

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de secundaria de la
I.E.P. Cristo Redentor del distrito de Chorrillos 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Betsy Desiree Aguilar Flor

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

En primer lugar, a dedico esta tesis a mi Madre Nancy, gracias a ti soy lo que soy hoy en día, gracias por tu apoyo en todas las decisiones de mi vida.

A mi padre Manuel, desde el cielo sé que estarás muy orgulloso de mi, este es solo el comienzo de muchas metas por cumplir.

A mi hija Fabianna, el amor de mi vida esto es por mí para ti y por ti para mí.

A mis familiares que creyeron en mí.

A mi mejor amiga Katheryn, una amistad verdadera que surgió en estas aulas, gracias por tu apoyo incondicional en diversas etapas de mi vida.

A mis amigos que confiaron en mí, gracias por su apoyo constante y palabras de aliento cuando todo parecía difícil.

A las personas que me apoyaron en el transcurso de esta tesis, compartiendo mi felicidad al concluir este logro... Fue un largo proceso, pero al fin puedo decir "Lo logre".

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por brindarme salud y las fuerzas necesarias para continuar adelante con mis objetivos y metas.

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por sus enseñanzas mediante su personal docente.

Al Mg. Fernando Ramos Ramos, por su inmensa paciencia y enseñanzas constantes para culminar la presente tesis.

A la Mg. María Coronado, por sus enseñanzas y guía para culminar el Programa de Intervención.

A las personas que confiaron plenamente en mí y estuvieron a mi lado en todo momento.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Llevando a cabo el cumplimiento a las normas de la Directiva N.º 003-FPs y TS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para sustentar mi investigación siendo mi objetivo optar el título profesional mediante la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL, presento a continuación mi investigación titulado “HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL TERCER AL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P. CRISTO REDENTOR DEL DISTRITO DE CHORRILLOS 2018”

Por lo que, me despido agradeciéndoles señores miembros del Jurado, por calificar mi investigación.

Atentamente,

Betsy Desiree Aguilar Flor

INDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
INDICE	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras.....	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPITULO I Planteamiento del Problema	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. Pregunta general	16
1.2.2. Preguntas específicas	16
1.3. Objetivos de la investigación.....	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos.....	17
1.4. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACION.....	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	19
2.1. Antecedentes de investigación.....	19
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	19

2.1.2. Antecedentes nacionales	22
2.2. Bases teóricas.....	25
2.2.1. El aprendizaje humano	25
2.2.2. Aprendizaje y hábito	25
2.2.3. Hábitos de estudio	26
2.2.4. Los hábitos según el modelo de Clark. L. Hull	26
2.2.5. Los Hábitos según el modelo de Willian James	28
2.2.6. Hábitos de estudio según Gilbert Wrenn	30
2.2.7. Hábitos de estudio según Pozar	30
2.2.8. Hábitos de estudio según Luis Vicuña Peri	31
2.2.9. Implicaciones educativas de los principios de aprendizaje conductistas.....	32
2.2.10. Formación de hábitos de estudio.....	33
2.2.11. Importancia de los hábitos de estudio	34
2.3. Definiciones conceptuales.....	35
CAPÍTULO III: Metodología de investigación.....	36
3.1. Tipo y diseño de investigación	36
A continuación, nos referiremos al tipo y diseño de investigación utilizados.	36
3.1.1. Tipo de investigación.....	36
3.1.2. Diseño de investigación.....	36
3.2. Población y Muestra.....	36
3.2.1. Población.....	36
3.2.2. Muestra de estudio	37
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización.....	37
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	39

3.4.1. CARACTERÍSTICAS DEL CUESTIONARIO.....	41
3.4.2. JUSTIFICACION ESTADISTICA.....	43
3.4.3. ANALISIS DE ITEMS	44
3.4.4. LA VALIDEZ	46
3.4.5. LA CONFIABILIDAD.....	47
3.4.6. NORMAS INTERPRETATIVAS.....	53
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	56
4.1. Procesamiento de los resultados	56
4.2. Presentación de Resultados	56
4.3. Análisis y discusión de los resultados.	71
4.4. CONCLUSIONES	80
4.5. RECOMENDACIONES	81
CAPÍTULO V: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	82
5.1. Denominación del programa	82
5.2. Justificación del problema	83
5.3. Objetivos	84
5.4. Alcance	85
5.5. Metodología	85
5.6. Recursos	88
5.7. Cronograma	90
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	145
ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.
ANEXO N° 1	¡Error! Marcador no definido.
Matriz de consistencia.....	¡Error! Marcador no definido.

ANEXO N° 2	153
Carta de presentación	153
ANEXO N° 3:	154
Instrumento aplicado	154
ANEXO N° 4	156
Resultado del antiplagio	156

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de la variable	37
Tabla 2. Ficha técnica de la variable	40
Tabla 3. Baremos dispersiográfico.....	42
Tabla 4. Distribución de la muestra.....	43
Tabla 5. Coeficientes de confiabilidad por el método de las mitades.....	47
Tabla 6. Confiabilidad por consistencia interna.....	48
Tabla 7. Confiabilidad por el método test-retest.....	49
Tabla 8. Coeficiente de confiabilidad intertest y test total	51
Tabla 9. Confiabilidad por el método test-retest del nivel secundario	52
Tabla 10. Coeficiente de confiabilidad inter-test y test total	53
Tabla 11. Puntuaciones directas a categorías de hábitos.....	55
Tabla 12. Estadísticos descriptivos de la variable en estudio	56
Tabla 13. Resultados de factores de hábitos de estudio.....	57
Tabla 14. Resultado del nivel total de hábitos de estudio	59
Tabla 15. Porcentaje de ¿Cómo estudia usted?	61
Tabla 16. Porcentaje de ¿Cómo hace sus tareas?	63
Tabla 17. Porcentaje de ¿Cómo prepara sus exámenes?	65
Tabla 18. Porcentaje de ¿Cómo escuchas las clases?.....	67
Tabla 19. Porcentaje de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	69

Índice de figuras

Figura 1. Nivel total de Hábitos de estudio.....	60
Figura 2. Nivel de ¿Cómo estudia usted?	62
Figura 3. Nivel de ¿Cómo haces sus tareas?	64
Figura 4. Nivel de ¿Cómo prepara sus exámenes?	66
Figura 5. Nivel de ¿Cómo escuchas las clases?.....	68
Figura 6. Nivel de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?.....	70

RESUMEN

En el presente estudio se plantea determinar como objetivo el nivel de hábitos de estudio de los alumnos del tercer al quinto grado del nivel secundaria la cual posee una población en dichos niveles de 50 estudiantes de ambos sexos entre 13 y 17 años de edad de la Institución educativa Particular Cristo Redentor del distrito de Chorrillos y la muestra que se ha realizado fue de tipo censal siendo esta una investigación de tipo descriptivo de diseño no experimental ya que especifica el nivel de hábitos de estudio. Por otra parte, el instrumento a emplear fue el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85 de Luis Vicuña Peri (Revisión 2005). Los resultados adquiridos que se obtuvieron muestran que el nivel de Hábitos de estudio es de 44,00% esto se interpreta que presenta una “Tendencia Negativa” mientras que el 4,00% es “Muy Positivo” de igual forma de sus cinco áreas tuvieron como resultado un moderado porcentaje que quiere decir que la mayoría de la población tiene dificultades en sus técnicas, formas de estudio y concentración, etc. Sin embargo, se propuso un programa de intervención para mejorar los hábitos de estudio.

Palabras clave: Hábitos de estudio, Institución Educativa Privada, Estudiante, Investigación Descriptiva, Dificultades.

ABSTRACT

In the present study it is proposed to determine as an objective the level of study habits of students of the third to fifth grade of the secondary level which has a population in said levels of 50 students of both sexes between 13 and 17 years of age of the Institution Particular Educational Cristo Redentor of the district of Chorrillos and the sample that has been made was census type being this a non-experimental descriptive type of research since it specifies the level of study habits. On the other hand, the instrument to be used was the Inventory of Study Habits CASM - 85 by Luis Vicuña Peri (Revision 2005). The acquired results that were obtained show that the level of Study Habits is 44.00%, this is interpreted as having a "Negative Tendency" while 4.00% is "Very Positive" in the same way of its five areas had as a result, a moderate percentage means that the majority of the population has difficulties in their techniques, forms of study and concentration, etc. However, an intervention program was proposed to improve study habits.

Keywords: Study habits, Private Educational Institution, Student, Descriptive Research, Difficulties.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se realizó con las normas establecidas por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega titulado Hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor del distrito de Chorrillos 2018. Es un estudio que busca identificar el nivel de hábitos de estudio y sus áreas para así poder brindar recomendaciones para mejorar las formas de estudio y así el estudiante consiga un óptimo aprendizaje en su centro de estudios.

Esta investigación se ha estructurado en 4 capítulos, en el primer capítulo vamos a poder observar que se presenta el planteamiento del problema enfocado en la realidad de hoy en día de los alumnos con respecto a sus hábitos de estudio, la formulación de los problemas en base a las dificultades de los estudiantes, los objetivos de la investigación y la justificación del porque se realizó este tema.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico aquí se describe lo indagado de los antecedentes internacionales y nacionales, así mismo las bases teóricas con el fin de conocer lo que definen los autores.

El tercer capítulo se determina la metodología de la investigación especificando el diseño, la población donde se tomó la muestra, y también las técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

El cuarto capítulo es la presentación y análisis de los resultados obtenidos los cuales son interpretados mediante gráficos y tablas. Por lo cual se elaboró la discusión, las conclusiones y las recomendaciones.

El quinto capítulo finalizando el trabajo se procedió a elaborar un programa de intervención con el objetivo de mejorar y establecer adecuados hábitos de estudio según los resultados obtenidos. También se describe la bibliografía y los anexos correspondientes.

CAPITULO I

Planteamiento del Problema

1.1. Descripción de la realidad problemática

Por lo general en estos últimos tiempos, durante la educación secundaria vamos incorporando algunos hábitos de estudio de manera no sistemática ya que no suelen enseñarse directamente; asimismo, el estudiante adolescente debe crecer en su desarrollo personal y profesional a medida que avanza en su etapa académica; esto no solo debe cumplirse en teoría sino verse reflejado en la práctica. Sin embargo, a lo largo de la etapa estudiantil podemos observar diferentes factores que impiden desarrollar algunos hábitos, estrategias y técnicas que son cruciales para el buen desempeño académico.

Esto suele presentarse por la falta de supervisión que se les da a las técnicas de búsqueda y selección de información, a la atención y comprensión prolongada.

Lamentablemente, como se ha mencionado anteriormente, en el campo de los hábitos de estudio revelan que no podrían estar formando profesionales competentes a nivel personal, de conocimiento y metodología si no se actúa de inmediato para mejorar sus técnicas para un mejor desenvolvimiento estudiantil.

Por ello, el estudio de estos constructos y su influencia con el contexto académico facilitaría el reconocimiento de problemas más específicos de la población estudiantil, permitiendo la mejor intervención y prevención de programas.

En el contexto escolar, cobra importancia los temas relacionados al rendimiento escolar, sea a nivel escolar o universitario. De esta manera, un pobre manejo de los hábitos o estrategias de estudios, puede llevar a consecuencias negativas en los estudiantes, como es el ausentismo, el fracaso escolar y un bajo rendimiento académico. En este sentido, el Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC, 2006), describe que el ausentismo en un contexto educativo puede traer consigo a nivel individual sentimientos de frustración y fracaso a su vez desfavoreciendo su ingreso al campo universitario. De este

modo, estudiantes que presentaron pobres técnicas de estudio traerán consigo dificultades al momento de hacer frente a las demandas de la vida universitaria.

Asimismo, en el ámbito nacional, estudios demuestran que el 17% de los ingresantes a un centro de educación superior al pasar el año dejan los estudios (Mori, 2012), siendo uno de los principales motivos un rendimiento académico desfavorable e inadecuada motivación, lo cual responde a técnicas de estudios inadecuadas y un sistema de estudio carente de estrategias. De esta manera, la transición desde la educación escolar a la vida universitaria, puede estar cargada de situaciones tanto favorables como desfavorables para los estudiantes. La magnitud de un evento y la percepción de un hecho como agente de estrés, son algunos de los factores que, según investigaciones en la última década, pueden influir en aspectos como el desempeño y rendimiento del estudiante, donde los hábitos de estudio actúan como agentes que favorecen la adaptación estudiantil.

En el ámbito local (Elmer, 2015) nos habla sobre los hábitos de estudio para un año escolar exitoso, indica que estos hábitos se deben inculcar desde temprana edad para un adecuado desenvolvimiento escolar, nos describe los siguientes que son fijar horarios de estudios, comenzar a estudiar el curso que más se nos dificulta, establecer metas a las tareas diarias, buscar información de libros, un ambiente armonioso al estudiar, repasar en voz alta, si se tiene dudas apuntar y preguntar al docente y compañeros.

El propósito de este trabajo nos ayudara a reconocer cuales son los hábitos de estudio empleados por las estudiantes y cómo influye en el rendimiento académico de las asignaturas estudiadas. De esta manera, con los resultados de esta investigación podremos elaborar adecuadas estrategias de estudio para los alumnos; asimismo, pudiendo afrontar de manera favorable y exitosa estudios superiores

En la Institución en la que se realizó el estudio no existe ningún antecedente de trabajos similares, lo que se generaliza a la mayoría de instituciones del mismo nivel en todo el país. De esta manera, con el presente trabajo se espera aportar a los

objetivos fundamentales y por ende atados quienes nos comprometemos a coadyuvar para que la formación de los alumnos sea de calidad. Es por todo lo anteriormente expuesto, que diversas investigaciones se orientan a conocer con profundidad los procesos de aprendizaje y a valorar en qué grado influyen los hábitos de estudio en el rendimiento académico.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundario de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo estudia usted? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo hace sus tareas? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo prepara sus exámenes? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo escucha las clases? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundario de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo estudia usted? de los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.

Identificar el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo hace sus tareas? de los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.

Determinar el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo prepara sus exámenes? de los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.

Identificar el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo escucha sus clases? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.

Describir el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACION

La presente investigación se enfocará en analizar los hábitos de estudio en los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundario de la Institución Educativa Particular Cristo Redentor del distrito de Chorrillos.

Considero este tema de gran importancia debido a la gran necesidad del estudiante del mundo actual; ya que es fundamental para el aprendizaje y su desarrollo en el mundo académico terminando el quinto año de educación

secundaria; ya que en estos últimos tiempos hay mucha demanda de alumnos postulantes a diversas instituciones públicas y privadas en todo el Perú.

Además, se suma un factor influyente como es el sistema educativo peruano que hace ya unos años atraviesa por una crisis de bajo rendimiento académico en el desempeño de sus estudiantes a comparación de otros países con realidades similares o diferentes a la nuestra.

Frente a esta situación es necesario profundizar los conocimientos teóricos sobre las técnicas y procesos cognitivos que se requiere para ofrecer una mirada integral a todo el proceso de búsqueda de información, análisis y comprensión de las tareas asignadas a estudiar.

De este modo para forjar este comportamiento es preciso y necesario poner en prácticas los fundamentos teóricos para la formación de adecuados hábitos; asimismo muchas veces es necesario desaprender ciertos hábitos incorrectos para poder aprender nuevas estrategias y así poder modificar la conducta de aprendizaje para un mayor desempeño académico.

Los resultados obtenidos serán de gran aporte para la institución, para poder describir y reconocer los hábitos de estudio de los alumnos; así mismo, poder realizar un programa de intervención para ayudar a mejorar su rendimiento estudiantil.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Escalante, Escalante y Linzaga (2008) en su estudio “Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio”. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", se propuso evaluar los hábitos de estudio de los estudiantes de la carrera de Ingeniero Agrónomo Zootecnista del Centro de Estudios Profesionales del Colegio Superior Agropecuario del Estado de Guerrero, México. El tipo de investigación fue correlacional-descriptivo con diseño no experimental, el instrumento estuvo constituido por 4 factores estrategias de higiene (EH), condición de materiales (CM), estrategias de estudio (EE) y capacidad de estudio (CE). La muestra estuvo conformada por 78 participantes, 26 en cada semestre. Los resultados se obtuvieron del promedio de la suma de sus cuatro variables, la variable estrategias de higiene indicó que no hubo diferencias significativas entre semestres, se tuvo que los valores más altos se encontraron en los estudiantes del 4^o y 6^o semestre (6.80) y el valor más bajo en los estudiantes del 8^o semestre (6.57). Respecto a las condiciones de materiales no hubo diferencias significativas, los valores más altos se encontraron en los estudiantes del 4^o y 6^o semestre (6.80) y el valor más bajo en los estudiantes del 8^o semestre (6.57). Respecto a estrategia de estudio no hubo diferencias significativas entre semestres, el valor más alto se encontró en los estudiantes del 4^o semestre (6.95) y el valor más bajo en los estudiantes del 8^o semestre (6.70). Finalmente, respecto Capacidad de estudio no hubo diferencias significativas entre semestres, el valor más alto se encontró en los estudiantes del 4^o semestre (6.76) y el valor más bajo en los estudiantes del 8^o semestre (6.60).

Cruz y Quiñones (2011) investigaron los “Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, poza rica, Veracruz, México”, su objetivo principal fue determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería Poza Rica-Tuxpan. El

tipo y diseño de investigación fue descriptivo y correlacional. El tipo de muestreo fue probabilístico estratificado, 79 estudiantes conformaron la muestra, se aplicó el inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn y para el rendimiento académico se consideró el promedio del semestre anterior. Los resultados muestran que el 85% de los estudiantes utilizan técnicas de estudio que influyen en su aprendizaje y 15% tiene un nivel deficiente en el uso de técnicas de estudio. En cuanto al nivel de los hábitos de concentración, se observó que en el 15% son óptimos, 75% son regulares y el 10% tienen hábitos deficientes. En cuanto al nivel del hábito de distribución de tiempo y relaciones sociales, el 11% es óptimo, 81 es regular y el 8% es deficiente. Finalmente, respecto al hábito de estudio y actitud de trabajo, el 86% tienen un nivel deficiente y solo 14% tienen nivel regular.

Sarabia (2012) investigó “Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de cuarto a séptimo de básica de la escuela particular quito norte de la ciudad Q.D.M”, su objetivo principal fue determinar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico. El tipo de investigación fue de enfoque cualitativo, utilizó una encuesta de preguntas tipificadas en muestra fue de 42 niños. Los resultados fueron: 62% siempre trabajan en el mismo lugar por lo tanto si tienen hábitos de estudio, 24% alumnos casi siempre trabajan en el mismo lugar, el 12% a veces trabaja en el mismo sitio. El 31% casi siempre estudia aislado de ruidos e interferencias mientras que el 37% nunca ha estudiado en lugares libres de ruidos e interferencias. El 62% manifiestan que tienen un horario fijo para el estudio, el 19% y 17% expresan que casi siempre y a veces cumplen con un horario fijo para el estudio el tener orden y un horario de trabajo. En 40% expresan que a veces en sus estudios incluyen periodos de descanso y 19% manifiestan que siempre incluyen periodos de descanso.

Malander (2015) en su estudio “Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: Diferencias según el año de cursado”, se propuso identificar si las estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio de los alumnos de nivel superior varían según el año de cursado; y detectar aquellas estrategias que son utilizadas en forma deficiente por los alumnos, principalmente los de primer año. La

investigación tuvo un diseño cuantitativo, ex post facto, de corte transversal. Se utilizó el *Learning and Study Strategies Inventory* (LASSI) en 115 alumnos (42 varones y 73 mujeres) del Nivel Superior del ISAM, 29 correspondían al Técnico Superior Contable Administrativo (TSCA), 55 al Profesorado de Enseñanza Primaria (PEP) y 31 al Profesorado de Nivel Inicial (PNI). La edad de los encuestados osciló entre los 17 y los 38 años ($M= 21,76$; $DE= 3,868$). Los resultados del análisis descriptivo en base a las medias obtenidas, mostraron un puntaje máximo posible de 4 y un puntaje mínimo posible de 0, se encontró que, en todas las escalas, los alumnos de primer año de las carreras obtuvieron medias más bajas que los de segundo y tercero. Las estrategias menos desarrolladas por los alumnos, especialmente por los que recién inician su carrera, corresponden a las escalas Manejo de Ansiedad, Administración del tiempo y Concentración. La estrategia que más identifica a los alumnos de los tres años de las carreras es la Actitud positiva hacia el estudio, con medias superiores a 3.

