, y otros menos, como la merluza. 85g de salmón contienen 19g de proteína.

#### 6. Avena

La avena es un cereal con un tiene un alto contenido en fibra, lo causa que el metabolismo se acelere y te sientas más lleno. Pero, asimismo, este delicioso cereal también es rico proteínas y contiene numerosos minerales y antioxidantes. En media taza de avena hay 13g de proteínas.

## Anexo 3A

### ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS

Las vitaminas son excelentes para evitar enfermedades y reforzar el sistema inmune. Nuestro organismo necesita una buena dosis de vitamina diaria para mantenerse saludable pues el cuerpo humano no produce vitaminas por sí sólo, es por ello que se debe llevar una dieta equilibrada a la que se aporte una buena carga de vitaminas a través de los alimentos.

Crear un plan alimenticio que incluya todos los tipos de vitamina es lo ideal, lo bueno es que para obtener vitaminas no debes encasillarte en un sólo tipo de comida, pues existe un sinfín de alimentos que las poseen, por lo que tú dieta podría ser muy variada.

La vitamina C, se encuentra en algunos alimentos de origen vegetal, como pueden ser las frutas, sobre todo las cítricas, la naranja, la lima, la toronja y el limón son una fuente de vitamina C por excelencia, además de ser alcalinizantes. Con respecto a los vegetales, una de las fuentes más grandes de vitamina C es la acerola. Así mismo, las coles, los pimientos, las espinacas, las patatas, el coliflor, el mango, la piña o ananá, la manzana, el melón y el plátano, son excelentes fuentes de vitamina C y Además son deliciosas. Imagina la gran cantidad de platillos deliciosos que puedes preparar con estos ingredientes.

La Vitamina B1, protege el cuerpo de serias infecciones y también refuerza el sistema inmune. Esta vitamina puedes encontrarla en levaduras, carne de cerdo, legumbres, carne de vacuno, maíz, frutos secos, vísceras bovinas como corazón, riñón e hígado. La Vitamina B1 también conocida como Tiamina, la contienen la avena, huevos, arroz, harina blanca, trigo, semilla de ajonjolí, legumbres como garbanzos y frijoles, así como los cacahuetes, que también son una rica fuente de vitamina B1.

Si hay un alimento que contiene una gran cantidad de vitamina B2 es la leche; de igual forma, otros productos derivados de la leche como el queso poseen un contenido significativo de vitamina B2. Las carnes, la levadura, cereales y vegetales como el brócoli y la lechuga son una fuente importante de vitamina B2.

**Anexo 4A**  
**CUESTIONARIO GRUPAL**

Contestar las siguientes preguntas de manera grupal:

**Ante exámenes...**

**¿Cómo planifican y organizan su tiempo para estudiar asignaturas?**

Fundamenten su respuesta:

**¿Cómo evalúan la comprensión de la información de una asignatura a estudiar? ¿Usan alguna técnica de estudio? Dar un ejemplo.**

Fundamenten su respuesta:

**¿Qué medidas tomarían para mejorar su comprensión y captación de la información a estudiar?**

Fundamenten su respuesta:

## ANEXO 1

### Matriz de consistencia

#### Hábitos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima, 2018

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGIA
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p>1. ¿Cuál es el nivel de Cómo estudia usted en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?</p> <p>2. ¿Cuál es el nivel de Cómo hace sus tareas en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar el nivel de los hábitos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>1. Determinar el nivel Cómo estudia usted en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.</p> <p>2. Determinar el nivel de Cómo hace sus tareas en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y</p>	<p>Vicuña (2005) define que un hábito es un modelo conductual ya aprendido que se presenta reiteradas veces en las mismas situaciones, donde la persona ya no tiene que razonar o decidir cómo intervenir.</p>	<p><b>Cómo estudia usted</b></p> <p>*Subraya al leer</p> <p>*Elabora preguntas</p> <p>*Utiliza el diccionario</p> <p>*Relaciona el tema con otros temas</p> <p><b>Cómo hace sus tareas</b></p> <p>*Realiza resúmenes</p> <p>*Responde sin comprender</p> <p>*Pide ayuda a otras personas</p> <p>*Organiza su tiempo y las tareas</p> <p><b>Cómo prepara sus exámenes</b></p> <p>*Estudia en el último momento.</p>	<p><b>Tipo:</b> Descriptivo, enfoque cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental de corte transversal</p> <p><b>Población:</b> La población está conformada por 60 estudiantes del primer ciclo de la carrera Nutrición y Dietética de un instituto superior de Lima.</p>



<p>Dietética de un instituto superior privado de Lima?</p> <p>3. ¿Cuál es el nivel de Cómo prepara sus exámenes en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?</p> <p>4. ¿Cuál es el nivel de Cómo escucha las clases en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?</p> <p>5. ¿Cuál es el nivel de Qué acompaña sus momentos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima?</p>	<p>Dietética de un instituto superior privado de Lima.</p> <p>3. Determinar el nivel de Cómo prepara sus exámenes en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.</p> <p>4. Determinar el nivel de Cómo escucha las clases en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.</p> <p>5. Determinar el nivel de Qué acompaña sus momentos de estudio en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética de un instituto superior privado de Lima.</p>		<p>*Olvida lo que estudia</p> <p>*Selecciona el curso fácil de estudiar</p> <p>*Elabora resúmenes</p> <p><b>Cómo escucha las clases</b></p> <p>*Registra información de clase.</p> <p>*Ordena información.</p> <p>*Pregunta en clase.</p> <p>*Se distrae fácilmente.</p> <p><b>Qué acompaña sus momentos de estudio</b></p> <p>*Existe interrupción en clase y en su casa</p> <p>*Requiere de tranquilidad en clase y en su casa.</p> <p>*Consume alimentos cuando estudia</p>	<p><b>Muestra:</b> De tipo censal, cual está conformada por 60 estudiantes.</p> <p><b>Instrumento:</b> Inventario de Hábitos de estudio – CASM 85, revisión 2005 de Luis Alberto Vicuña Peri.</p> <p><b>Campo de aplicación:</b> Estudiantes de educación secundaria y primeros años de la universidad y/o institutos superiores.</p> <p><b>Administración:</b> Colectiva e individual.</p>
---	---	--	--	---

## ANEXO 2

### Inventario de Hábitos de Estudio

Inventario de Hábitos de estudio – CASM 85, revisión 2005

Autor: Luis Alberto Vicuña Peri.