Capdevila y Bellmunt (2016) en su estudio “Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género”, tuvieron como objetivo es detectar qué aspectos de los hábitos de estudio se relacionan con el rendimiento académico, así como hallar diferencias por género. El tipo de investigación fue correlacional con diseño no experimental, la muestra estuvo constituida por 203 personas, cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años ($M= 15,04$ $DT= .86$); 114 hombres y 89 mujeres. Además, 169 son de nacionalidad española y 34 de nacionalidad extranjera. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario CHTE (Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio) y las calificaciones escolares. En los resultados se observa que el rendimiento académico correlaciona de forma positiva y significativa con la puntuación global del cuestionario (HE), así como con las escalas del cuestionario PL, AC, LU, TE y TR; siendo la relación más fuerte la dada entre RA y AC. Tomando en cuenta a los hombres, el rendimiento académico correlacionó de forma positiva y significativa con la puntuación global del cuestionario (HE), así como con las escalas del cuestionario PL, AC y LU; siendo la relación más fuerte la dada entre RA y AC, sólo a las mujeres, el rendimiento académico correlaciona de forma positiva y significativa con la

puntuación global del cuestionario (HE), así como con las escalas del cuestionario PL y AC; siendo la relación más fuerte la dada entre RA y AC. Finalmente se observó se ve que las mujeres tienen una media superior a los hombres en 0,6 puntos sobre 10, las mujeres también puntúan más alto en hábitos de estudio (HE), así como en las escalas AC, EX, TE y TR. No se han encontrado diferencias de género en el resto de escalas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ortega (2012) en su estudio “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao”, tuvo como como propósito determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico durante el año académico 2009. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño correlacional. La muestra fue no probabilística y constituida por 59 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de hábitos de estudio CASM-85 elaborado por Vicuña Peri (1985) que evalúa cinco dimensiones: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase y acompañamiento al estudio. Los resultados obtenidos en esta investigación pudimos observar que el 47.2% de los alumnos evidencian una tendencia positiva en sus hábitos de estudio; por otro lado, el 37.5% de los alumnos presentan una tendencia negativa, demostrando que el porcentaje significativo de los estudiantes cuentan con hábitos de estudio inadecuados. En cuanto a la de la dimensión forma de estudio con un el 57.6% se ubican en la categoría Tendencia positiva, seguido por un 25.42% que sumados representan a un 83.0% y el 5.1% se ubican en la categoría negativo. En la dimensión resolución de tareas mostro 40,7%, 5.08% y 1.69% obtuvieron categorías con tendencia negativa, negativo y muy negativo, con tendencia positiva 32.2% y 20.34% positivo. Con respecto a dimensión preparación de exámenes el 42.37%, 16.95 y 1.69 muestran con tendencia negativa, negativa y muy negativa; el 32.2% y 6.78 muestran tendencia positiva y positivo. En la Dimensión forma de escuchar la clase 28.81% y 13.56% mostraron tendencia negativa y negativa respectivamente; el 28.81%, 25.42% y 28.81% mostraron tendencia positiva, positiva y muy positiva respectivamente. En la Dimensión acompañamiento al

estudio el 30.51%, 37.29% y el 1.69% mostraron categoría tendencia negativa, negativa y muy negativa respectivamente; el 15.25%, 11.86% y 3.39 obtuvieron categoría tendencia positiva, positiva y muy positiva respectivamente.

Chuzón (2015) investigó “Los hábitos de estudio y el aprendizaje en los estudiantes de la facultad de educación en la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2013”; el objetivo del estudio fue determinar y describir la relación existente entre los hábitos de estudio y el aprendizaje. El diseño empleado fue el descriptivo-correlacional de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 316 estudiantes de la Facultad de Educación que estuvieron distribuidos entre todas las escuelas profesionales. Se construyó un instrumento de 32 ítems con cuatro dimensiones espacio y ambiente de estudio, tiempo y planificación de estudio, método de estudio y motivación por el estudio alternativas. Los resultados fueron para espacio y ambiente de estudio indicaron que el 75 % se ubica en el nivel alto, seguido por el 24.7% en el nivel medio y 0.3% que se ubica en el nivel bajo. Respecto al tiempo y planificación de estudio el 56% se ubica en el nivel alto, seguido por el 41% que se ubica en el nivel medio, observándose un 3% que se ubica en el nivel bajo. Respecto al método de estudio el 59 % se ubica en el nivel alto, seguido por el 39% que se ubica en el nivel medio, observándose un 2% que se ubica en el nivel bajo. En cuanto a motivación por el estudio el 77 % de los datos se ubica en el nivel alto, seguido por el 23% que se ubica en el nivel medio, observándose un 0% que se ubica en el nivel bajo.

Ramirez (2015) en su estudio “Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística pública Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, durante el año 2011”, se propuso determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio con el rendimiento académico. El estudio fue de enfoque de tipo cuantitativo y diseño es descriptivo correlacional no experimental. La muestra fue de 120 estudiantes de I al X ciclo, utilizó un Inventario construido como parte de un proyecto de investigación. Los resultados muestran que respecto a los Hábitos de estudio el 32% que equivalen a 38 estudiantes,

presentan hábitos adecuados, y el 68.0% que equivalen a 82 estudiantes, presentan a sus hábitos inadecuados.

Cano (2016) en su estudio “Hábitos de estudios, autoestima y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del X semestre de la EAPE – Facultad de Educación – UNMSM, 2015”; tuvo como objetivo principal determinar la relación de Hábitos de estudios, autoestima y su relación con el rendimiento académico. El estudio fue de enfoque cuantitativo de tipo correlacional, en una muestra de 105 estudiantes. El instrumento utilizado fue Inventario de Hábitos de Estudio” (CASM – 85). Los resultados sobre la dimensión conducta frente al estudio, 84 % de los encuestados opinan como a veces, el 9.3% casi nunca y el 6.7 %, casi siempre frente al estudio, sobre la dimensión trabajos académicos; un 69.3 % de los encuestados opinan como a veces; sobre la dimensión preparación para los exámenes. 89.3 % de los encuestados opinan a veces y el 10.7%, casi nunca. el 29.3% casi nunca y el 1.3 %, casi siempre; sobre la dimensión actitud en clase el 89.3 % de los encuestados opinan como a veces, el 9.3% casi nunca y el 1.3 %, casi siempre; finalmente sobre la dimensión momentos de estudio el 85.3 % de los encuestados opinan como a veces, el 13.3 % casi nunca y el 1.3 %, casi siempre.

Cuadros, Morán y torres (2017) estudio los “Hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de formación profesional técnica de un instituto armado”, con el objetivo de determinar la relación entre hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y el rendimiento académico. La presente investigación es de tipo cuantitativo, de diseño no experimental de corte o de extensión transversal. La muestra fue de 457 estudiantes seleccionados, utilizó el “Inventario de Hábitos de Estudio” (CASM - 85) elaborado por Vicuña Peri en 1985. Los resultados respecto a los hábitos 41.4% se ubica en el nivel positivo en cuanto a sus hábitos de estudio a nivel general, lo mismo ocurre en las dimensiones de técnicas en el estudio (36.8%), organización frente a los trabajos académicos (40.9%), tiempo que dedica a prepararse para los exámenes (33.5%) y distractibilidad en el estudio (23.6%). Al comparar el resultado de las encuestas de hábitos de estudio y las categorías de los hábitos obtenidas por las instituciones de

estudio con los calificativos (PROM) el mayor porcentaje de los hábitos de estudio, en los dos grados de estudio está en el nivel Positivo, destacando el segundo año de estudio con el 42.1%, y el tercer año solo alcanza el 40.6%. Sin embargo, el tercer año tiene un porcentaje mayor de hábitos muy positivos (23.6%) en comparación con los de segundo año (11.4%). Y a nivel general, en la muestra total destaca el nivel Positivo de los hábitos de estudio con el 41.4%.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El aprendizaje humano

El aprendizaje humano permite la adaptación al medio para obtener un beneficio o modifica una conducta para obtener lo que se necesita. Entre algunas definiciones tenemos la planteada por Ardila (1979) quien menciona que: “el aprendizaje es un cambio relativamente permanente del comportamiento que ocurre como resultado de la práctica” (p.18). Esta definición coincide en gran parte por lo dicho por Domjan (2000), quien afirma: “El aprendizaje es un cambio duradero en los mecanismos de la conducta que implica estímulos y/o respuestas específicas y que son el resultado de la experiencia previa con esos estímulos y respuestas o con otros animales” (p.14).

2.2.2. Aprendizaje y hábito

El principio básico de aprendizaje llamado ley de contigüidad planteada por Guthrie, (1935,1942 en Ellis, 2005), explica que, si una persona responde a los estímulos de manera específica en un determinado momento, entonces en la siguiente ocasión producirá la misma respuesta cada vez que se encuentre con dicho estímulo, formándose de esta forma un hábito. Este principio es similar a la perspectiva de Watson (1913 en Ellis, 2005), quien explica que todo aprendizaje humano tiene como unidad básica el hábito E-R, propuso dos leyes de desarrollo de los hábitos: la Ley de frecuencia, que resalta la repetición de la asociación y la **Ley de la recencia**, que enfatiza que la respuesta inmediata producida después de un estímulo es la que más se asociara con este estímulo.

2.2.3. Hábitos de estudio

Según Vicuña (1999) menciona que el hábito es un patrón conductual que se aprende de forma diaria, aquí el individuo ya no piensa o decide sobre cómo su manera de actuar. Desde esta figura el estudio se da en un lugar preciso, en donde el sujeto responderá por medio de conductas, las cuales tendrán como resultado la interacción de estudiantes y docentes que con su instrucción, enseñanza y evaluación mejorarán ciertas conductas.

Covey (1989) define el hábito como una intersección de conocimientos que se representa por un modelo teórico, que se produce al responder correctamente a estos tres elementos al qué hacer, el por qué hacer y el cómo hacer. Cada aspecto responde un área importante, existe una conexión e interacción en cada una de ellas.

Cartagena (2008) refiere que los hábitos de estudio son métodos y técnicas que el alumno practica constantemente para alcanzar nuevos conocimientos, también contribuye a que el escolar centralice su atención en lo que va estudiar evadiendo todo tipo de distracción.

2.2.4. Los hábitos según el modelo de Clark. L. Hull

La naturaleza, debido al entorno cambiante, ha otorgado a los organismos un sistema nervioso capaz de establecer nuevas conexiones en función de experiencias previas, el aprendizaje se convierte entonces en “el fenómeno más importante producido por el proceso de la evolución orgánica” (Hull, 1943).

2.2.4.1. La fuerza del hábito

La fuerza del hábito (sHr) es la acumulación de pequeños incrementos ocasionados por cada presentación de estímulo y respuesta junto con el reforzador. Los principales índices objetivos de la misma son: la magnitud de la respuesta, el tiempo de latencia la resistencia a la extinción y la probabilidad de ocurrencia (Hull, 1943)

2.2.4.2. Motivación primaria y potencial de reacción

Las necesidades fisiológicas son descritas como *motivaciones primarias*, están llevan al organismo a una acción concreta del hábito. Esta activación concreta del hábito, es la *Motivación*. Debido el interés sobre la *motivación primaria*, vinculada a las necesidades fisiológicas, Hull propuso una teoría de la motivación y manifiesta que:

- Las **necesidades** primarias disparan sustancias químicas que predisponen al organismo a la acción. Al bañar los mecanismos nerviosos de todos los hábitos, incrementan el potencial de reacción de las respuestas y esto explica la naturaleza general del *Impulso* (D).
- Las sustancias químicas activan los receptores internos del *Estímulo del Impulso* (SD), este a su vez, se asocia a las respuestas del hábito como cualquier otro estímulo, de esta forma es capaz de direccionar una conducta. (Hull, 1952 en Gronda, 2007).
- El **Impulso** está presente en todos los motivos, Hull (1943) escribe: “en cierta medida implica la naturaleza indiferenciada del impulso general contenida en el concepto freudiano de ‘libido’” (p. 241).
- La **fuerza del impulso** obedece a las características específicas de cada necesidad, como la concentración de hormonas en la sangre en el caso del impulso sexual o las horas de privación de alimento en el impulso del hambre. (Hull, 1952 en Gronda, 2007).

El **Potencial de Reacción** (sEr), o fuerza evocadora de la respuesta, viene expresado por la ecuación:

$$sEr = f(sHr) \times f(D)$$

Es decir, el **Potencial de Reacción** depende del *Impulso* (D) y **La fuerza del Hábito** (sHr) (Hull, 1952 en Gronda, 2007).

2.2.5. Los Hábitos según el modelo de Willian James

Para James (1890) los seres vivientes son un conjunto de hábitos, estos abarcan gran parte de sus vidas y tienen importantes consecuencias en cada persona. Para este autor existen dos tipos de hábitos:

- Los hábitos simples, formados por un sólo arco reflejo.
- Los hábitos compuestos, formados por cadenas de reflejos unidos por sensaciones, estos reducen los movimientos y dejan a la mente libre para que se ocupe de otras cosas.

Consecuencias del aprendizaje de los hábitos:

- Simplificación de movimientos necesarios para obtener un resultado.
- Incremento de la precisión de los movimientos.
- Disminución de la fatiga.
- Reducción de la atención en la atención consciente de los actos.
- Incremento de la fluidez de una conducta, haciéndola automática.

Aunque los hábitos generalmente son automáticos la conciencia es capaz de detectar desviaciones y corregir la automatización. Así mismo, es posible reemplazar hábitos por otros nuevos si fuera necesario. Los hábitos son diferentes en cada persona, esto se debe a la diversidad de la experiencia y las exigencias del entorno.

Los hábitos simples son descargas reflejas y su sustrato anatómico es un arco reflejo del sistema nervioso, los hábitos complejos son descargas concatenadas en los centros nerviosos debido a la organización sofisticado de los arcos reflejos que despertar una reacción sucesiva de estos (James, 1890).

Los seres humanos nacen con una tendencia a hacer más cosas de las que tienen preparadas en sus centros nerviosos. La adquisición de hábitos disminuye la atención consiente de las conductas, ahorrando de esta manera la energía necesaria para el organismo. Si una acción requiere la ejecución de una cadena de sucesos A, B, C, D, E, F, G, en las primeras representaciones la voluntad

consciente debe discriminar estos eventos de otras alternativas equivocadas, hasta que el hábito, sin referencia de la voluntad consciente, elija A y el resto de la cadena se fusionara en una corriente continua. James menciona: “Cuando las acciones se vuelven habituales, lo que hace que cada nueva contracción muscular tenga lugar en el orden establecido no es un pensamiento o una percepción, sino la *sensación ocasionada por la contracción muscular recién terminada*”. Las acciones voluntarias son guiadas por ideas, pensamientos y motivación a lo largo de su ejecución, para una acción habitual basta con una sensación guía para activar zonas superiores del cerebro.

El hábito es el agente conservador máspreciado de la sociedad, evita caminos difíciles y repulsivos; protege al individuo de tomar malas decisiones y guía a tomar buenas decisiones especialmente a las personas menores de veinte años, quienes están en la etapa de fijar hábitos personales, como la vocalización y pronunciación, gesto, movimiento y dirección, estos hábitos adquiridos serán casi imposibles de desaprender. Entre los veinte y treinta es el periodo crítico en la formación de hábitos intelectuales y profesionales (James, 1980).

El profesor Bain (en James, 1980) nos explica sobre las dos grandes máximas en la adquisición de hábitos morales nuevos, o el abandono de uno viejo:

1. Debemos cuidarnos de lanzarnos con una iniciativa lo más fuerte y decidida posible. Acumula todas las circunstancias posibles que reforzarán los motivos correctos; ponte asiduamente en condiciones que fomenten la nueva forma; hacer compromisos incompatibles con los viejos; tomar una promesa pública, si el caso lo permite. Esto le dará a su nuevo comienzo tal impulso que la tentación de descomponerse no ocurrirá tan pronto.
2. No hacer excepciones excepción hasta que el nuevo hábito esté firmemente enraizado en su vida. La frecuencia del entrenamiento posibilitará que el sistema nervioso actúe con precisión.

2.2.6. Hábitos de estudio según Gilbert Wrenn

Wrenn (1975, en Salas, 2005) menciona que existen cinco áreas para poder evaluar los hábitos y conductas correctas frente al estudio, y estas son:

- Técnicas para leer y tomar apuntes: Permiten que el estudiante logre una lectura óptima y sea capaz de identificar qué es lo más importante de ello.
- Hábitos de concentración: Actos que el estudiante emplea para dedicarse a lo que va estudiar y que no le genere dificultades o distracciones.
- Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio: Se refiere a la organización de horarios fijos y correctos para el momento del estudio, contribuyendo de este modo a un tiempo equilibrado para todos los cursos y lograr relacionarse debidamente con los compañeros.
- Hábitos y actitudes generales de trabajo: Se refiere a cómo el escolar piensa, siente y actúa en el momento del estudio y las diversas actitudes que demuestra sobre aquellas experiencias que ya ha experimentado.
- Hábitos y actitudes inadecuadas para el estudio: Aquí podemos observar como el alumno presenta inadecuados hábitos de estudio, por lo cual estos interfieren su rendimiento académico.

2.2.7. Hábitos de estudio según Pozar

Pozar (2002) refiere que existen cuatro componentes que vislumbran los hábitos de estudio, las cuales son los siguientes:

2.2.7.1. Condiciones Ambientales Personales

Se refiere al ámbito familiar, aspectos que influyan en el desarrollo de los hábitos de estudio que realizan los alumnos, y de ello dependerá el ánimo o desánimo que el estudiante disponga para ejercer sus actividades estudiantiles; asimismo, en el ámbito académico, los diversos comportamientos que demuestran los estudiantes durante la clase que puedan estar influenciadas por el

ambiente familiar, es aquí en donde los alumnos puedan mostrarse participativos o no participativos durante la clase. Por otro lado, en el ámbito personal el estudiante debe tener claro el propósito del porque estudia, a pesar que se le presenten algunos obstáculos durante el desarrollo académico y esto no interfiera que pueda estudiar a conciencia, el alumno debe tener un estado emocional adecuado para alcanzar adquirir buenos hábitos de estudio.

2.2.7.2. Planificación del Estudio

Se refiere a como el escolar organiza correctamente su espacio y tiempo para desarrollar hábitos de estudio, y compartir prudentemente el tiempo de sus cursos y sus actividades recreativas o personales.

2.2.7.3. Utilización de materiales

Aquí se da importancia a la lectura y cómo se maneja, si se entiende efectivamente lo que se lee, si se diferencia las ideas principales de las secundarias, si se dispone de la búsqueda de materiales y libros académicos que permitan ampliar conocimientos, realizar resúmenes y esquemas.

2.2.7.4. Asimilación de Contenidos

Énfasis al método de memorizar, lo cual ayuda a que el estudiante alcance el éxito, y llegue a entender lo que verdaderamente quiere decir, el trabajo en equipo también permite conocer ideas distintas y el trabajo individual contribuye que el estudiante pueda desarrollar la capacidad de crear ideas.

2.2.8. Hábitos de estudio según Luis Vicuña Peri

Vicuña (1999) menciona que el hábito es un patrón conductual que se aprende de forma diaria, aquí el individuo ya no piensa o decide sobre cómo su manera de actuar Del mismo modo, Vicuña (como se cita en Rosales, 2016) refiere que los hábitos de estudio cuentan con cinco dimensiones:

- ¿Cómo estudia usted?: Son los hechos u otras actividades que el escolar realiza durante en el tiempo que se encuentra estudiando, estas serían

estudiar y al mismo tiempo estar viendo televisión, escuchar música, interrupciones que se presenten al momento de estudiar ya sea aspectos familiares, sociales o estudia en un ambiente adecuado silencioso.

- ¿Cómo hace sus tareas?: Es la conducta que muestra el alumno frente a las tareas que tiene que realizar, hacerse responsable de cumplir su propio trabajo o en todo caso encomendar a terceros, buscar información cuando se le asigna una tarea, terminar la tarea a tiempo dándole importancia a lo que presentara entendiendo y comprendiendo lo investigado.
- ¿Cómo prepara sus exámenes?: Es aquí donde el estudiante se prepara para sus exámenes o como se encuentra preparado al momento de darlo, si recién empieza a estudiar pocos días antes, si repasa todos los días cada clase, si espera que le comuniquen que hay examen para recién empezar a estudiar, o en todo caso en vez de estudiar realiza plagios o da el examen sin haber estudiado anticipadamente.
- ¿Cómo escucha las clases?: Son actos observables de cómo el alumno se comporta o maneja su actuar en el momento de las clases, aquí es donde se puede realizar apuntes, no enfocar su atención en clase, interrumpir la clase, dialogar con sus compañeros, pensar en lo que hará una vez acabada la clase, preguntar al docente sobre el tema dictado que no comprendió o al dar por concluida la clase ordena sus anotaciones que ha realizado.
- ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?: Son las conductas ejecutadas durante el momento de estudio, si se necesita música de radio, mp3, televisión, alimentos o estudiar en silencio. Existe otras interrupciones como estudiar en compañía de la familia y amistades.

2.2.9. Implicaciones educativas de los principios de aprendizaje conductistas

El desempeño de los estudiantes plasmado en las calificaciones no basta para concluir que los estudiantes están aprendiendo, es necesario observar un cambio conductual que coincida con un buen rendimiento, como por ejemplo mejores

relaciones interpersonales, mejor desempeño deportivo, mejores hábitos de estudio, etc. A partir de una perspectiva conductista mencionado por Ellis (2005), surgen algunas implicaciones educativas respecto del aprendizaje y los hábitos:

- La práctica es importante, para consolidar el aprendizaje es necesario que los alumnos sean partícipes activos y no receptores pasivos. Si un estudiante desea aprender algo, es necesario que repita las conductas destinadas a ese fin, dicha repetición fortalecerá el hábito E-R.
- Clima positivo y asociación con emociones positivas, para generalizar respuestas es necesario generar un ambiente positivo que provoque emociones agradables, entusiasmo, interés, etc. Los estudiantes que estudian con más interés son los que han asociado previamente un tema o curso con sentimientos positivos. Por ejemplo, cuando el primer contacto con los libros es agradable para los niños, es más probable que años más tarde dediquen más tiempo a la lectura (Baker, Scher y Mackler, 1997, en Ellis, 2005).
- Reemplazar un hábito, para lograr este cambio es necesario reemplazar la asociación E-R con otra asociación, desde la perspectiva del principio de la recencia, si se logra producir una respuesta diferente ante el mismo estímulo es posible entonces romper el hábito. Guthrie (1935, en Ellis 2005) menciona tres técnicas para reemplazar un hábito: *Método de agotamiento*, consiste en presentar repetidamente un estímulo hasta lograr el cansancio y una respuesta no habitual; *Método de atenuación*: consiste en presentar un estímulo tan débilmente que la respuesta será no habitual; *Método de incompatibilidad*: consiste en presentar un estímulo cuando no puede producirse la respuesta habitual, y, por el contrario, se produce una respuesta opuesta o incompatible.