#### HOJA DE RESPUESTAS

#### **INFORMACIÓN GENERAL:**

FECHA DE NACIMIENTO:

SEXO:

EDAD ACTUAL:

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

CENTRO DE ESTUDIOS:

**INSTRUCCIONES:** Estimado alumno, en el presente cuestionario se muestra frases relacionadas al estudio, por lo que tendrá que leer cada una de ellas y responder según a su criterio, marcando con una **X** en el recuadro **Siempre o Nunca**.

<b>I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>	<b>PD</b>
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.			
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos.			
4. Busco de inmediato en el diccionario 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. Leo 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 u 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 solo para los exámenes.			
<b>II. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>	<b>PD</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 instituto 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 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 solera y ya no la hago			
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.			
<b>III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>	<b>PD</b>
23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.			
24. Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar			
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes.			

26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.			
27. Repaso momentos antes de examen			
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema.			
29. Confío 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 preguntara.			
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.			
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.			
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.			
<b>IV. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>	<b>PD</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 abierto a las bromas de mis compañeros que a la clase.			
39. Me canso rápidamente y me pongo 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. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>	<b>PD</b>
46. Requero de música, sea del radio o del mini componente.			
47. Requero de la compañía de la TV			
48. Requero de tranquilidad y silencio.			
49. Requero de algún alimento que como mientras estudio.			
50. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.			
51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor.			
52. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan tiempo.			
53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.			

## ANEXO 3

### CARTA DE PRESENTACIÓN



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 06 de Julio del 2018

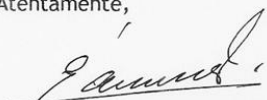

Carta N° 1423-2018-DFPTS

Señora  
CONSUELO LEON RONDÓN  
DIRECTORA  
INSTITUTO SUPERIOR DANIEL ALCIDES CARRIÓN  
Presente.-



Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Victoria Andrea FLORES BELLIDO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 70-551163-0 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,

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

RGS/erh  
Id. 905561

 INSTITUTO "DANIEL A. CARRION"	
DIRECCIÓN GENERAL <b>RECIBIDO</b>	
Fecha: 06-07-18	Hora: 03:06
Firma: 	Cód.: 1423

# RESULTADO ANTIPLAGIO

Plagius - Detector de Plagio 2.4.24

Menú de opciones: Ejecutar Análisis, Cancelar, Buscar en Internet, Buscar en los archivos locales, Configurar el nivel de análisis

Análisis de varios archivos | Análisis de archivo individual | Análisis de texto | Análisis de la página en Internet | Lista blanca (direcciones ignoradas) | Repositorio Local

Botones: Añadir, Eliminar, Resultado, Guardar los resultados (1)

Archivo	Progreso	Sospechas	Estatus
C:\Users\Casa-user\PC\Desktop\TESIS Victoria Andrea Flores Bellido 10 setiembre 20...	100%	13.77%	Análisis completo en: 48:18.

Análisis completo en: 48:18. 100%

03:58 p.m. 17/11/2018

Plagius - Detector de Plagio 2.4.24

Menú de opciones: Ejecutar Análisis, Cancelar, Buscar en Internet, Buscar en los archivos locales, Configurar el nivel de análisis

Botones: Guardar..., Abrir en Navegador, Imprimir..., Detalles..., Omitir Texto, Restaurar Texto, Opciones, Cerrar

## Resultado del análisis

**Archivo:** TESIS Victoria Andrea Flores Bellido 10 setiembre 2018 (1).docx

### Estadísticas

**Sospechosas en Internet: 13.77%**  
Porcentaje del texto con expresiones en internet ▲

**Sospechas confirmadas: 0%**  
Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas ▲

**Texto analizado: 79.33%**  
Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

**Éxito del análisis: 100%**  
Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

### Direcciones más relevantes encontrados:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
<a href="http://www.academia.edu/27449986/INVENTARIO_HABITOS_DE_ESTUDIO_CASM_85">http://www.academia.edu/27449986/INVENTARIO_HABITOS_DE_ESTUDIO_CASM_85</a>	86	-
<a href="https://quealimentos.com/que-alimentos-contienen-vitaminas">https://quealimentos.com/que-alimentos-contienen-vitaminas</a>	59	-

## APROBACIÓN DEL ASESOR

TRABAJO DE SUFICIENCIA FINAL - ANDREA FLORES BELLIDO ▶

Recibidos x



**Andrea Flores**

17 nov. 2018 17:28 (hace 2 días) ☆

Buenas tardes profesor, Envío mi trabajo final de Suficiencia Profesional de Hábitos de estudio en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Nutrición y Diet



**FERNANDO RAMOS**

0:38 (hace 7 horas) ☆ ↩ ⋮

para mí ▾

*Buenas noches*

**SU TESIS ESTA APROBADA**

*Mg. Fernando Ramos Ramos*