2.2.10. Formación de hábitos de estudio

Ortega (2012) señala que a que los hábitos de estudio requieren un proceso de enseñanza y ejercitación, del mismo modo el docente con su experiencia pedagógica enseñará a sus alumnos aprender a movilizar su energía psicológica

mejorando su interés por estudio y la importancia del mismo a través de conocimientos e instrucciones adquiridas. Los educadores deben enseñar las siguientes estrategias para un mejor momento de estudio:

- Instruir a la elaborar horarios de estudio, uso del tiempo libre, combinar periodos de tiempo de estudio con distracción y enseñando que al organizar el tiempo es importante para el logro de las metas académicas.
- Enseñar diferentes técnicas y estrategias, las cuales generen motivación a la lectura, ya que es muy importante para la formación adecuada del estudiante.
- Potenciar e incentivar la curiosidad científica mediante la realización de experimentos, estimular al alumno a realizar preguntas sobre cualquier duda que tenga, asimismo enseñar a fundamentar sus afirmaciones mediante argumentos auténticos.

2.2.11. Importancia de los hábitos de estudio

Según Vildoso (2003) menciona que es importante desarrollar correctamente los hábitos de estudio, ya que esto influenciara positivamente en la conducta estudiantil, las cuales son:

- Aprender a planificar para evitar sentimientos de culpabilidad.
- Conocer y practicar un método para mejorar la lectura.
- Confianza en sí mismo.
- Realizar más cosas en menos tiempo.
- Conseguir un mejor rendimiento académico.
- Facilidad al realizar el proceso de estudio mediante el subrayado, los esquemas y resúmenes.
- Aprender a planificar los repasos.

2.3. Definiciones conceptuales

- Hábitos de estudio: Son conductas aprendidas diariamente, contribuyendo favorablemente con técnicas y métodos para un óptimo aprendizaje.
- Cómo estudia: Son conductas que se realiza durante el estudio, ya sea con distractores sociales o entre otras.
- Cómo hace sus tareas: Son comportamientos frente a la realización de las tareas, lo cual implica si el alumno comprende y cumple su tarea o la realiza otra persona.
- Cómo prepara sus exámenes: Son actitudes que los estudiantes optan ante los exámenes si estudian anticipadamente, repasan diariamente sin que se le comunique previo al examen o realizaría plagios.
- Cómo escucha las clases: Estos actos permiten observar el comportamiento del alumno en el aula si realiza apuntes, atiende, pregunta en clase, interrumpe o conversa con otros estudiantes.
- Que acompaña sus momentos de estudio: Son comportamientos empleados durante el estudio, si el escolar necesita de medios de comunicación o en el lugar hay compañía familiar o social.

CAPÍTULO III:

Metodología de investigación

3.1. Tipo y diseño de investigación

A continuación, nos referiremos al tipo y diseño de investigación utilizados.

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación del presente trabajo es Descriptivo, su objetivo es poder determinar las propiedades, características más relevantes de las personas, grupos, objetos y entre otros fenómenos sometidos a una investigación; podemos concluir que podremos medir y/o recoger información de forma conjunta o independiente de los conceptos o variables; sin embargo, cabe mencionar que no se pretende indicar como estas se relacionan entre sí, (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p.80).

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental porque no se han manipulado las variables, solo han estado expuestos los resultados a analizar; siendo de corte transversal ya que se recolectan los datos en un solo momento y/o tiempo, (Hernández et al. 2010, p. 1 51).

3.2. Población y Muestra

A continuación, explicaremos la población y muestra de estudio de la presente investigación.

3.2.1. Población

La muestra de la presente investigación está conformada por 50 alumnos adolescentes entre mujeres (28) y hombres (22) del tercer grado "A" y "B", cuarto grado y quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular "Cristo Redentor" de la Urbanización Villa Marina del distrito de Chorrillos.

La institución Educativa “Cristo Redentor” es una escuela particular donde educa a sus estudiantes con disciplina, responsabilidad y formándolos líderes para el futuro. Cuenta con los niveles de Inicial, Primaria y Secundaria siendo su horario de estudio de lunes a viernes en el turno Diurno.

3.2.2. Muestra de estudio

El tipo de la muestra de la presente investigación es censal evaluando al 100% de la población estudiada del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Particular.

Según Ramírez (2012) es probabilístico intencional, evidenciando en su totalidad las unidades que se tomaron como muestra para la investigación.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es Hábitos de estudio de los estudiantes el objetivo fundamental es determinar los niveles de hábitos de estudios que perjudican en su conducta inadecuada hacia el estudio en los alumnos de la Institución Educativa Particular “Cristo Redentor” ubicada en el distrito de Chorrillos.

La operacionalización de la variable “Hábitos de estudio” se realizó mediante el Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 Revisión 2005 de Vicuña Peri.

Tabla 1.

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Peso	N° de Ítems	Indicadores	Niveles
Hábitos de estudio CASM-85	¿Cómo estudia usted?	23%	12	Forma de estudio (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12)	Muy negativa
	Técnica empleada para				Negativa
					Tendencia negativa

El hábito es un patrón conductual que se aprende de manera rutinaria.	estudiar y lograr la retención de la información.				Tendencia positiva
					Positivo
					Muy positivo
	¿Cómo hace sus tareas?	19%	10	Forma de resolución de tareas	Muy negativa
	Actitudes y conductas que los estudiantes optan para un aprendizaje óptimo.			(13,14,15,16,17, 18,19,20,21,22)	Negativa
					Tendencia negativa
					Tendencia positiva
					Positivo
					Muy positivo
	¿Cómo prepara sus exámenes?	21%	11	Forma de preparación ante los exámenes	Muy negativa
	Forma de organizar el tiempo y recoger información utilizando el principio de prioridad para obtener un resultado óptimo.			(23,24,25,26,27, 28,29,30,31,32, 33)	Negativa
					Tendencia negativa
					Tendencia positiva
			Positivo		
			Muy positivo		
¿Cómo escucha las clases?	22%	12	Forma de escuchar las clases	Muy negativa	
				Negativa	
				Tendencia negativa	

	Conductas empleadas en clase para un eficaz aprendizaje.			(34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45)	Tendencia positiva
					Positivo
					Muy positivo
	¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	16%	8	Forma de acompañamiento en los momentos de estudio	Muy negativa
	Son los actos que los estudiantes realizan al estudiar identificando los ambientes adecuados o inadecuados.			(46,47,48,49,50,51,52,53)	Negativa
					Tendencia negativa
					Tendencia positiva
					Positivo
					Muy positivo
		100%	53		

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica elegida para esta investigación es evaluada mediante el Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 Revisión 2005 De Luis Vicuña Peri (Vicuña, 2005). Este inventario nos permitirá la recolección de datos para obtener un análisis con respecto a los Hábitos de estudio para poder determinar su nivel. El tiempo para la aplicación del test es de aproximadamente 15 a 20 minutos y está constituido por 53 ítems los cuales están agrupados en 5 áreas que son: Forma de estudio, forma

de resolución de tareas, forma de preparación ante los exámenes, forma de escuchar las clases y forma de acompañamiento en los momentos de exámenes.

Tabla 2.

Ficha técnica de la variable

FICHA TÉCNICA	
Nombre	Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 Revisión 2005
Autor	Luis Alberto Vicuña Peri
Año	1985, Revisiones, años: 1998,2005
Administración	Colectiva e Individual
Tiempo	15 a 20 minuto aproximadamente
Objetivo	Medición y diagnóstico de los Hábitos de Estudio de alumnos de Educación Secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
Tipo de Ítem	Cerrado dicotómico
Tipificación	Baremo Dispercigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 920 estudiantes de Lima metropolitana e Ingresantes Universitarios y revisada el año 2005

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

3.4.1. CARACTERÍSTICAS DEL CUESTIONARIO

El inventario está compuesto por 53 ítems consta de 5 áreas detalladas a continuación:

Área I: ¿Cómo estudia usted?

Constituida por 12 ítems.

Área II: ¿Cómo hace sus tareas?

Constituida por 10 ítems.

Área III: ¿Cómo prepara sus exámenes?

Constituida por 11 ítems.

Área IV: ¿Cómo escucha las clases?

Constituida por 12 ítems.

Área V: ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

Constituida por 8 ítems.

3.4.1.1. ADMINISTRACIÓN

Para la forma de administración del inventario, es esencial que los alumnos contesten correctamente, las respuestas deben ser según como el examinador estudia actualmente y no del modo adecuado o como lo realizan las demás personas. Al costado de cada pregunta hay dos círculos en el cual el sujeto debe marcar con un aspa "X" correspondiente a la columna que idéntica con su manera de estudiar en la columna de SIEMPRE o NUNCA. Lo importante es no dejar ningún enunciado sin ser respondido.

3.4.1.2. CALIFICACIÓN

Las respuestas son calificadas dicotómicamente: uno (1) y cero (0). Finalizada la resolución de la prueba, se procede a calificar el inventario con un punto a las respuestas que indiquen hábitos de estudio adecuados, y con cero las respuestas emitidas como hábitos inadecuados de estudio. Los resultados obtenidos se colocan en la columna de Puntaje Directo (PD) procediendo al desarrollo de la sumatoria total del inventario y ubicar al estudiante en la escala correspondiente, según indique el Baremo Dispercigráfico.

Tabla 3.

Baremos dispenciográfico

ITEMS	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			

3.4.2. JUSTIFICACION ESTADISTICA

3.4.2.1. La Muestra

Vicuña para comprobar el inventario administro una muestra probabilística estratificada basada en el grado académico al 0.05 de riesgo que conllevaría al fallo, para una mayor precisión es necesario que el individuo sea indispensable ya que así encontraremos la discriminación de las respuestas que se inclinen a la tendencia positiva (+) o negativa (-) se fijó valores proporcionales de respuestas entre 0.80 a 0.70 y/o entre 0.40 a 0.30, fueron necesarios 145 personas para la investigación, tuvo un tamaño muestral que fue agregado un 10% en previsión a la posible disminución de la muestra ya que por ciertas circunstancias o razones desconocidas los examinados devuelven protocolos carentes de información a lo indicado en su totalidad. De esta forma la muestra acabo establecida por 160 alumnos. A continuación, observaremos su distribución.

Tabla 4.

Distribución de la muestra

ESTRATO	CANTIDAD	%
Estudiantes del 1ro al 5to de Secundaria.	120	75
Estudiantes ingresantes a la Universidad.	40	25
Muestra Total	160	100

3.4.3. ANALISIS DE ITEMS

Realizada en dos etapas, la primera fue con el propósito de seleccionar de 120 conductas refieren poner en acción cuando estudian y aquellas que son significativas; por otro lado, la segunda etapa es decidir la administración de la solución adecuada siendo esta apta.

Primera etapa, aplicado el inventario, la muestra utilizada fue categorizada en base al rendimiento académico en dos grupos: El primer grupo estuvo conformado por alumnos de alto rendimiento académico y el otro por estudiantes de bajo rendimiento estudiantil; a la primera etapa, una vez aplicado el inventario, la muestra intencionalmente fue categorizada en base al rendimiento académico en dos grupos: el primero estuvo conformado por estudiantes con alto rendimiento académico y el otro por estudiantes con bajo rendimiento académico; para lo cual se usó como norma de clasificación los cuartiles de modo que los primeros permanecieron comprendidos dentro del cuartil 3 y el segundo grupo dentro del cuartil 1, luego se tabuló las respuestas <<SI>> para cada ítems de esta manera se

obtendría las proporciones establecidos con el criterio y continuamente que la proporción parta de igual o el mínimo de 0.42 o también igual o mayor de 0.58. En estos casos se retiene el ítem por la siguiente razón: la desigualdad de proposiciones para 0.42 y 0.58 es igual a 0.16 con un error estándar de 0.08 que arroja una razón de diferencia de proporciones igual a 2 que para 78 grados de libertad al 0.05 la importancia teórica para pruebas de dos límites es igual a 1.99 por tanto el margen de diferencia es significativo. Con este principio de los 120 complejos conductuales quedaron eliminados 67 ítems, debido a ello solo quedaron 53 ítems.

Asimismo en la segunda etapa, los 53 ítems que quedaron se pasaron para darles una dirección de adecuado o positivo y también de inadecuado o negativo, utilizando el criterio de discriminación de ítems para la elección de respuesta (adecuada o inadecuada) se partiría según la denominación de elección de los estudiantes; así la respuesta al ítems podrá ser considerado como positiva si es correspondiente significativamente a los escolares de alto rendimiento académico, y podrá ser negativa si corresponde a los de bajo rendimiento académico.

Luego se tabularon las respuestas SIEMPRE marcadas por los estudiantes con rendimiento académico alto y bajo. Mediante la razón crítica de proporciones se pudo lograr decidir la dirección de las respuestas del siguiente modo, si es significativa la diferencia, siendo el porcentaje mayor para los estudiantes de rendimiento académico alto en la modalidad de SIEMPRE es considerado como HABITO POSITIVO y se puntuaría con 1; de lo contrario el porcentaje es significativamente mayor para los estudiantes de rendimiento académico bajo será considerado como HABITO INADECUADO puntuándose con 0; fíjese que valorara el hábito como positivo si porcentualmente corresponde a los alumnos de alto y bajo rendimiento. Del exhaustivo análisis de ítems se tendrá finalmente una lista de hábitos que se distinguirán significativamente por direcciones de positivo y negativo determinados correspondientemente a los estudiantes de dichos rendimientos, al descartar a la inteligencia como variable influyente según el test de madurez mental de California en la escala intermedia es ahí donde todos los sujetos muestrales

están en un CI de 100 hasta 117, con las categorías de inteligencia correspondientes de NORMAL Y NORMAL SUPERIOR.

3.4.4. LA VALIDEZ

Para comprobar de que el inventario se realiza con la medición de los hábitos de estudio fue en primer lugar invertir en el análisis de ítems procedentes de 120 conductas emocionales que los estudiantes transmiten al estudiar, reconociendo que es lo limitante y lo difícil, asimismo este listado se brindó a un grupo de alumnos (20 por cada grado); incluyendo estudiantes universitarios de los primeros ciclos para que den su apreciación con el propósito de comprobar si se comprendía de la misma forma, siendo verificada la existencia de dificultades semánticas se procedió a elaborar el cuestionario con las opciones de SIEMPRE, NUNCA aplicándose a 160 alumnos los cuales fueron categorizados en dos grupos en base a su rendimiento, uno siendo de alto y el otro de bajo, los primeros fueron comprendidos en el cuartil tres y el segundo en el cuartil 1. Resultando discriminativo el contenido del inventario de hábitos de estudio dejando evaluar técnicas de estudio y trabajo académico, para conocer su validez de contenido se puso a prueba mediante las hipótesis siguientes:

Ya que el inventario evalúa hábitos positivos y negativos entonces los estudiantes de rendimiento académico alto mostrarían en promedio un número mayor significativamente a comparación a los de un bajo nivel.

Aclarando la posibilidad primera se comprende que los estudiantes de rendimiento académico alto deberían diferenciarse de los estudiantes de rendimiento bajo, luego se procedió a la determinación del valor de los promedios de hábitos adecuados para las áreas del inventario en su totalidad las constatadas por medio de la razón crítica de diferencia de medias.

La segunda posibilidad; se entiende que los estudiantes que se encuentran en la ubicación de la categoría hábitos positivos, presentarías un rendimiento académico promedio significativamente mayor a diferencia de los alumnos que se encuentran en la categoría de hábitos negativos.

Finalmente, en la revisión 2005, dio como resultado una correlación entre el rendimiento académico escolar con los hábitos de estudio con una muestra de 920 se encontró un coeficiente de 0.80 que arrojó un valor T de 30.35 siendo muy significativo para el 0.01 de error cuyo índice de eficiencia predictiva fue de 3.97% de una variable sobre otra.

3.4.5. LA CONFIABILIDAD

Para poder establecer el grado de constancia y precisión de la medición se procedió a someter al inventario a un análisis riguroso de las mitades, del mismo modo al análisis de consistencia interna de las varianzas de los ítems y con la total de cada escala y del mismo modo de todo el inventario.

La corrección intertest y test total, se detalló por el método de las mitades, consiste en que se debe entender que cada escala o área del inventario en su totalidad contiene ítems se deben identificar los patrones de conducta estables y relacionarse entre sus partes; para este fin se correlaciono los valores de ítems impares con ítems pares, por medio del coeficiente profético de Spearman Bron (R), pudiéndose obtener los resultados siguientes:

Tabla 5.

Coeficientes de confiabilidad por el método de las mitades

ÁREA	R	R
I	0.50	0.67
II	0.45	0.58
II	0.48	0.65
IV	0.48	0.65
V	0.31	0.47
TOTAL	0.75	0.86

La Tabla N° 5 nos indicaría que el coeficiente total del inventario presenta una confiabilidad alta, y en todos los casos los valores de r son significativos al 0.01.

De la misma forma al utilizar la ecuación de Kuder - Richardson se pudo calcular la consistencia interna para establecer relación entre cada ítem con el resultado total de las áreas y sucesivamente para el instrumento en su totalidad de esta forma se podrá estar en la condición de establecer a los ítems si se aproximan a la varianza máxima discriminando así el comportamiento de cada ítems con respecto a los subtotales y total general así como veremos a continuación:

Tabla 6.
Confiabilidad por consistencia interna

ÁREA	r 11
I	0.94
II	0.98
III	0.98
IV	0.98
V	0.99
TOTAL	0.97

Como podemos ver en la tabla N° 6 todos los coeficientes nos indica excelente confiabilidad por consistencia interna.

En la revisión 1998 con una muestra de 769 alumnos de los dos géneros pertenecientes a centros de instrucciones secundaria y el primer año de instrucción superior se pudo determinar la confiabilidad del inventario por el método del test - retest con un intervalo de tiempo de tres meses entre la primera y segunda aplicación del instrumento , correlacionando los dos resultados que se produce a continuación se podrá observar que todas las áreas y el inventario total cuenta con superiores coeficientes de confiabilidad, lo cual indicaría que el inventario puede continuar usándose con la finalidad de obtener su valoración y a partir de ahí la realización de programas de intervención y/o de corrección.

Tabla 7.

Confiabilidad por el método test-retest

ÁREA	R	Índice de fiabilidad
I	0.95	0.97
II	0.96	0.98
III	0.98	0.99
IV	0.97	0.98
V	0.92	0.96
Total	0.97	0.98

Para poder lograr examinar el grado de correlación de cada área y verificar si todas son o no parte de lo que se pretende evaluar se procede a efectuar la correlación intertest y test total por medio del coeficiente r de Pearson y así poder calcular el valor de T y la significación de r al 0.01 para 158 grados de libertad siendo su límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58 grados de libertad cuyo límite de seguridad para poder negar la ausencia de relación es de 2.58; como resultado se obtuvo lo siguiente:

Tabla 8.

Coeficiente de confiabilidad intertest y test total

	II	III	IV	V	TOTAL	g.l.	t al 0.01
r	0.57	0.65	0.42	0.28	0.61		
I t	5.28	6.51	3.52	3.67	9.68	158	2.58
r		0.61	0.48	0.35	0.79		
II t		9.68	6.88	4.69	16.19	158	2.58
r			0.69	0.25	0.85		
III t			7.38	2.60	20.28	158	2.58
r				0.31	0.84		
IV t				1.09	19.49	158	2.58
r					0.50		
V t					7.25	158	2.58

Podemos observar que en la tabla N° 8 todos los subtest presentan correlaciones significativas por lo tanto nos refiere que todas las áreas son parte de la variable que se estudia.

En la revisión 2005 con una muestra de 920 estudiantes de ambos sexos de colegios de nivel secundario y estudiantes que cursan el primer ciclo de la universidad, se pudo revisar la confiabilidad del inventario por el método del test – retest con intervalo de tiempo de tres meses entre la primera y segunda aplicación, los dos resultados fueron correlacionados con el coeficiente de Pearson, y se encontró los siguientes resultados:

Tabla 9.

Confiabilidad por el método test-retest del nivel secundario

ÁREA	R	Índice de fiabilidad
I	0.97	0.98
II	0.96	0.98
III	0.98	0.99
IV	0.97	0.98
V	0.94	0.97
TOTAL	0.97	0.98

Finalmente, para lograr analizar el grado de relación de cada una de las áreas y poder verificar si todas ellas son o no parte de lo que se pretende evaluar se efectúa la correlación intertest y test total, por medio del coeficiente de r de Pearson y así calcular el valor del t de significación R al 0.01 para 158 grados de libertad cuyo límite de confianza para poder rechazar la ausencia de relación es de 2.58; obteniendo como resultado lo siguiente:

Tabla 10.

Coeficiente de confiabilidad inter-test y test total

	II	III	IV	V	TOTAL	g.l.	t al 0.01
r	0.59	0.65	0.42	0.28	0.61	918	2.58
l t	22.14	25.91	14.02	8.84	23.32		
r		0.61	0.48	0.35	0.79	918	2.58
ll t		23.32	16.58	11.32	39.04		
r			0.69	0.25	0.85	918	2.58
lll t			28.88	7.82	48.89		
r				0.31	0.84	918	2.58
IV t				9.88	46.91		
R					0.50	918	2.58
V t					17.49		

Se observa que en la tabla N°10 todos los subtest presentan correlaciones significativas, aquí las áreas exploradas son parte de la variable que se estudia.

3.4.6. NORMAS INTERPRETATIVAS

INTERPRETACIÓN

Los puntajes obtenidos para cada área y de todo el Inventario puede trasladarse al siguiente BAREMO DISPERSIGRÁFICO, para los alumnos del nivel secundario asimismo para los de primer ciclo de Universidad; ya que en las contrastaciones transversales representados en los grados de estudio no se han encontrado significativas diferencias en promedios de hábitos; así entenderíamos que el ejemplo de conducta según el estudio adquirido durante el nivel primario, son fortalecidas en el camino hacia la secundaria y siguen manteniendo por lo menos en los primeros ciclos de Universidad, la variación o continuación es materia a investigar, mientras tanto la media aritmética total es el preferible estimador de los alumnos del nivel secundario entrantes a la Universidad.

En el Baremo Dispercigráfico; los números que aparecen en el interior pertenecen a la puntuación directa, distribuidas en categorías, pero para esto las puntuaciones fueron modificadas en puntuaciones Z y después convertidas a Puntajes total con una media de 50 y una desviación estándar de 10, siendo aquí el puntaje T el límite entre la dominancia de los hábitos inadecuados de los adecuados.

En la revisión 2005, trabajada con una muestra de 920 estudiantes, de manera semejante a la revisión 1998 con 769 estudiantes del nivel secundaria y primer año de universidad, se hayo diferencias irrelevantes con respecto a los valores de 1985, de igual modo, en la variable sexo, no se plantean deferencias en los hábitos de estudio tanto en conjunto como por áreas, por tal motivo se sigue manteniendo de la misma forma.

Los alumnos que se ubican en la categoría **MUY POSITIVO**, indica que poseen hábitos de estudio definitivamente positivo o adecuado, teniendo en su procedimiento de estudio un soporte efectivo en el proceso del aprendizaje académico.

Los estudiantes que se ubican en la categoría **POSITIVO**, poseen en forma importante un mayor número de hábitos apropiado de estudio, pero hay algunas de recoger la información y de trabajo que deberán ser corregidas.

Los estudiantes que se ubican en la categoría **TENDENCIA POSITIVO**, siendo significativamente en sus hábitos distintos a los estudiantes que tienen bajo rendimiento escolar no obstante poseen técnica y formas de coger información que compliquen un mejor resultado académico siendo necesario revisar sus hábitos de estudio con puntuación CERO, y decidir hoy la corrección permanente.

Los que se ubican en la categoría **NEGATIVO**, indica que el número de hábitos de inadecuados corresponde a los alumnos de bajo rendimiento académico, que siendo de inteligencia normal alta, sin embargo, sus técnicas y formas habituales de coger información y hacer los trabajos le impiden mayor eficiencia que podría conseguir si reparara que sus hábitos son los que hoy debe corregir.

Los estudiantes que se ubican en la categoría **MUY NEGATIVA**, definitivamente corren el riesgo de fracasar en sus estudios, no por la falta de capacidad intelectual, sino porque no poseen métodos apropiados, dejándose arrastrar por los impulsos momentáneos con la idea de alcanzar el éxito cuando se lo propongan, tal vez esto nunca ocurra, mientras se mantengan a la espera pasiva, cambiara si hoy decide asumir guiándose por los ítems del inventario con la calificación cero (0) para desarrollar hábitos de estudio y técnicas opuestas a las que ahora practica y que en un corto tiempo su esfuerzo es largamente recompensado, desarrollando simultáneamente un sentimiento de capacidad y saborear el triunfo.

Tabla 11.

Puntuaciones directas a categorías de hábitos

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
ÁREAS	I	II	III	IV	V	TOTAL	
MEDIA	4.86	5.05	5.95	5.51	3.93	26.91	
	1.86	1.74	1.97	1.72	1.90	6.28	

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Recolectada la información se siguió a:

- La información se comenzó a tabular para poder ser recopilada y trasladada a la base de datos con el sistema computarizado (IBM SPSS 22 y Excel 2013).
- Se determinó la asignación de las frecuencias e indicadores de las incidencias de los porcentajes de las referencias del instrumento de investigación.
- Se ejecutó las técnicas estadísticas de la siguiente forma:

Valor máximo y mínimo

Media aritmética

4.2. Presentación de Resultados

Tabla 12.

Estadísticos descriptivos de la variable en estudio

	PUNTAJE	TOTAL
N	Válido	50
	Perdidos	0
Media		27,30
Mínimo		11
Máximo		44

El estudio realizado de 55 sujetos, sobre los hábitos de estudio como interpretación los siguientes datos:

Una media de 27,30 se categoría como “Muy Negativo”.

Un valor mínimo de 11 que se categoría como “Muy Negativo”.

Un valor máximo de 44 que se categoría como “Tendencia Negativa”.

Tabla 13.

Resultados de factores de hábitos de estudio

	¿Cómo estudia usted?	¿Cómo hace sus tareas?	¿Cómo prepara sus exámenes?	¿Cómo escucha las clases?	¿Qué acompaña sus momentos de estudio?
Media	5,08	6,28	5,34	6,44	4,70
Mínimo	1	2	0	2	1
Máximo	10	10	11	11	8

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

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

- Una media de 5,08 que vendría a categorizar como “Tendencia Positiva”.
- Un mínimo de 1 que se caracteriza como “Negativo”.
- Un máximo de 10 que se caracteriza como “Muy Positivo”

En el área de ¿Cómo hace sus tareas? se puede observar:

- Una media de 6,28 que vendría a categorizar como “Tendencia Positiva”.
- Un mínimo de 2 que se caracteriza como “Negativo”.
- Un máximo de 10 que se caracteriza como “Muy Positivo”.

En el área de ¿Cómo prepara sus exámenes? se puede observar:

- Una media de 5,34 que vendría a categorizar como “Tendencia Positiva”.
- Un mínimo de 0 que se caracteriza como “Muy negativo”.

- Un máximo de 11 que se caracteriza como “Muy Positivo”.

En el área de ¿Cómo escucha las clases? se puede observar:

- Una media de 6,44 que vendría a categorizar como “Tendencia Positiva”.
- Un mínimo de 2 que se caracteriza como “Negativo”.
- Un máximo de 11 que se caracteriza como “Muy Positivo”.

En el área de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? se puede observar:

- Una media de 5,08 que vendría a categorizar como “Tendencia Positiva”.
- Un mínimo de 1 que se caracteriza como “Negativo”.
- Un máximo de 10 que se caracteriza como “Muy positivo”.

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas y figuras estadísticas para poder observar el alto índice, que refiere a las áreas de hábitos de estudio y sus respectivos factores.

Tabla 14.

Resultado del nivel total de hábitos de estudio

NIVEL PUNTAJE TOTAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	4	8,0	8,0	8,0
	Tendencia Negativa	22	44,0	44,0	52,0
	Tendencia Positiva	17	34,0	34,0	86,0
	Positivo	5	10,0	10,0	96,0
	Muy Positivo	2	4,0	4,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Se evaluó los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Particular Cristo Redentor obteniendo los siguientes resultados:

El 44 % con una categoría de “Tendencia Negativa”.

El 34 % con una categoría de “Tendencia Positiva”.

El 10 % con una categoría de “Positivo”.

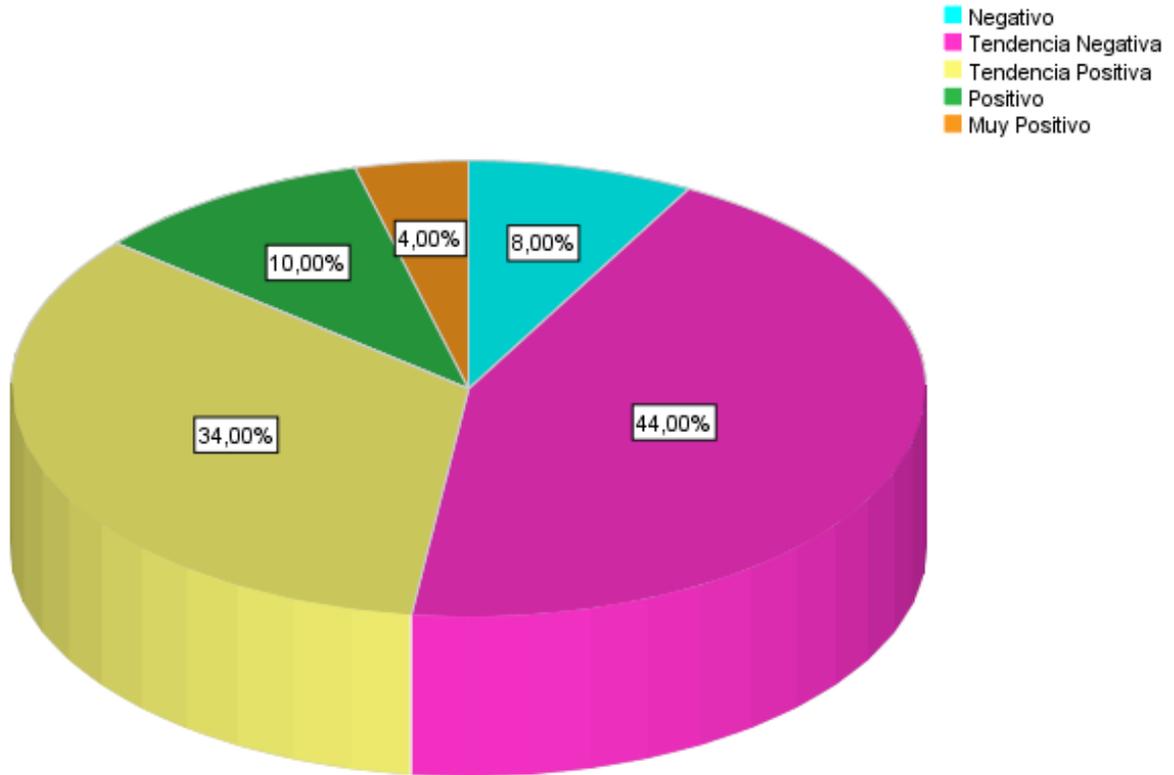


Figura 1. Nivel total de Hábitos de estudio

El nivel Total del test de hábitos de estudio de los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “TENDENCIA NEGATIVA “, obteniendo los siguientes resultados:

- 44,00 % corresponde a la categoría “Tendencia Negativa”.
- 4,00 % corresponde a la categoría “Muy positivo”.

Tabla 15.

Porcentaje de ¿Cómo estudia usted?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	9	18,0	18,0	18,0
	Tendencia Negativa	10	20,0	20,0	38,0
	Tendencia Positiva	21	42,0	42,0	80,0
	Positivo	9	18,0	18,0	98,0
	Muy Positivo	1	2,0	2,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Se evaluó los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Particular Cristo Redentor obteniendo los siguientes resultados en el área de ¿Cómo estudia usted?:

El 42 % con una categoría de “Tendencia Positiva”.

El 18 % con categorías de “Negativo” y “Positivo”.

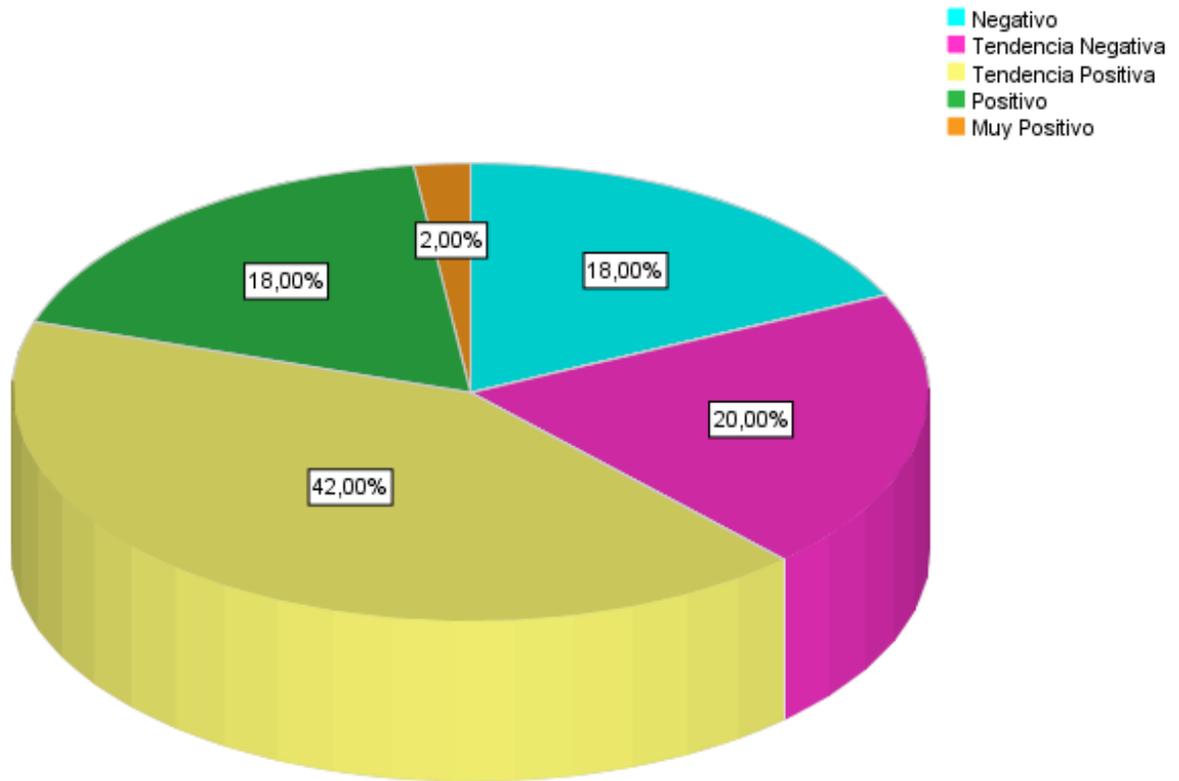


Figura 2. Nivel de ¿Cómo estudia usted?

El nivel de ¿Cómo estudia usted? del test de hábitos de estudio de los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “TENDENCIA POSITIVA”, obteniendo los siguientes resultados:

- 42,00 % corresponde a la categoría “Tendencia Positiva”.
- 2,00 % corresponde a la categoría “Muy positivo”.

Tabla 16.

Porcentaje de ¿Cómo hace sus tareas?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	2	4,0	4,0	4,0
	Tendencia Negativa	13	26,0	26,0	30,0
	Tendencia Positiva	21	42,0	42,0	72,0
	Positivo	12	24,0	24,0	96,0
	Muy Positivo	2	4,0	4,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Se evaluó los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Particular Cristo Redentor obteniendo los siguientes resultados en el área de ¿Cómo haces sus tareas?:

El 42 % con una categoría de “Tendencia Positiva”.

El 26 % con una categoría de “Tendencia Negativa”.

El 24 % con una categoría de “Positivo”.

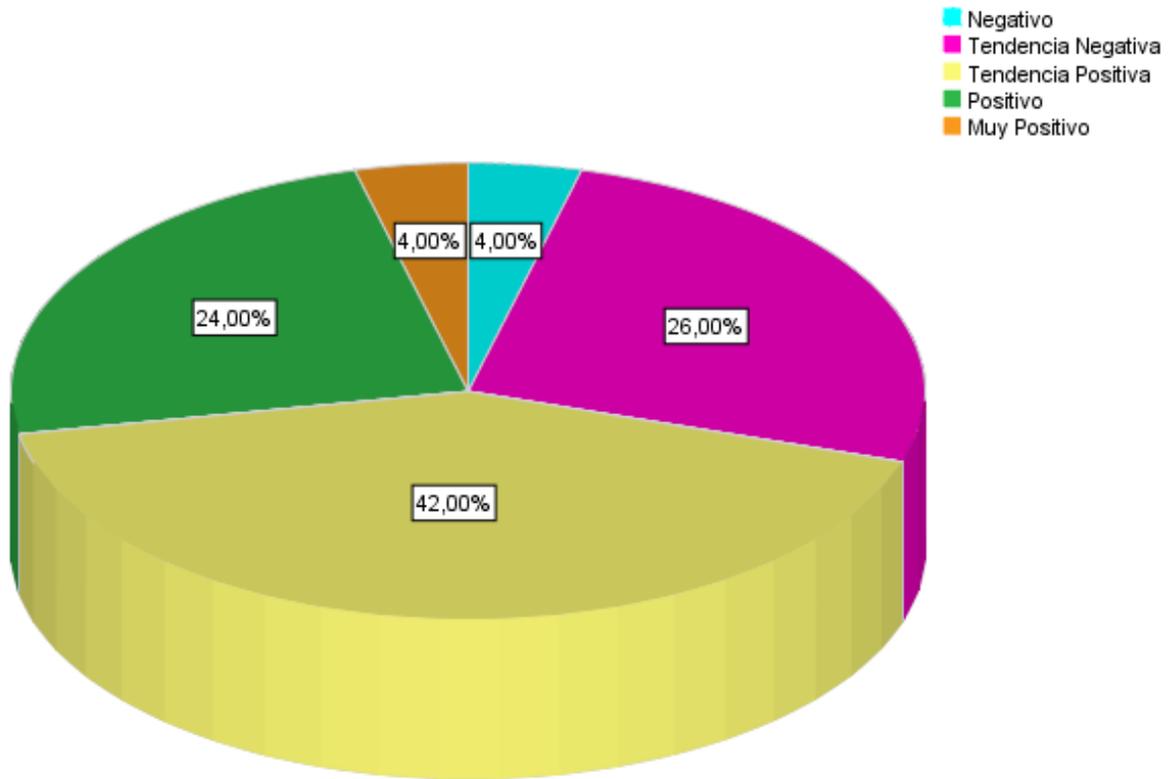


Figura 3. Nivel de ¿Cómo haces sus tareas?

El nivel de ¿Cómo haces sus tareas? del test de hábitos de estudio de los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “TENDENCIA POSITIVA”, obteniendo los siguientes resultados en el área de ¿Cómo hace sus tareas?:

- 42,00 % corresponde a la categoría “Tendencia Positiva”.
- 4,00 % corresponde a la categoría “Muy positivo” y “Negativo”.

Tabla 17.

Porcentaje de ¿Cómo prepara sus exámenes?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Negativo	4	8,0	8,0	8,0
	Negativo	10	20,0	20,0	28,0
	Tendencia Negativa	18	36,0	36,0	64,0
	Tendencia Positiva	13	26,0	26,0	90,0
	Positivo	4	8,0	8,0	98,0
	Muy Positivo	1	2,0	2,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Se evaluó los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Particular Cristo Redentor obteniendo los siguientes resultados en el área de ¿Cómo prepara sus exámenes?:

El 36 % con una categoría de “Tendencia Negativa”.

El 26 % con una categoría de “Tendencia Positiva”.

El 20 % con una categoría de “Negativo”.

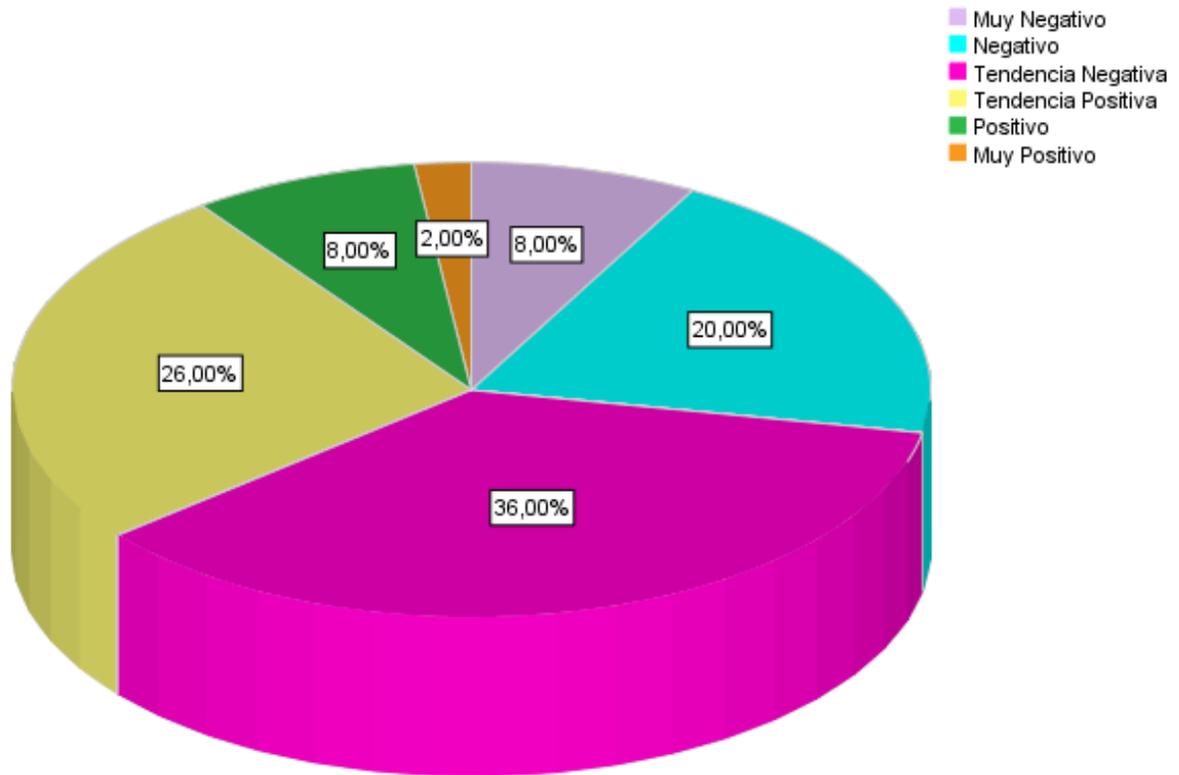


Figura 4. Nivel de ¿Cómo prepara sus exámenes?

El nivel de ¿Cómo prepara sus exámenes? del test de hábitos de estudio de los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “TENDENCIA NEGATIVA”, obteniendo los siguientes resultados:

- 36,00 % corresponde a la categoría “Tendencia Negativa”.
- 2,00 % corresponde a la categoría “Muy positivo”.

Tabla 18.

Porcentaje de ¿Cómo escuchas las clases?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	4	8,0	8,0	8,0
	Tendencia Negativa	13	26,0	26,0	34,0
	Tendencia Positiva	19	38,0	38,0	72,0
	Positivo	7	14,0	14,0	86,0
	Muy Positivo	7	14,0	14,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Se evaluó los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Particular Cristo Redentor obteniendo los siguientes resultados en el área de ¿Cómo escucha las clases?:

El 38 % con una categoría de “Tendencia Positiva”.

El 26 % con una categoría de “Tendencia Negativo”.

El 14 % con categorías de “Positivo” y “Muy Positivo”.

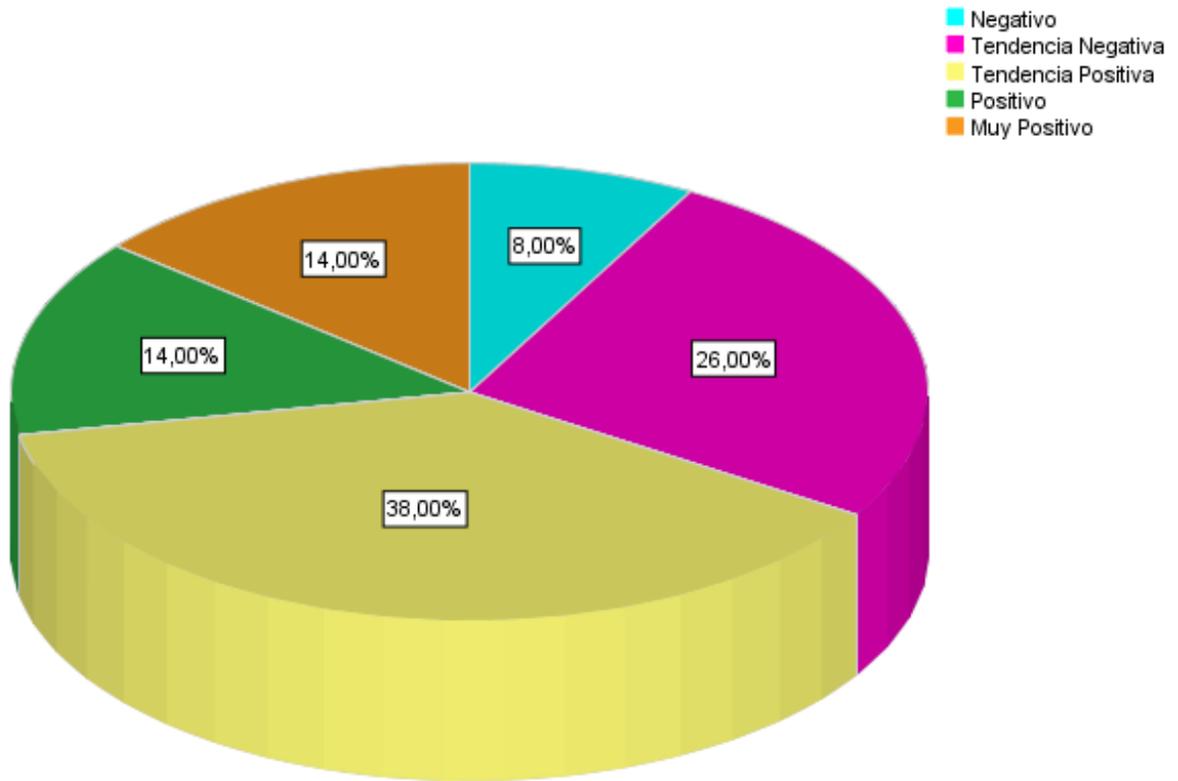


Figura 5. Nivel de ¿Cómo escuchas las clases?

El nivel de ¿Cómo escucha las clases? del test de hábitos de estudio de los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “Tendencia Positiva”, obteniendo los siguientes resultados:

- 38,00 % corresponde a la categoría “Tendencia Positiva”.
- 8,00 % corresponde a la categoría “Negativo”.

Tabla 19.

Porcentaje de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Negativo	15	30,0	30,0	30,0
	Tendencia Negativa	6	12,0	12,0	42,0
	Tendencia Positiva	15	30,0	30,0	72,0
	Positivo	4	8,0	8,0	80,0
	Muy Positivo	10	20,0	20,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Se evaluó los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la Institución Educativa Particular Cristo Redentor obteniendo los siguientes resultados en el área de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?:

El 30 % con categorías de “Negativo” y “Tendencia Positiva”.

El 20 % con una categoría de “Muy Positivo”.

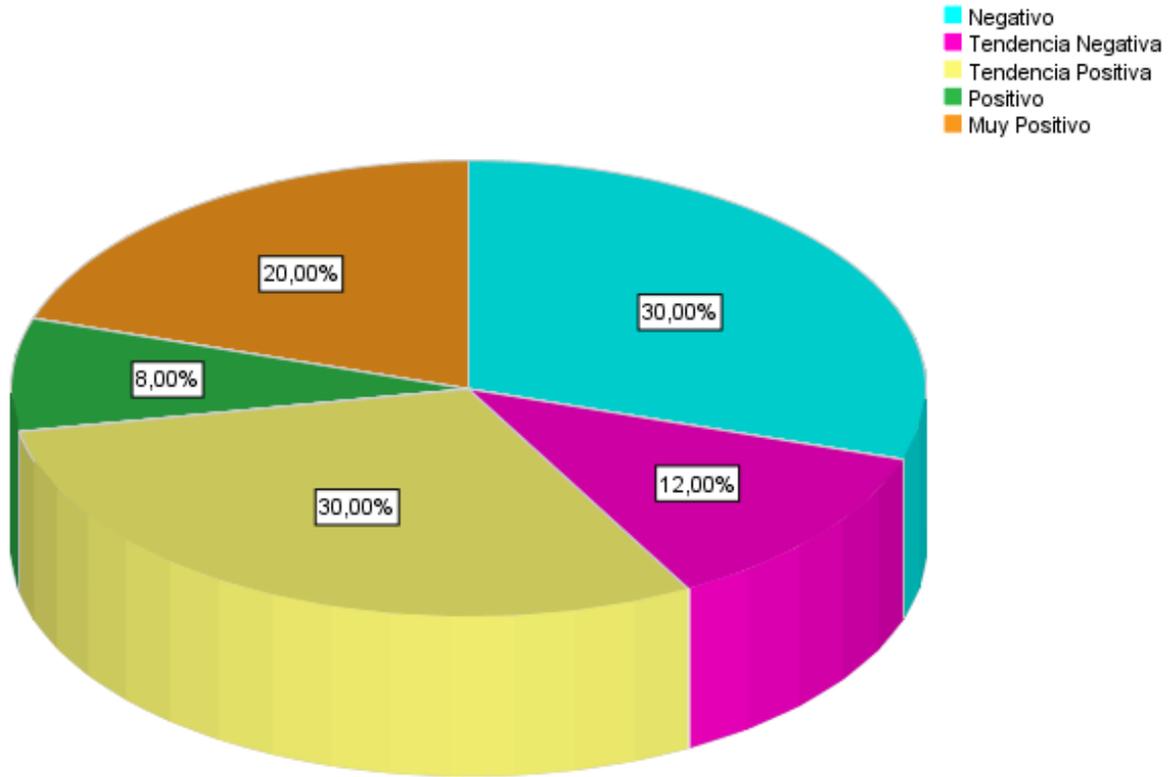


Figura 6. Nivel de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

El nivel de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? del test de hábitos de estudio de los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “NEGATIVO” y “TENDENCIA POSITIVA” “obteniendo los siguientes resultados:

- 30,00 % corresponde a la categoría “Negativa” y “Tendencia Positiva”.
- 8,00 % corresponde a la categoría “Positivo”.

4.3. Análisis y discusión de los resultados.

En la presente investigación el objetivo general es determinar el nivel de Hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos el cual la población estuvo conformada por 50 alumnos entre mujeres y hombres. Por consiguiente se procedió a recolectar información mediante el instrumento de Inventario de Hábitos de Estudio (Vicuña, revisión 2005) lo cual se obtuvo un nivel de Hábitos de estudio de “Tendencia Negativa” con un 44,00% esto nos refiere que existe una apreciación inadecuada, por ende también una percepción poco satisfactoria de hábitos de estudio de los estudiantes evaluados, sin embargo existe un 4,00% “Muy positivo” lo cual es favorable ya que existe un grupo mínimo que tiene hábitos de estudios adecuados para el estudiar.

Resultados encontrados en los antecedentes internacionales indican hábitos adecuados siendo así todo lo contrario a lo explorado. Podemos decir que la categoría de Tendencia Positiva menciona que los alumnos cuentan con técnicas de estudio; sin embargo, su forma de recolectar la información podría dificultar su rendimiento académico, también encontramos resultados de categoría positiva lo cual poseen más estrategias de hábitos de estudio; por otro lado, hay ciertas formas de recoger información que podrían ser corregidas para un óptimo aprendizaje.

En los antecedentes nacionales encontramos resultado similar en la investigación de Hjalmar en la ciudad de Iquitos en Perú (Ramirez, 2015) en este estudio se aplicó en una Escuela Superior de formación Artística como resultado se adquirió que el 68% de los estudiantes presentan hábitos de estudio inadecuados podemos referir que no cuentan con habilidades de estudio, no utilizan métodos adecuados y técnicas de estudio.

Según Vicuña (Vicuña, 2005) sostiene que los hábitos de estudio con categoría de tendencia negativa indican que son adolescentes con calificaciones promedio;

poseen hábitos inadecuados en su mayoría igual a los estudiantes con categoría negativa, en su mayoría su rendimiento estudiantil está por debajo de lo esperado. Comentario: Podemos ver que en esta área la mayor cantidad de estudiantes alcanzo un nivel de hábitos de estudio “Tendencia Negativa”, podemos afirmar que estos resultados son causa de las inadecuadas formas, estrategias y técnicas de estudio incorrectas; no cuentan con horarios de estudio en casa, y que no cuentan con reforzadores positivos esto está relacionado con la falta de compromiso de los alumnos y de los padres de familia ya que no supervisan a sus hijos en las tareas diarias asignadas por la escuela; esta falta de apoyo de los progenitores se debe a que no le prestan la debida atención a sus hijos pensando erróneamente que es trabajo de la institución, trabajan la gran parte del día o cuentan con hijos menores que requieren mayor atención.

Por otro lado, en el ambiente familiar y social existen distractores que dificultan la concentración y estudio del alumno.

En el área de ¿Cómo estudia usted? se observa que los resultados obtenidos nos indican que los resultados adquiridos nos indica que el 42,00% tiene un nivel de “Tendencia Positiva” esto nos indica que los alumnos en esta área cuentan con técnicas para el estudio, en ocasiones la información adquirida no es retenida en su totalidad por distractores externos; sin embargo encontramos que el 2,00% presenta un nivel “ Muy Positivo” quiere decir que los escolares cuentan con adecuadas técnicas establecidas de estudio posee una excelente memoria de atención lo que favorece su retención de información a pesar de las distracciones que se presenten.

En la investigación hecha por Cruz y Quiñones en Veracruz, México (Cruz y Quiñones, 2011) titulada “Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Enfermería, Poza Rica, Veracruz, México” se hayo que el 75% poseen hábitos de concentración “regulares” si el estudiante mejora su capacidad de concentración y técnicas de estudio su aprendizaje seria óptimo.

Además, en la investigación nacional realizada por Raúl en Lima Metropolitana (Ortega,2012) que se titula “Comprensión Lectora, hábitos de estudio y Rendimiento Académico en estudiantes de primer año de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se descubrió que el 57,6% se ubica en la categoría Tendencia Positiva contando con técnicas para lograr la retención de información.

Por otro lado, en otra investigación de Rosa Isabel realizada en Lima (Chuzón, 2018) titulada “Los hábitos de estudio y el aprendizaje en los estudiantes de la facultad de educación en la Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2013” se hallaron datos similares de método de estudio el 39% se encuentra en un nivel “Medio” podemos interpretar que el estudiante buscara ayuda, leerá e investigara lo realizado en clase.

Según Vicuña (Vicuña, 2005) menciona que en el área de ¿Cómo estudia usted? con categoría de Tendencia Positiva indican que los alumnos podrían presentar dificultades para utilizar técnicas y métodos adecuados de estudio; y su vez los estudiantes con categoría de Positivo se puede decir que analizan, entienden y retienen información, cuentan con una predisposición favorable para sus actividades académicas.

Comentario: En esta área la mayoría de escolares se encuentran en la categoría Tendencia Positiva, lo cual podríamos decir que tienen conocimientos sobre las técnicas de estudio a emplear en las actividades académicas, pero por factores externos no los emplean en su totalidad en ocasiones se podrían distraer con facilidad.

En el área de ¿Cómo hace sus tareas? se observa que los resultados obtenidos nos indica que el 42,00% tiene un nivel de “Tendencia Positiva” esto nos indica que los estudiantes presentan diversas conductas para la realización y terminación de sus tareas académicas comprendiendo lo realizado; sin embargo encontramos que el 4,00% presenta un nivel “Muy positivo” quiere decir que los alumnos realizan y

comprenden lo estudiado excelentemente; y también encontramos que del mismo modo el 4,00% de los estudiantes presentan un nivel “Negativo” contradiciendo lo mencionado anteriormente.

En los antecedentes internacionales encontramos la investigación hecha por Nancy (Malander, 2015) titulada “Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio de nivel superior” la cual nos identificó que lo que más caracteriza a los alumnos de los 3 años de las carreras es la actitud “Positiva” frente a los estudios.

En los antecedentes nacionales la investigación hecha por Ortega (2012) en la dimensión de resolución de tareas nos refiere que el 5,08% de los alumnos obtuvieron resultados con categoría Negativo esto quiere decir que los escolares cuentan con conductas inadecuadas frente a la realización de sus tareas, del mismo modo no comprendiendo lo realizado en clase.

En la investigación de Víctor, Blanca y Ana realizado en Lima (Cuadros, Morán y Torres, 2017) indica que el 36,8% de las técnicas de estudio se encuentran en un nivel “Positivo” quiere decir que poseen técnicas y formas de recoger información.

Según Vicuña (Vicuña, 2005) menciona que en el área de ¿Cómo hace sus tareas? con categoría de Tendencia Positiva indican que cuentan con predisposición para sus trabajos escolares para la casa; podrían tener dificultad al buscar la información requerida; y los alumnos con categoría Muy Positivo indican que los alumnos comprenden lo enseñado y realizan las tareas excelentemente mediante técnicas y formas de estudio; así mismo los escolares con categoría Negativo se refiere a que no realizan las actividades asignadas no cuentan con técnicas de estudio y su rendimiento académico es desfavorable.

Comentario: Podemos observar que la mayor parte de los adolescentes predomina más la categoría Tendencia Positiva y Muy Positivo esto se permite afirmar que realizan sus trabajos académicos entendiendo lo que están estudiando esto es

favorable ya que enriquecen sus conocimientos y esto ayudaría a obtener buenas calificaciones al momento de tener que poner en práctica los conocimientos en el aula de clases.

En el área de ¿Cómo prepara sus exámenes? se puede observar que resultados encontrados nos indican que el 36,00% tiene un nivel de “Tendencia Negativa” esto refiere que los alumnos no suelen prepararse con anticipación ante los exámenes; estudia solo cuando le comunican que habrá evaluación o en todo caso pensaría en realizar métodos no permitidos ante la realización del examen; sin embargo encontramos que el 2,00% presenta un nivel “Muy Positivo” contradiciendo lo anteriormente mencionado.

En la investigación realizada por Cruz y Quiñones (2011) se hayo que el 81% tienen hábitos de distribución y relaciones sociales “regulares” ya que el estudiante distribuye su tiempo esporádicamente pero no utiliza métodos y técnicas para su estudio.

En la investigación nacional realizada por Ortega (2012) en la dimensión de ¿Cómo prepara sus exámenes? nos menciona que el 42,37% de los escolares obtuvieron resultados de categoría Tendencia Negativa lo que quiere decir que no distribuyen adecuadamente su tiempo para estudiar.

Rosa Isabel Chuzón (2015) en su investigación indica que en la dimensión de tiempo y planificación de estudio nos menciona que el 41% de los alumnos se ubican en un nivel medio, lo que distribuyen su tiempo, pero no en su totalidad.

Así mismo Yesenia (Cano, 2016) en su investigación titulada “Hábitos de estudio, autoestima y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del X semestre de la EAPE – Facultad de Educación – UNMSM, 2015” se encontró que en la dimensión preparación para los exámenes el 89,3% de las personas que

respondieron la encuesta opinan a veces lo que quiere decir que los resultados fueron no adecuados y esto afectaría el rendimiento estudiantil.

Según Vicuña (Vicuña, 2005) menciona que en el área de ¿Cómo prepara sus exámenes? con categoría de Tendencia Negativa indican que muestran una inclinación desfavorable ante la preparación para el momento de rendir los exámenes; presentando dificultades en la información necesaria previa a rendir el examen; así mismo en la categoría de Muy positivo refiere que los estudiantes se preparan para rendir los exámenes con previa anticipación, organizándose excelentemente con toda la información necesaria para el momento del examen.

Comentario: Encontramos que la mayoría de los escolares se encuentran en la categoría “Tendencia Negativa” podemos decir que los alumnos no saben organizar sus tiempos de estudio ya que no priorizan el estudio anticipadamente, confundiendo el repaso (el mismo día) con el estudio (días previos) esto afectaría de manera desfavorable sus calificaciones.

En el área de ¿Cómo escucha las clases? se observa que los resultados obtenidos nos indican que el 38,00% tiene un nivel de “Tendencia Positiva” esto refiere que los alumnos en el aula cuentan con conductas adecuadas de formas de recolección de formas de recolección de información, prestando atención y sin distraerse fácilmente con los compañeros o pensamientos de actividades que no son del colegio, si no entendió la clase preguntara al profesor; sin embargo encontramos que el 8;00% presenta un nivel “Negativo” contradiciendo lo anteriormente mencionado.

En las investigaciones internacionales indican que en esta dimensión los resultados son negativos siendo de este modo contradictorio a lo explorado. Podríamos decir que no cuentan con adecuadas técnicas de estudio y se distraen fácilmente.

En la investigación nacional realizada por Ortega (2012) se hayo que el 28,81% obtuvieron resultados de tendencia positiva lo que significa que los estudiantes deben mejorar sus técnicas para recoger la información requerida en el momento que se encuentra en clase.

Víctor, Blanca y Ana realizado en Lima (Cuadros, Morán y Torres, 2017) en su investigación refieren que el 23,6% en la distractibilidad en el estudio se obtuvo resultados de Positivo podríamos decir que los estudiantes poseen formas de recolección de información sin embargo requerirían observación esporádicamente.

Según Vicuña (Vicuña, 2005) menciona que en el área de ¿Cómo escucha las clases? con categoría de Tendencia Positiva muestran una inclinación favorable al prestar atención, apuntar lo enseñado en clase y haciendo preguntas. Así mismo con categoría de Negativo indican que presentan una predisposición desfavorable al momento de prestar atención al profesor encargado de dictar las clases, tomar apuntes, preguntar al docente al no entender lo explicado, y piensan o realizan actividades no referentes a la clase;

Comentario: Podemos ver que la mayoría de alumnos se encuentran en la categoría Tendencia Positiva lo que nos llevaría a deducir que cuentan con conocimiento sobre técnicas y métodos de estudio, está atento en clase cuenta con una atención selectiva sin distractores externos esto se vería reflejado en sus calificaciones.

En el área de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? se observa que los resultados adquiridos nos indica que el 30,00% tiene un nivel de “Negativo” esto refiere que el alumnos cuenta con conductas inadecuadas al momento de estudiar ya sea escuchar música, mirar televisión entre otras distracciones familiares o sociales; y también encontramos que el 30,00% de los alumnos presentan un nivel de “Tendencia Negativa” contradiciendo lo mencionado anteriormente; sin embargo encontramos que el 8,00% presenta un nivel “Positivo” quiere decir que los

escolares poseen conductas correctas ante la resolución de sus tareas, contando con ambientes adecuados de estudio evitando interrupciones externas.

En la investigación hecha por Elena (Sarabia, 2012) titulada “Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de cuarto a séptimo de básica de la escuela particular Quito Norte de la ciudad Q.D.M” se hayo que el 37% de los educandos no estudian en lugares silenciosos y sin interrupciones esto afectaría su rendimiento escolar.

En las investigaciones nacionales realizadas encontramos a Ortega (2012) nos menciona que en el área de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? el 30,51% y el 37,29% se encuentran en la categoría Tendencia Negativa y Negativa lo que significa que los alumnos cuentan con compañía al momento de estudiar lo cual los conduce a hábitos inadecuados; por otro lado contradiciendo lo indicado anteriormente existe un 11,86% que obtuvieron resultados con categoría Positiva que si cuentan con lugares adecuados de estudio sin distracción significativa.

Rosa Isabel realizada en Lima (Chuzón, 2018) refiere que en la dimensión de espacio y ambiente de estudio el 24,7% de los escolares se encuentran en un nivel medio, lo cual significa que en ocasiones no cuenta con lugares y sitios adecuados de estudio.

De mismo modo Yesenia (Cano, 2016) nos menciona que en la dimensión momentos de estudio el 85,3% de las personas opinan como a veces esto significa que no cuentan con espacios adecuados lo cual afectaría en su rendimiento académico; sin embargo, contradiciendo lo mencionado hay un 1,3% que opino casi siempre lo cual nos hace referencia que esa población si cuenta con ambientes adecuados.

Según Vicuña (Vicuña, 2005) menciona que en el área de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? con categoría de Negativo indican que los estudiantes

cuentan con un ambiente inadecuado para el estudio, donde se encuentran distractores y el cual dificulta su aprendizaje, y con categoría de Tendencia Positiva refiere que cuentan con dificultades para organizar su lugar de estudio, intenta estudiar en lugares sin distracciones e interrupciones. Así mismo los alumnos con categoría Positiva nos indican que cuentan con un ambiente adecuado, organiza adecuadamente su lugar de estudio favoreciendo la realización de sus actividades académicas sin interrupciones externas.

Comentario: Como podemos ver en esta área la mayor parte de los escolares se encuentran en la categoría Negativo y Tendencia Negativa lo cual significa que en su ambiente familiar existen condiciones inapropiadas para un adecuado estudio concomitantemente podemos encontrar distractores como medios de comunicación masiva.

4.4. CONCLUSIONES

En el nivel de hábitos de estudio en los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “Tendencia Negativa”.

El nivel del área de ¿Cómo estudia usted? en los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “Tendencia Positiva”.

El nivel del área de ¿Cómo hace sus tareas? en los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “Tendencia Positiva”.

El nivel del área de ¿Cómo prepara sus exámenes? en los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “Tendencia Negativa”.

El nivel del área de ¿Cómo escucha las clases? en los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “Tendencia Positiva”.

El nivel del área de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor se encuentra en la categoría “Tendencia Positiva” y “Negativo”.

4.5. RECOMENDACIONES

- Se sugiere elaborar un programa de intervención para mejorar los hábitos de estudio, así alcanzar un óptimo desenvolvimiento académico.
- Se recomienda identificar las áreas en las que los estudiantes obtuvieron resultados óptimos para una intervención inmediata.
- La Institución debe incentivar y trabajar con el alumno estrategias de estudio, usando técnicas y métodos en las diversas actividades académicas ya sea en el plantel o la casa.
- Promover la participación del alumno en clase, para mejorar su desenvolvimiento personal.

CAPÍTULO V:

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

La problemática encontrada en la investigación, lo cual se obtuvo un nivel de Hábitos de estudio de “Tendencia Negativa” con un 44,00% esto nos refiere que existe una apreciación inadecuada, sin embargo, existe un 4,00% “Muy positivo” lo cual es favorable ya que existe un grupo mínimo que tiene hábitos de estudios adecuados para el estudiar. En cuantos en las áreas:

En el área de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? se observa que los resultados adquiridos nos indica que el 30,00% tiene un nivel de “Negativo” esto refiere que el alumno cuenta con conductas inadecuadas al momento de estudiar ya sea escuchar música, mirar televisión entre otras distracciones familiares o sociales.

En el área de ¿Cómo prepara sus exámenes? se puede observar que resultados encontrados nos indican que el 36,00% tiene un nivel de “Tendencia Negativa” esto refiere que los alumnos no suelen prepararse con anticipación ante los exámenes.

En el área de ¿Cómo estudia usted? se observa que los resultados obtenidos nos indican que los resultados adquiridos nos indica que el 42,00% tiene un nivel de “Tendencia Positiva” esto nos indica que los alumnos en esta área cuentan con técnicas para el estudio.

En el área de ¿Cómo escucha las clases? se observa que los resultados obtenidos nos indican que el 38,00% tiene un nivel de “Tendencia Positiva”

esto refiere que los alumnos en el aula cuentan con conductas adecuadas de formas de recolección de formas de recolección de información, prestando atención y sin distraerse fácilmente con los compañeros o pensamientos de actividades que no son del colegio.

Finalmente, en el área de ¿Cómo hace sus tareas? se observa que los resultados obtenidos nos indica que el 42,00% tiene un nivel de “Tendencia Positiva” esto nos indica que los estudiantes presentan diversas conductas para la realización y terminación de sus tareas académicas comprendiendo lo realizado.

Por ello se empezarán abordando el área con mayor problema a menor problema.

5.2. Justificación del problema

Los estudiantes de nivel de secundaria 3º, 4º y 5º; actualmente se ha percibido que tienen ligeras dificultades en las áreas de forma de estudio, resolución de tareas y forma de escuchar. Sin embargo, se ha observado mayor dificultad en las áreas ¿Cómo prepara sus exámenes? y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?. Por ende, no están programando sus horarios de manera correcta para poder rendir un examen y la forma de acompañamiento de sus estudios se ha identificado varios factores distractores y un inadecuado ambiente para poder estudiar.

Por lo tanto, presentan dificultades los estudiantes en aplicar las técnicas de hábitos de estudio de manera adecuada desencadenando eficiencia en su rendimiento académico. Por lo tanto, la importancia de crear un programa

para fortalecer las áreas de ¿Cómo hace sus tareas?, ¿Cómo hace sus tareas? y ¿Cómo escucha las clases?. A demás enfatizar en las áreas de preparación de exámenes y forma de acompañamientos en los momentos de estudio para mejorar de manera positiva esas áreas mencionadas en los estudiantes de 3º, 4º y 5º de educación secundaria de la Institución Educativa Particular “Cristo Redentor” de la Urbanización Villa Marina del distrito de Chorrillos, utilizando métodos y estrategias adecuadas con la finalidad de un resultado eficaz.

5.3. Objetivos

Objetivo general

Mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes de 3º, 4º y 5º de educación secundaria de la Institución Educativa Particular “Cristo Redentor” de la Urbanización Villa Marina del distrito de Chorrillos mediante el programa “¡Remodelando mis hábitos de estudio!” para concientizar y adquirir estrategias para un óptimo aprendizaje.

Objetivo específico

Favorecer la disposición al estudio a través de las técnicas de evaluación de la conducta, la descomposición por objetivos, mediante la valoración de resultados y el perfilamiento de estrategias.

Reducir el impacto de los malos hábitos de estudio a través de la organización previa al estudio a través del sociodrama y modelado simbólico.

Desarrollar recursos cognitivos y comportamentales para el estudio mediante el análisis del tiempo, técnicas de estudio y la respiración diafragmática.

Mejorar la disposición a la realización de tareas mediante técnicas de visualización, identificación pensamientos negativos y las aserciones encubiertas.

Fortalecer la capacidad de atención a través del uso de la técnica del Mindfulness.

5.4. Alcance

El presente programa está dirigido a los 50 alumnos adolescentes del tercer grado “A” y “B”, cuarto grado y quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular “Cristo Redentor” de la Urbanización Villa Marina del distrito de Chorrillos.

5.5. Metodología

La implementación de este programa se sustenta en el uso de técnicas cognitivo-conductuales propuestas por Judith Beck en su aporte “Terapia cognitiva. Conceptos básico y profundización”, “Las técnicas de estudio” de Teresa Serafini y el Mindfulness de Jon Kabat-Zinn. El programa de intervención se dividirá en 15 sesiones con una frecuencia de 1 vez por semana, (viernes), cada sesión tendrá una duración de 2 horas pedagógicas, aplicándose estrategias didácticas, para el desarrollo de las competencias deseadas. El programa está compuesto de la siguiente forma:

- Sesión 1: “El significado del estudio para mí”.

Objetivo: Comprender nuestra percepción acerca el estudio mediante la evaluación de la conducta.

- Sesión 2: “Programando mis tareas”.

Objetivo: Planificar estrategias de acción ante los exámenes mediante la descomposición por objetivos.

- Sesión 3: “Valorando mis avances”.

Objetivo: Distinguir el alcance gradual de los objetivos personales mediante la valoración de Resultados.

- Sesión 4: “Afinando detalles de mis estrategias”.

Objetivo: Mejorar la efectividad hacia el logro de la meta planteada mediante el Perfilamiento de estrategias.

- Sesión 5: “Modificando mi Espacio de estudio”.

Objetivo: Distinguir las consecuencias de no contar con espacio de estudio apropiado a través del sociodrama.

- Sesión 6: “Escapando de la zona de Confort”.

Objetivo: Identificar los beneficios de salir de la zona de confort a través del modelado simbólico.

- Sesión 7: “Un cambio total para el estudio”.

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia de mejorar el espacio de estudio mediante el sociodrama.

- Sesión 8: “Concentrándome en mis metas de estudio”.

Objetivo: Evaluar el uso apropiado del tiempo mediante el análisis del tiempo.

- Sesión 9: “Desarrollando nuevas destrezas de estudio”.

Objetivo: Mejorar las formas de estudio mediante el uso de técnicas de estudio.

- Sesión 10: “Una mente despejada para estudiar”.

Objetivo: Aprender a tener una mejor disposición académica mediante la respiración diafragmática.

- Sesión 11: “Visualizando mi éxito en mis tareas”.

Objetivo: Favorecer la realización de tareas mediante las técnicas de visualización.

- Sesión 12: “Fortaleciendo mi confianza”.

Objetivo: Conocer la influencia del diálogo interno mediante la identificación de pensamientos negativos.

- Sesión 13: “Venciendo mis pensamientos automáticos”.

Objetivo: Aprender a regular los pensamientos automáticos mediante las aserciones encubiertas.

- Sesión 14: “Afinando mis sentidos”.

Objetivo: Mejorar la capacidad de atención a las tareas mediante la práctica del Mindfulness.

- Sesión 15: “Emprendiendo un nuevo camino”.

Objetivo: Aprender a manejar el foco atencional a las tareas mediante la práctica del Mindfulness.

5.6. Recursos

Humanos

- Psicóloga responsable del programa
- Director
- Docentes

Materiales

- Computadora e impresora.
- Proyector y Ecran.
- Materiales de escritorio: Hojas bond, lápices, lapiceros, borrador, colores, plumones.
- Papelógrafos.
- Copias.
- Equipo de sonido.
- Ambiente adecuado amplio, limpio e iluminado.

Financieros

MATERIALES	COSTO S/.
Borradores	S/.7.00
Cartulinas	S/. 5.00
Cinta Adhesiva	S/. 5.00
Equipo de sonido	S/.20.00
Fotocheck	S/. 40.00
Hojas bond	S/.9.00
Imágenes	S/.10.00
Lapiceros	S/6.00
Lápices	S/.3.00
Pabilo	S/. 4.00
Pegamento	S/. 8.00
Plumones	S/.5.00
Sobre de cartas	S/. 5.50
TOTAL	S/. 118.50

Este programa será financiado por el responsable del programa.

5.7. Cronograma

Sesiones	AGO				SEP				OCT				NOV			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1: "El significado del estudio para mí"	X															
Sesión 2: "Programando mis tareas"		X														
Sesión 3: "Valorando mis avances"			X													
Sesión 4: "Afinando detalles de mis estrategias"				X												
Sesión 5: "Modificando mi Espacio de estudio"					X											
Sesión 6: "Escapando de la zona de Confort"						X										
Sesión 7: "Un cambio total para el estudio"							X									
Sesión 8: "Concentrándome en mis metas de estudio"								X								
Sesión 9: "Desarrollando nuevas destrezas de estudio"									X							
Sesión 10: "Una mente despejada para estudiar"										X						
Sesión 11: "Visualizando mi éxito en mis tareas"											X					
Sesión 12: "Fortaleciendo mi confianza"												X				
Sesión 13: "Venciendo mis pensamientos automáticos"													X			
Sesión 14: "Afinando mis sentidos"														X		
Sesión 15: "Emprendiendo un nuevo camino"															X	

5.8 Desarrollo de las sesiones

¡REMODELANDO MIS HABITOS DE ESTUDIO!

Sesión 1: “El significado del estudio para mí”

Objetivo: Comprender nuestra percepción acerca el estudio mediante la evaluación de la conducta.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Plantear los aspectos principales del programa de intervención.	La moderadora ingresará al aula, dirá su nombre ante los alumnos y describirá brevemente el fin del programa de “¡Remodelando mis hábitos de estudio!”. De la misma forma señalará lo que espera de los alumnos durante la realización del programa.	10	
Dinámica “Mi nombre es y me gustaría ser”	Fomentar la integración de los alumnos.	Para la realización de esta dinámica la moderadora pedirá a los alumnos que formen un círculo alrededor de él, y pedirá que se presenten dando un ejemplo con la siguiente pauta: mi nombre es Betsy Aguilar, y me gustaría ser Psicóloga (Indicar el porqué, de manera resumida). La moderadora escogerá por dónde empezar, teniendo como pauta del sentido de las manecillas del reloj. Cada alumno deberá presentarse y recordar lo señalado por los compañeros anteriores hasta llegar al final. Al finalizar la moderadora entregará un fotocheck para identificar a los alumnos.	15	Fotocheck.
Exposición del tema: El fracaso escolar”	Conocer la relación entre fracaso y malos hábitos de estudio.	El desarrollo del tema iniciará con el abordaje del tema de “El Fracaso escolar”. Pegará un papelógrafo en la pizarra (Con la pregunta ¿Por qué?) para fomentar la participación de los alumnos (Anexo 1a). En seguida, se presentarán los siguientes componentes: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el fracaso escolar? • Problemas de aprendizaje. • Educación emocional contra el fracaso emocional. • Ansiedad ante los exámenes y el fracaso escolar. 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas bond. Plumones.
Evaluación de conducta	Conocer nuestra perspectiva	Brevemente se explicará la importancia de conocer cada una de nuestras ideas para poder planificar nuestros actos y así lograr nuestras metas	25	Hojas bond. Lapiceros

	respecto a los estudios.	<p>personales. A continuación, se trabajará con la ficha “El significado de los estudios para mí” (Anexo 1b), con lo cual se iniciará una aproximación a este ideal, donde se trabajará con los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Significado del estudio • Forma de estudio • Perspectiva de los resultados 		
Conclusión del tema “Cintas del saber”	Establecer pautas de compromiso grupal.	<p>Se formarán 4 grupos de manera aleatoria y se propondrá una dinámica denominada “Las cintas de saber” (Anexo 1c), para la cual se ha elaborado unas cintas de colores que serán distribuidas para cada grupo. Donde cada grupo deberá debatir y establecer una conclusión común acerca de las cosas que se comprometen a cambiar para mejorar en los estudios. Finalmente designaran a un compañero para que salga al frente y explique la importancia del accionar propuesto y la pegue en el papelógrafo en la pizarra para posteriormente pegarlo en algún lugar visible del aula. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.</p>	15	<p>Cartulina. Hojas bond. Plumones. Papelógrafo.</p>

Sesión 2: “Programando mis tareas”

Objetivo: Planificar estrategias de acción ante los exámenes mediante la descomposición por objetivos.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Programando mis tareas”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica “La organización”	Comprender la importancia del trabajo planificado.	La moderadora formará grupos equitativos, y nombrará un encargado de dirigir el grupo para lograr el objetivo encomendado. Se proveerá a cada integrante de los materiales necesarios y se 10 minutos para construir un avión. El ganador será determinado por quien acabe antes del tiempo propuesto o haya tenido una mayor producción. El grupo ganador deberá pasar al frente; y contar como realizaron la actividad, la importancia del director y los problemas que pasaron, una vez que el grupo expone sus experiencias, se hace una reflexión final cómo para terminar la actividad.	15	Tijeras. Pegamento. Cartulinas. Globos. Pabilo. Cinta adhesiva
Exposición del tema: Planificando mí tiempo.	Conocer la importancia de planificar nuestro tiempo para estudiar.	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: La planificación del tiempo. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Importancia de planificar mi estudio • Obstáculos para organizar el tiempo • Algunas consideraciones para ahorrar mi tiempo • Los estilos de aprendizaje con los que contamos 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas bond. Plumones.
Descomposición de objetivos	Establecer objetivos a corto plazo para mejorar el estudio.	La moderadora explicara puntualmente los pasos de esta técnica y su importancia. Donde cada alumno deberá establecer la realización de metas escalonadas, hacia el logro de la mejora en los resultados de los exámenes, deberán servirse de la ficha de evaluación de la conducta utilizada la sesión anterior, para completar la ficha de objetivos estratégicos (Anexo 1b). Para orientar a los alumnos, se colocará un ejemplo en un papelógrafo pegado en la pizarra, donde se mostrará el caso ficticio “El plan estratégico de Pepito Pérez” (Anexo 2b), con este caso se planteará cada una de las indiciones brindadas a los alumnos de la descomposición de objetivos, de manera didáctica. La moderadora deberá guiar de manera personalizada ante cualquier duda que le hagan saber los alumnos u otra que haya podido identificar observando a los alumnos mientras trabajan	25	Hojas bond. Lapiceros. Cartulina. Papelógrafos.

Retroalimentación	Retroalimentar el aprendizaje de los contenidos abordados en la sesión	La moderadora escogerá al azar a cinco alumnos, a los cuales les preguntará acerca de los contenidos vistos en la sesión de hoy, cada respuesta dada por cada alumno será esclarecida para una mejor comprensión de todos los presentes y será plasmada en un papelógrafo que será colocado en un lugar visible del aula. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	Hojas bond. Plumones. Papelógrafo.
-------------------	--	--	----	--

Sesión 3: “Valorando mis avances”

Objetivo: Distinguir el alcance gradual de los objetivos personales mediante la valoración de Resultados

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Valorando mis Avances”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica “La organización”	Promover la interacción grupal de manera dinámica	la moderadora pedirá un voluntario para que se retire del salón unos minutos. Luego pedirá a los demás participantes que formen un círculo tomados de la mano; les explicará que todos representan un circuito eléctrico, cuyos cables están pelados, salvo un breve tramo. Los alumnos deberán decidir cuál es la unión (brazos de dos compañeros), donde el cable no está pelado. Se les explicará que si alguien toca alguna parte del cable pelado todos deberán cambiar de lugar en grupos de a tres, sin soltarse (con el fin de ocultar la unión). La persona que está fuera del salón (Electricista) será puesto al tanto de las circunstancias; donde la moderadora explicara que se encuentras en circuito eléctrico, donde los cables se encuentran pelados y se tiene que evitar tocarlos, su misión es encontrar el tramo donde los cables no están pelados, para poder evitar un cortocircuito. El electricista tendrá como máximo 5 intentos para lograrlo; lo logre o no el electricista la final realizará una reflexión sobre cómo se sintieron con la dinámica y lo importante que es el trabajo en equipo.	15	
Exposición del tema: Encontrando mi motivación por los estudios.	Conocer la importancia de la motivación en el aprendizaje.	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: La motivación por los estudios. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Motivación y Automotivación • Motivación intrínseca y extrínseca • Te mueves solo por incentivos • ¿Cómo motivarme para aprender solo? 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas bond. Plumones.
Valorando mis Resultados	Estimar la efectividad de las estrategias utilizadas.	La moderadora señala los aspectos principales de la actividad a realizar. En esta sesión los alumnos valoraran como ha sido su avance hacia el logro de los objetivos establecidos y si las estrategias o actividades realizadas están trayendo resultados beneficiosos; para ello la moderadora brindara	25	Hojas bond. Lápices. Cartulina. Papelógrafos.

		la ficha de valoración de resultados (Anexo 3), donde podrán tener un mejor panorama de su situación actual.		
Conclusiones generales	Determinar los aspectos más relevantes de la sesión.	La moderadora preguntara ¿Qué fue lo que más les impresiono sobre lo visto en la sesión de hoy, con el objetivo de que los alumnos expresen sus ideas formuladas a partir de lo visto en la sesión, a la par que se aclaran las dudas o confusiones de los participantes? Finalmente, la moderadora escribirá en la pizarra las conclusiones generales. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	Hojas bond. Lápices.

Sesión 4: “Afinando detalles de mis estrategias”

Objetivo: Mejorar la efectividad hacia el logro de la meta planteada mediante el Perfilamiento de estrategias.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Afinando detalles de mis estrategias”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica La espada del Rey Arturo	Lograr un ambiente de distensión entre los alumnos.	La moderadora pedirá a los alumnos que formen un círculo alrededor de él. Señalara que tiene la espada del rey Arturo, y aquel que sea tocado con la espada en él se convertirá. Las indicaciones para esta dinámica son: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada alumno tendrá pegado su nombre en la cabeza con cinta adhesiva ▪ Deberá haber un delator escogido previamente por el rey, que al mencionar un nombre pasará la plaza a otro ▪ El delator dirá un nombre al azar y el rey Arturo deberá tocar con la espada los pies de aquel que haya sido delatado (a) ▪ Deberá hacerlo antes que el delatado diga el nombre de otra persona. 	15	Cartulina. Plumones. Cinta adhesiva. Hojas bond.
Exposición del tema: Perseverando hasta lograrlo	Conocer la importancia y beneficios de la perseverancia.	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: La perseverancia. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Que es la perseverancia • Beneficios de la perseverancia • Buenos hábitos, buenas recompensas • La historia de la liebre y las tortugas 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Perfilando mis estrategias	Estimar la efectividad de las estrategias utilizadas.	La moderadora señala los aspectos principales de la herramienta a utilizar, explicando su importancia y objetivo. Pedirá a los alumnos que a través de la ficha: Perfilando mis estrategias (Anexo 4). Se pedirá que utilice aquellos resultados obtenidos con puntuación 1 y 2 de la ficha de valoración de resultados, resultados categorizados como negativos. Teniendo como premisa esta pauta cada uno deberá evaluar, alternativas de solución ante las diferentes razones por la que no lo están logrando y afinar detalles para lograr el objetivo final que se han planteado.	25	Hojas bond. Lapiceros. Cartulina. Papelógrafos.

Simposio	Determinar los aspectos más relevantes de la sesión.	La moderadora formará grupos equitativos de manera aleatoria, a cada grupo se le asignará información general sobre el tema abordado en esta sesión, la cual será elaborada previamente por la moderadora. Los alumnos realizarán un resumen sobre los aspectos más importantes del texto; luego de un tiempo prudente deberán salir al frente a exponer sus conclusiones grupales a partir de la información brindada. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	Hojas bond. Lapiceros.
----------	--	--	----	---------------------------

Sesión 5: “Modificando mi Espacio de estudio”

Objetivo: Distinguir las consecuencias de no contar con espacio de estudio apropiado a través del sociodrama

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Modificando mi Espacio de estudio”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica Ensalada de frutas	Generar un ambiente de distensión entre los alumnos.	La moderadora repartirá a cada alumno, el cual contendrá un papel con el nombre de la fruta que le corresponde. Sin que ellos sepan las frutas están distribuidas de manera equitativa; y deberá pedir a cada participante que no revele la fruta que le toco. Todos los alumnos deberán estar atentos al relato de la moderadora, quien será el Chef, que dirá el siguiente guion: “Con yogurt y miel preparo mi ensalada, y para que quede bien elaborada en el bowl agrego una cucharada de: Fruta X.” Al mencionar la fruta correspondiente a cada alumno, estos deberán pararse y cambiar de lugar entre ellos.	15	Hojas bond. Cartulina. Plumones. Tijeras. Cinta adhesiva.
Exposición del tema: Desorden en mi espacio de estudio	Conocer la relevancia de contar con un espacio de estudio ordenado.	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: Desorden en el espacio de estudio. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • El orden y el desorden en mi lugar de estudio • Efectos negativos del desorden en el estudio • La importancia de tener un espacio de estudio ordenado • ¿Cómo debe ser un lugar de estudio ordenado? 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Sociodrama	Apreciar los efectos negativos del desorden	La moderadora formará 4 grupos con número de integrantes equitativos de manera la moderadora aleatoria para realizar esta actividad; para ello preparará una serie de fichas con diferentes temas a dramatizar relacionados al tema visto en esta sesión. Los temas planteados dramatizar serán los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> > No encontrar los libros para estudiar. > No hacer las cosas a tiempo. > Dormir mal y estar fatigado. > Llegar tarde a la escuela. Cada grupo tendrá un tiempo apropiado señalado por la moderadora, donde podrán compartir lo que saben acerca del tema que le haya tocado al azar.	25	Hoja bond. Cartulinas.

		Para cerrar esta actividad, la moderadora realizará una reflexión de acuerdo a lo que los alumnos hayan podido identificar en torno a la temática de las consecuencias del desorden.		
Mesa redonda	Exponer diferentes puntos de vista relacionados al tema.	La moderadora conservara los grupos formados para el sociodrama y pedirá que cada uno de los participantes formen con sus carpetas un circulo y debatan de manera interina acerca de los contenidos vistos en la sesión. La moderadora regulará la participación para que esta sea de manera ordenada, donde los alumnos expongan sus puntos de vista de lo que más les haya impresionado. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	

Sesión 6: “Escapando de la zona de Confort”

Objetivo: Identificar los beneficios de salir de la zona de confort a través del modelado simbólico.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Escapando de la zona de Confort”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica El espejo	Percibir la importancia de la imagen que damos a los demás.	La moderadora pedirá a los alumnos que se agrupen en grupos de dos personas, donde cada grupo deberá designar la función sujeto y el otro de espejo. El que sea denominado como espejo deberá ponerse en frente del otro, a una distancia lejana, deberá imitar lo que el otro hace, a nivel no verbal, el sujeto es libre de hacer el movimiento o gesto que se le plazca; y no podrá emitir algún mensaje verbal u onomatopéyico. Al cabo de un par de minutos, se invertirán los roles. Finalmente, la moderadora invitara a la reflexión sobre como lo que decimos y lo que trasmitimos a nivel No verbal, con nuestros gestos y acciones, puede afectar a las relaciones con los demás.	15	
Exposición del tema: Los peligros de la zona de confort	Conocer los efectos negativos de la Zona de Confort.	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: Desventajas de la zona de Confort. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Zona de Confort? • Señales de alarma. • Motivos por los que debes salir cuanto antes de la zona de confort • ¿Cómo escapar de ella? 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Modelado Simbólico	Concientizar los efectos negativos de la zona de confort.	Se presentará un video denominado Salir de la Zona de Confort https://www.youtube.com/watch?v=RSUykLfEmVE con el objetivo de sensibilizar a los alumnos acerca de la importancia de salir de la zona de Confort, de manera didáctica y entretenida. Posteriormente se formarán grupos de manera equitativa. A los mimos que se les solicitará que elaboren una puesta en escena a partir de lo visto en el video, Acto seguido se hará una reflexión acerca de lo presentado por cada grupo, para reflexionar.	25	
Puntos claves	Determinar los aspectos más	La moderadora pedirá a todos los alumnos que elabore una lista de a 10 factores o puntos claves sobre lo visto en el video y tema abordado en clase. A continuación, se formarán parejas con número de integrantes equitativos.	15	Hojas bond. Lapiceros.

	relevantes de la sesión.	Se dará un tiempo prudente para que debatan sus ideas, y solo escojan 8 factores finales, los cuales deberán ser plasmados en un papelógrafo, para finalmente ser expuestos por un representante de cada grupo. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.		
--	--------------------------	--	--	--

Sesión 7: “Un cambio total para el estudio”

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia de mejorar el espacio de estudio mediante el sociodrama.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Un cambio total para el estudio”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica Cualidades	Concientizar a los miembros del grupo acerca de las buenas cualidades en las demás personas	La moderadora iniciara esta dinámica, expresando como la mayoría de las veces, en nuestra vida diaria, las personas nos centramos en observar las cualidades negativas, y dejamos de ver las cualidades positivas, razón por la cual es necesario que empecemos a cambiar este chip, que es una de las principales causales del deterioro de nuestras relaciones interpersonales. Para este ejercicio cada integrante tendrá la oportunidad de señalar una cualidad positiva de un compañero. Para ello se distribuirá una hoja para cada participante y este deberá pegársela con cinta adhesiva en la espalda, dado que todos los compañeros sin excepción alguna deberán escribir aquella cualidad positiva que hayan notado o que les inspire. No debe haber identificación alguna, solo escribir esta cualidad de manera anónima; a partir de ello la moderadora invitara a reflexionar acerca de lo que cada uno tiene escrito en su espalda.	15	Hojas bond. Lapiceros. Cinta adhesiva.
Exposición del tema: cambiando de actitud	Conocer las consecuencias de los malos hábitos de estudio.	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: El cambio de actitud. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprendiendo a buscar cosas positivas • Poniendo en práctica la gratitud • Dejándome de poner excusas para hacer las cosas • Hazte cargo de tus acciones. 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Sociodrama	Poner en practica conductas positivas para el estudio	La moderadora formará 4 grupos con número de integrantes equitativos de manera aleatoria para realizar esta actividad; el día para ello preparará una serie de fichas con diferentes temas a dramatizar con conductas positivas referidas al tema visto en esta sesión. Los temas planteados dramatizar serán los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> > Beneficios de tener mi cuarto ordenado. 	25	

		<ul style="list-style-type: none"> > Dejando de quejarme. > A partid de hoy, todo lo malo queda a tras > Viendo el lado positivo <p>Cada grupo tendrá un tiempo apropiado señalado por la moderadora, donde podrán compartir lo que saben acerca del tema que le haya tocado al azar. Para cerrar esta actividad, la moderadora realizará una reflexión de acuerdo a lo que los alumnos hayan podido identificar en torno a la temática de los beneficios del cambio de actitud.</p>		
Sorteo de conclusiones	Establecer conclusiones generales acerca del tema	La moderadora dará un papel a cada alumno, donde deberá cada uno apuntar su nombre y doblarlo para depositarlo en un ánfora. Luego la moderadora realizará un breve sorteo donde cada alumno que salga deberá colocar una conclusión en un papelógrafo colocado en la pizarra. El sorteo concluirá al cabo de 8 conclusiones sobre las que se hará una pequeña reflexión. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	Papelógrafo. Plumones.

Sesión 8: “Concentrándome en mis metas de estudio”

Objetivo: Evaluar el uso apropiado del tiempo mediante el análisis del tiempo.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Concentrándome en mis metas de estudio”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Inventario de ideas	Utilizar la capacidad de improvisación y síntesis.	La moderadora iniciara esta dinámica, donde explicara de antemano que se pondrán en marcha con este ejercicio, una serie de actividades que permitirán la expresión, desinhibición y mejorar el estado de ánimo, dada la libertad que ofrece la dinámica. La moderadora pedirá que se formen 2 grupos; previamente habrá diseñado una serie de cartillas con palabras al azar, las cuales serán repartidas a cada grupo. Los grupos formaran 2 filas, una a cada lado de la moderadora cuando el primero de cada fila reciba la cartilla con la palabra deberá decir lo que sepa o le inspire lo acaba de leer. Cada participante deberá hacerlo en el menor tiempo posible, y la dinámica concluirá cuando las cartillas se hayan terminado	15	Hojas bond. Lapiceros. Cinta adhesiva.
Exposición del tema: El valor de la concentración en el estudio.	Conocer la importancia de la concentración en el aprendizaje.	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: La importancia de la concentración. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Atención, concentración y aprendizaje. • Distractores externos. • Eliminando las causas de la baja concentración. • Hábitos que favorecen a mi concentración 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Análisis de nuestro tiempo	Organizar actividades	La moderadora explicara la finalidad de aprender a organizar nuestro tiempo y respetar los horarios que nos planteemos. Para realizar esta actividad es necesario un cuidadoso análisis de todas las actividades de la semana entera. Para ello utilizaremos la ficha de tipos de actividad cotidiana (Anexo 5a). En esta ficha se apuntarán todas las actividades que se realizan y algunas de interés que se desee implementar. Este análisis sistemático deberá contener una tabla que lleve los días de la semana y las horas del día, cada casilla corresponde a una hora de tiempo y debe posteriormente ser subdividida en cuatro espacios que significan los cuartos de hora. Sera	25	Hoja bond. Lápices. Borradores.

		en la ficha de análisis de los compromisos semanas y elaboración de una jornada (Anexo 5b), donde se especifique el análisis de la semana de un estudiante que desea mejorar su organización de estudio. En forma horizontal estarán los días de la semana, y en la vertical las horas		
Examen de contenidos		La moderadora repartirá un breve examen (Anexo 5c) donde se colocará preguntas acordes al tema tratado, con el fin de conocer el aprendizaje de los alumnos sobre lo trabajado. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	Hoja bond. Lápices. Borradores. .

Sesión 9: “Desarrollando nuevas destrezas de estudio”

Objetivo: Mejorar las formas de estudio mediante el uso de técnicas de estudio.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Desarrollando nuevas destrezas de estudio”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica Ejercicios de confianza	Desarrollar la autenticidad del grupo.	La moderadora realizara una breve introducción sobre el ejercicio, y sobre la importancia del descubrimiento personal. Luego distribuirá una pregunta en una cartilla (Anexo 6) a cada participante; uno a uno los participantes leerán la pregunta que les toco, procurando responder con toda sinceridad. Finalmente se sigue con un debate sobre el ejercicio realizado.	15	Hojas bond. Lapiceros. Cartulina.
Exposición del tema: Técnicas para facilitar Mi aprendizaje		El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: Técnicas de estudio. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • La importancia de las técnicas de estudio. • Características de las técnicas de estudio. • Tipos de técnicas de estudio. • Tipos de lectura y análisis • Resúmenes y esquemas • Organizadores de información. 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Poniendo en marcha mis técnicas favoritas.	Poner en práctica conductas positivas para el estudio.	La moderadora formara 4 grupos con número de integrantes equitativos de manera aleatoria para realizar esta actividad, en esta actividad se propondrán diferentes técnicas de estudio, entre las que destacan: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subrayado del texto ▪ Análisis de texto ▪ Mapas conceptuales ▪ Esquemas ▪ Fichas ▪ Resumen <p>Cada alumno deberá escoger una de las técnicas de estudio y tendrán 10 minutos, para leer una breve lectura donde se señalará los aspectos más importantes de la misma. Acto seguido deberán hacer uso de esta técnica</p>	25	Papelógrafos. Hojas bond. Lapiceros. Plumones. Imágenes.

		en equipo para sintetizar esta información y luego escoger un secretario quien deberá debatir ante los demás, la razón por la cual escogió esta técnica. Finalmente, la moderadora reflexionara acerca de lo acontecido.		
Profundización significativa	Esclarecer dudas acerca del tema.	La moderadora realizara una rueda de preguntas para profundizar sobre los temas abordados en la sesión, tratara de fomentar la participación de todos, pidiendo que cada uno levante de manera ordenada la mano, para preguntar sobre cualquier cosa que no haya quedado clara, realizándose de manera informal donde interactúen los alumnos. Pondrá un mínimo de 5 preguntas. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	

Sesión 10: “Una mente despejada para estudiar”

Objetivo: Aprender a tener una mejor disposición académica mediante la respiración diafragmática

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Una mente despejada para estudiar”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica La tempestad mental.	Generar ideas o soluciones a través del trabajo en equipo.	La moderadora formará 4 grupos, cada grupo deberá elegir un secretario que deberá anotar todo. Formados los grupos se impartirán las reglas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ No habrá críticas durante el ejercicio. ▪ Cuanta más loca la idea, será mucho mejor. ▪ Se desea el mayor número de ideas La moderadora presentara un problema: ha explotado un barco donde solo uno sobrevivió ustedes por nadara hasta una isla cercana. ¿Cómo podrán sobrevivir? EL grupo decidirá algunas ideas, y luego se pasará a evaluar las ideas. Las mejores ideas serán escritas luego de debatirlas en una cartilla, para pegarlas en el pizarrón, formando una pirámide, donde se resaltará la importancia de como la unión de ideas, nos puede ayudar a superar cualquier cosa.	15	Hojas bond. Lapiceros. Cartulina.
Exposición del tema: Relajación mental en el estudio.	Conocer la trascendencia de una mente relajada previo al estudio	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: Relajación mental. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Estudio y estrés • Estrategias para relajar la mente antes de estudiar • Importancia de la respiración • Técnicas de relajación 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Despejando la mente	Aprender a relajarse mediante la técnica de respiración diafragmática	La moderadora explicara el objetivo de este ejercicio y exponiendo sus principios y como realizarlo en un ambiente privado. Pedirá a los alumnos que se sienten, sin tensar la espalda con una postura erguida y acaten las siguientes indicaciones <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloquen una de sus manos sobre su pecho y la otra sobre su abdomen. Zona que se encuentra arriba de su estómago. 	25	

		<p>2. Inhalen lentamente a través de su nariz. Cuenten hasta 2. A medida que inhalan, su abdomen debe levantar su mano, y su pecho debe mantenerse quieto.</p> <p>3. Observen que al inhalar cuenten hasta 2 y que cuando expulsan el aire cuenten hasta 4. Esto les ayuda a mantener su respiración lenta y pareja.</p> <p>La moderadora deberá señalará que este ejercicio se deberá practicar con una frecuencia de 5 a 10 minutos de manera diaria, si es posible antes de ir a descansar.</p>		
Autoevaluación	Ser consiente de los avances obtenidos en el transcurso de las sesiones.	La moderadora repartirá un breve cuestionario (Anexo 7), al cual los alumnos deberán responder de manera honesta, con el fin de que estos tengan conocimiento de cómo han ido evolucionando en las sucesivas sesiones. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	

Sesión 11: “Visualizando mi éxito en mis tareas”

Objetivo: Favorecer la realización de tareas mediante las técnicas de visualización.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Visualizando mi éxito en mis tareas”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica La parábola del burro	Reflexionar acerca de cómo los pensamientos afectan nuestro accionar.	La moderadora relatara la parábola del burro, la cual va de la siguiente manera: Imagínense un pueblo lejano de la ciudad, un lugar muy lejano, con una iglesia, una posta médica y una pequeña plaza; por ahí se encuentran dos burros caminando; hasta que sucede lo inesperado, los burros caen en un poso, y la gente está preocupada porque todos en el pueblo aman a los animales y un poblador al ver esto aviso al resto del pueblo. La gente pasa mucho tiempo pensando en cómo sacar a los burros, hasta que una anciana desesperada señala que mejor es tapar el poso porque al igual que los burros cayeron, un niño que pase por ahí puede caer. Entonces los pobladores insisten en querer sacar a los burros, pero otra parte se opone por los futuros problemas que esto pueda causar en los niños del pueblo. Al final deciden que lo mejor es tapar y justo cuando van a echar la tierra para tapar el poso, una parte de los pobladores decide decir a los burros que lo siente, pero que no queda otro motivo que tapar el poso y empiezan a alzar los brazos como arengando a que salgan. Ante lo cual uno de los burros ríe y otro se pone muy triste, abandonándose en la muerte. De pronto cuando el pozo está a la mitad se preguntan porque un burro ríe y el otro no, así que deciden decirle no rías, lucha por tu vida, y es en ese momento donde el burro sonriente sale del pozo ¿Por qué creen que sucedió esto? Al cabo de uno minutos donde formulen algunas respuestas. La moderadora señalará que esto sucedió porque uno de los burros creyó en que todo estaba perdido porque se dejó llevar por lo que los demás le decían, que iba a morir y no había nada que hacer, mientras que el otro burro era sordo y al no escuchar nada de lo que le decían creyó que le hacían arengas para que salga hasta que se esforzó y pudo romper	15	

		con las barreras mentales que el otro burro se auto impuso Finalmente se reflexionara acerca de esta dinámica sobre como la percepción de las cosas influye en nuestro accionar		
Exposición del tema: Priorizando mis tareas.	Conocer la trascendencia de una mente relajada previo al estudio	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: La procrastinación. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Procrastinación en las tareas • ¿Porque tu cerebro busca procrastinar? • Estrategias para dejar de procrastinar • Visualizaciones para lograr tareas eficazmente. 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Visualizando el éxito.	Aprender a utilizar las visualizaciones en diferentes contextos.	La moderadora explicara el objetivo de esta técnica, resaltando la importancia de utilizar la imaginación para comportarnos e introducir comportamientos positivos acorde a las tareas propuestas en el ámbito académico, personal y familiar. Luego se realizarán las siguientes actividades de manera ordenada: <ol style="list-style-type: none"> 1 Primero se procederá a realizar una relajación profunda, mediante las técnicas de respiración, realizadas la sesión anterior 2 A continuación, se realizará los ejercicios de visualización siguiendo la secuencia de la plantilla (Anexo 8) 3 Se reflexionará acerca de lo que sintieron La moderadora sugerirá la práctica de la misma previa a la realización de tarea y de manera gradual hacia el logro de objetivos grandes, para fortalecer nuestra confianza y conductas.	25	
Trabajo grupal	Puntualizar acerca de los contenidos de manera grupal.	La moderadora pedirá que se formen 4 grupos de manera equitativa, donde los alumnos deberán realizar un resumen con los aspectos más relevantes de la sesión, para lo cual cada uno deberá emitir su punto de vista y llegar a un consenso, cada grupo deberá escoger un secretario, quien deberá exponer los puntos principales concluidos por todos los integrantes. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	

Sesión 12: “Fortaleciendo mi confianza”

Objetivo: Conocer la influencia dl dialogo interno mediante la identificación pensamientos negativos

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Fortaleciendo mi confianza”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica El gato y el ratón	Reflexionar acerca de la fortaleza y debilidad.	En esta dinámica la moderadora relatará una historia, para reflexionar acerca de la fortaleza y debilidad que podemos tener de acuerdo a la circunstancia, en las que nos veamos involucrados. Antes de iniciar hará un breve repaso de las técnicas de respiración diafragmática, para liberar tensiones del grupo, y de esta manera inicial la historia del gato y el ratón (Anexo 9) de manera ordenada	15	Hoja bond.
Exposición del tema: Siendo bueno conmigo mismo.	Conocer los elementos del dialogo interno positivo	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: El dialogo interno y autoconfianza. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Que es la autoconfianza • ¿Por qué mejorar la conversación con uno mismo? • Acciones y emociones • Aserciones encubiertas para sentirnos mejor 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Identificación pensamientos negativos	Identificar el tipo de dialogo con el que contamos.	La moderadora explicará la importancia de conocer el tipo de diálogo que manteemos en nuestro día a día, puesto que de este dependerá nuestra confianza y por ende nuestro impulso para realizar nuestras actividades. Este proceso consta de dos secuencias por lo tanto la segunda parte será abordada en la sesión subsiguiente. Brindará la ficha de identificación de pensamientos (Anexo 10) para poder valorar los pensamientos que surgen con mayor frecuencia en su vida cotidiana y trabajarlos en la siguiente sesión.	25	Hoja bond. Lapiceros.
Representación del tema	Representar los aspectos más representativos del tema.	La moderadora pedirá que se formen grupos equitativos, y en un papelógrafo elaboren una ilustración representativa sobre el tema, la cual deberán explicar designando un secretario. Acto seguido este trabajo será pegado en las paredes del aula para que quede perpetuado como una de las actividades principales realizadas en el aula. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	Papelógrafos. Plumones. Colores.

Sesión 13: "Venciendo mis pensamientos automáticos"

Objetivo: Aprender a regular los pensamientos automáticos mediante las aserciones encubiertas.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: "Venciendo mis pensamientos automáticos". De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica El poder de los pensamientos positivos	Conocer los efectos de los pensamientos positivos	<p>La moderadora señalara la importancia del elogio y auto elogio, sobre todo cuando realizamos algo muy bueno que consideramos como normal la mayoría de las veces; asimismo señalara la importancia de este hábito para lograr un cambio de actitud. Se formarán equipos con dos personas donde cada uno pondrá en práctica el elogio, con sus semejantes, en estas dimensiones sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 atributos físicos nos agraden ▪ 2 cualidades de personalidad que ▪ 1 habilidad que hayamos notado <p>No se permitirán comentarios negativos. Debido a que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizás necesiten un ligero empujón, para lo cual la moderadora hasta una demostración de manera aleatoria con cualquier participante o alguien que haya restado. Se aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Cuántos, de ustedes, al hacer el trabajo asignado, se sonrió ligeramente?, ¿Miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"? ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio? ¿Cómo consideran el ejercicio?</p>	15	
Exposición del tema: Pensamientos automáticos	Conocer la trascendencia de una mente relajada previo al estudio	<p>El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: Pensamientos automáticos. Donde se abordarán los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son pensamientos automáticos? • ¿Cómo nos controlan los pensamientos automáticos? • El impacto en nuestra salud mental • Busca ayuda especializada. 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.

Aserciones encubiertas	Aprender el uso de las Interrupciones y aserciones encubiertas	<p>La moderadora explicara el objetivo y procedimiento de esta técnica, solicitara a los alumnos, que tengan a la mano la ficha de identificación de pensamientos, mediante la cual escogerán aquellos pensamientos que recurrentemente les ocasionen mayor malestar en su día a día, con el cual se trabajara en base a los siguientes principios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frase de interrupción del pensamiento 2. Pensamientos positivos sustitutorios. (Anexo 11a) <p>Se enseñará el uso de la interrupción de pensamiento cuando estos pensamientos negativos surjan de manera automática, mediante la aserción de una frase personal, la cual puede ser: “Basta” u otra del agrado de los participantes. Luego se elaborará mediante la ficha de pensamientos positivos sustituiros, una lista de pensamientos positivos, para reemplazar estos pensamientos negativos cada vez que surjan. Finalmente se hará una breve práctica a manera de ejemplo, con un caso previamente diseñado por la moderadora, para guiar a los alumnos; quienes podrán ver a través de este caso ficticio como la moderadora cumple el objetivo de esta técnica. Se Resaltará el uso de esta técnica para paliar y modificar nuestros pensamientos por otros más adaptativos.</p>	25	Hoja bond. Plumones. Lápices. Borradores.
Preguntas secretas.	Evaluar de manera sucinta los contenidos abordados.	<p>La moderadora asignara un número a cada alumno, para realizar un breve sorteo, donde se sorteará a 5 alumnos de manera aleatoria, los cuales deberán abrir sobres en la mesa con preguntas acorde a los temas abordados (Anexo 11b); ante cualquier duda que surja producto de la réplica de los alumnos intervendrá de manera rauda, con el fin de no atentar con la dinámica. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.</p>	15	Sobres de carta. Hojas bond.

Sesión 14: “Afinando mis sentidos”

Objetivo: Mejorar la capacidad de atención a las tareas mediante la práctica del Mindfulness.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Afinando mis sentidos”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica Cuéntame sobre tu vida	Poner en práctica la escucha activa	La moderadora pedirá que se formen parejas de manera aleatoria, y escogerá quienes serán los numero 1 y número 2 de cada grupo, para luego señalar que los numero 1 iniciaran la dinámica contando alguna anécdota que consideren divertida o interesante, que les haya ocurrido en cualquier momento de su vida; luego de un tiempo prudente, pedirá que se intercambien los roles y uno escuche y el otro cuente, del mismo modo, se esperara un prudente. Al finalizar se reflexionará sobre las siguientes preguntas, fomentando a que participen de manera voluntaria cada alumno. ¿Cómo se sintieron con la dinámica? ¿Sintieron que la otra persona se interesaba sobre lo que contaban? ¿Qué le impresionó más de lo que le contaron? ¿Harían lo mismo con un desconocido? ¿Por qué? Finalmente se hará una reflexión final acerca de la escucha activa y la consideración por los demás.	15	
Exposición del tema: Atención y escucha activa en mis tareas	Conocer la trascendencia de una mente relajada previo al estudio	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: Atención, y escucha activa. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • La atención para la mejora de mis tareas. • Escucha activa vs Escucha pasiva. • ¿Cómo puede beneficiarme la meditación? • Consideraciones para la meditación (Anexo 12a) 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Mindfulness (Meditación)	Aplicar los elementos principales de la	La moderadora explicará el objetivo y procedimiento de la técnica del Mindfulness, la cual estará dividida en dos elementos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Meditación basada en la respiración 2. Distanciamiento del pensamiento sin juzgar Se iniciarán las actividades con la práctica de la meditación, primer paso y base para el desarrollo de la técnica; para ello la moderadora guiara la	25	Imágenes. Hoja bond. Plumones. Lápices. Borradores.

	meditación en la respiración.	sesión con una guía prevista para poner en práctica este ejercicio- (Anexo 12b) Al terminar la sesión de meditación invitara a la práctica de la misma en los ratos libre en un espacio libre de elementos distractores, con el fin de despejar la mente previamente para realizar actividades donde se necesite de una concentración plena, como lo es la realización de una tarea, cuando esta sea muy extensa o compleja.		
Conclusiones	Evaluar de manera sucinta los contenidos abordados.	Se formarán 4 grupos de manera equitativa los cuales deberán realizar en un papelógrafos, una serie de conclusiones generales acerca de la meditación u otros contenidos de interés visto en la sesión. Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	Sobres de carta. Hojas bond.

Sesión 15: “Emprendiendo un nuevo camino”

Objetivo: Aprender a manejar el foco atencional a las tareas mediante la práctica del Mindfulness.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Indicar aspectos generales de la sesión a tratar.	La moderadora saludará a los alumnos y realizará un breve resumen sobre el tema: “Emprendiendo un nuevo camino”. De la misma forma mostrara sus expectativas con las actividades a realizar.	10	
Dinámica Carrera de globos	Conocimiento de los compañeros y compañeras.	La moderadora repartirá a cada participante un globo de color rojo. Se formarán dos equipos en el aula, y la norma será que inflen los globos al llegar corriendo a la silla del otro extremo del aula y reventarlo, quien acabe primera será coronado como ganador de esta dinámica.	15	Globos rojos.
Exposición del tema: Cambiando mis creencias.	Comprender la importancia de cambiar nuestras creencias.	El desarrollo del tema iniciara abordando el tema de: Creencias limitantes. Donde se abordarán los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las creencias limitantes? • Historias que nos contamos. • Como empezarl as a modificar • Mindfulness para transformar nuestras creencias limitantes 	25	Papelógrafos. Imágenes. Hojas Bond. Plumones.
Mindfulness (Meditación)	Aplicar los elementos principales de la meditación en la respiración.	La moderadora explicara el objetivo y procedimiento del segundo componente del Mindfulness: Distanciamiento de los pensamientos sin juzgar La moderadora conducirá el uso de esta técnica, orientando a cada alumno en la Meditación basada en la respiración, realizada la sesión anterior. Guiara la sesión señalando el siguiente guion: Ahora que se encuentran concentrados en su respiración, siéntanse en la libertad de recordar los momentos más bonitos que hayan tenido en sus vidas, déjenlos pasar por su mente y déjenlos pasar por su mente, no juzguen lo que pasan, ni como bueno o malo, solo déjenlo pasar. Ahora piensen en un momento negativo, el más negativo que hayan tenido y manténganlo en su mente, sé que puede ser muy doloroso, puede causarles diferentes emociones encontradas; al igual que con los recuerdos positivos. Mantengan un distanciamiento con esas emociones, manténganlos lejos sin juzgar, yo sé que no es fácil pero traten de	25	

		concentrarse en su respiración y solo dejen pasar sus pensamientos, no los juzguen. Ahora que ya los han visto pasar concéntrense en respirar profundamente. Cuenten hasta 10 y abran los ojos lentamente. Esta es la forma de mantener nuestras creencias más allá de los juicios, y las suposiciones, aprendiendo a observar el origen del sufrimiento, para no entrar en el círculo incesante de las emociones.		
Firma de certificados.	Crear un compromiso entre los alumnos a mejorar sus actitudes al estudio	Como cierre de sesión la moderadora brindara una carta de compromiso, la cual estará diseñada previamente donde se establezca el compromiso de mejorar sus actividades al estudio (Anexo 13). Al terminar la moderadora se despedirá de los alumnos y agradecerá por la participación.	15	Hojas bond.

Anexos

Anexo1a - Fracaso escolar ¿Por qué? - Sesión 1



Anexo 1b - El significado de los estudios para mí - Sesión 1

El significado de los estudios para mí...

¿Qué significan los estudios para mí?

¿Cómo estudio?

¿Qué resultados me está trayendo?

¿Cómo puedo mejorar un poco más?



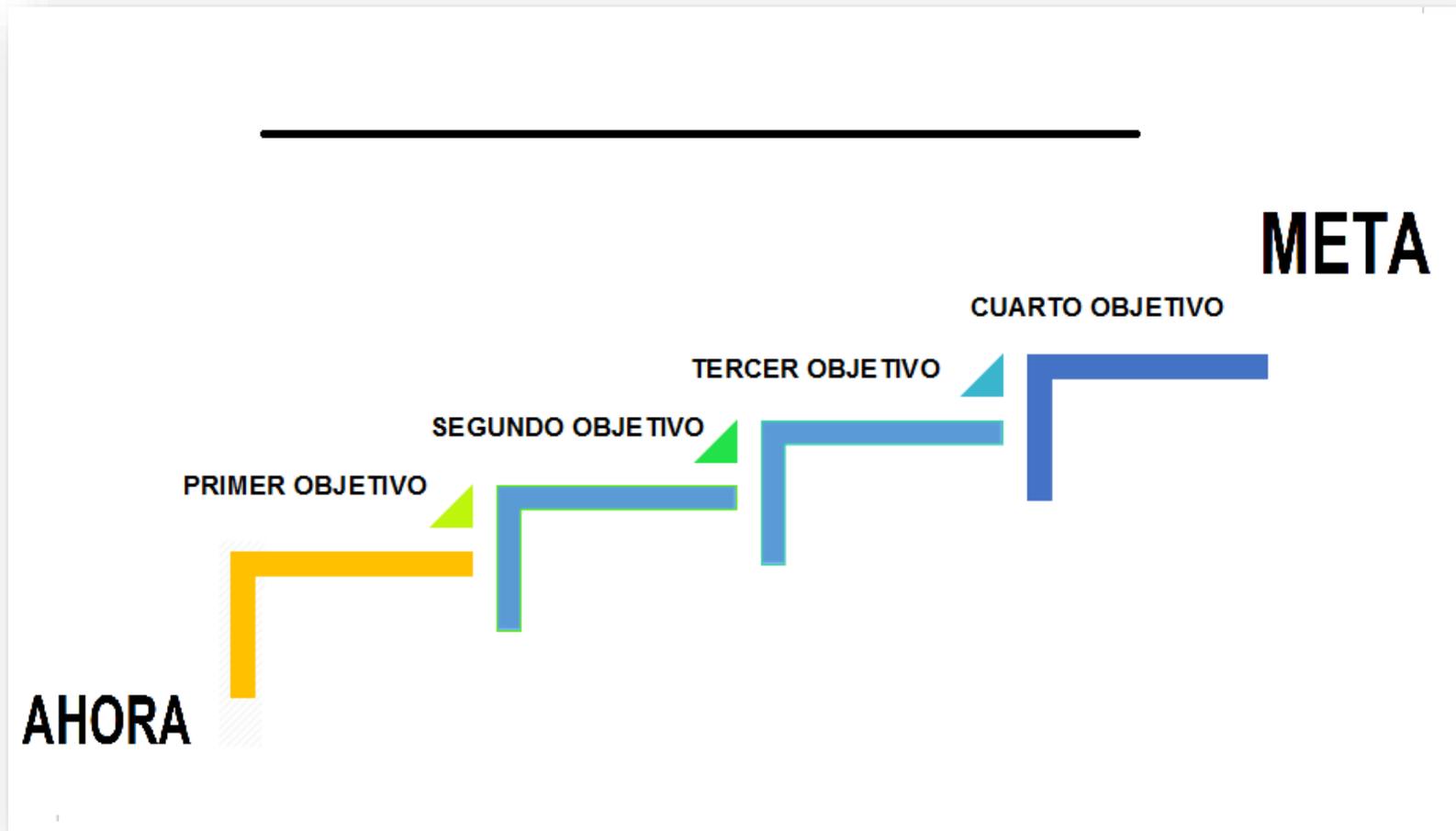
ME COMPROMETO A:

ME COMPROMETO A:

ME COMPROMETO A:

ME COMPROMETO A:

Ficha #1



DETALLADO DE ACTIVIDADES

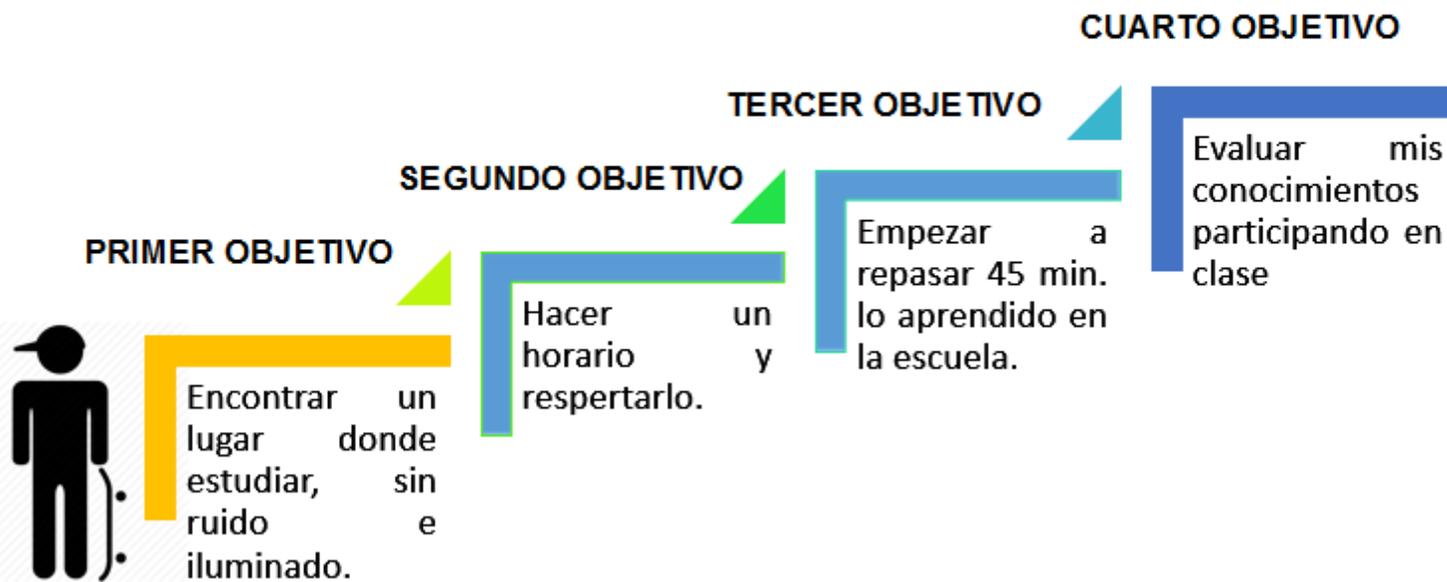
PRIMER OBJETIVO

SEGUNDO OBJETIVO

TERCER OBJETIVO

CUARTO OBJETIVO

Aprobar mis exámenes



Anexo 3 - ficha de valoración de resultados - Sesión 3

De acuerdo a las indicaciones establecidas complete cada uno de los recuadros y valore cada uno de los objetivos alcanzados de la siguiente manera:

1: Terrible

2: Mal

3: Bien

4: Mejor de lo que esperaba

Objetivos	Resultados alcanzados	¿Qué aprendí?	¿Cómo califico mis resultados?
Objetivo # 1			

Objetivo # 2			
Objetivo # 3			
Objetivo # 4			

Anexo 4 - Perfilando mis estrategias - Sesión 4

META FINAL:		
OBJETIVOS	NUEVAS ATERNATIVAS	PLAZO MAXIMO
OBJETIVO #1		
OBJETIVO #2		
OBJETIVO #3		
OBJETIVO #4		

Anexo 5a - Ficha de tipos de actividad cotidiana - Sesión 8

Indique una Abreviatura para las actividades cotidianas de la forma que usted considera apropiada.

P.E ES - ESTUDIO / LC- LECTURA / TV – MIRAR TELEVISION/ SU - SUEÑO

ABREVIATURA	ACTIVIDADES

Anexo 5b - Ficha de análisis de los compromisos semanas y elaboración de una jornada - Sesión 8

Escriba las abreviaturas dentro de las casillas correspondientes a la hora, en cada día de la semana. ES-LC-TV

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
1 - 7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

HORA	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 - 7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Anexo 5c – Evaluación de contenidos - Sesión 8

¿Qué fue lo que más le impresiono del tema?
¿Por qué es importante la concentración?
¿Por qué debo planificar mis actividades?
¿Cómo creo que puede ayudarme planificar mis actividades antes de estudiar?
¿Cómo me siento con mi organización para estudiar?

Anexo 6 - Cartilla de preguntas - Sesión 9

- a) ¿Cuál es su pasatiempo predilecto, o cómo utiliza su tiempo libre?
- b) ¿Qué importancia tiene la religión en su vida?
- c) ¿Qué es lo que más aborrece?
- d) ¿Qué opina sobre el divorcio?
- e) ¿Cuál emoción le es más difícil de controlar?
- f) ¿Cuáles la persona del grupo que más lo atrae?
- g) ¿Cuál es la comida que menos le gusta?
- h) ¿Cuáles el rasgo de personalidad que le es más notorio?
- i) ¿Cuál es en este momento, su mayor problema?
- j) En su infancia, ¿cuáles fueron los mayores castigos o críticas recibidas?
- k) Como estudiante, ¿cuáles fueron las actividades en que participó?
- l) ¿Cuáles son sus mayores recelos en relación con este grupo?
- m) ¿Cuál sería su queja en relación a la vivencia grupal?
- n) ¿Le gusta su nombre?
- o) ¿A quién del grupo escogería como líder?
- p) ¿Cuáles son las causas de la falta de buenas relaciones entre algunos

Anexo 7 – Autoevaluación – Sesión 10

Aspectos a evaluar	Si	No	Justificación
Organice mi horario de trabajo			
Encuentro que tengo hábitos más productivos			
He logrado mis objetivos a corto plazo			
Logre mi objetivo a largo plazo propuesto.			
Mi vida se ha visto beneficiada de manera considerable.			
He aprendido a pensar más en la solución que en el problema.			
Actualmente estoy estresado			
Veo que mis compañeros y yo tenemos cambios positivos.			

Anexo 8 - Plantilla de visualizaciones – Sesión 11

La moderadora luego de realizar la respiración diafragmática para lograr la relajación de los participantes. Acto seguido con fluidez y en un tono cálido que pueda ser escuchado por todos en el aula realizara la siguiente secuencia:

Estas en la silla, extremadamente relajados, y empiezas a cerrar los ojos e imaginar. Es la mañana de un día perfecto, sin estrés. Un día en el que te invade una sensación de paz y satisfacción. El día esta tan bonito y luminoso que nada que tenemos la sensación de que todo lo haremos bien. Imagínenlo y disfrútenlo un momento. La semana de exámenes está cerca y debemos estudiar un poco para mantener el ritmo. Lentamente, en nuestra imaginación nos dirigimos hacia nuestro cuarto de estudios. Ahora visualicen ¿Qué aspecto tiene el lugar? ¿Tiene todo lo que necesito? Poco a poco, sin esfuerzo, sin estrés. Piensa en lo que necesitas para estudiar. Mira a tú alrededor, muy lentamente... te sientes muy a gusto y en paz, porque ya está todo lo que necesitas...Te pones a leer un poco de esto, lo otro y aquello...utilizas las técnicas de estudio que crees conveniente, porque te sientes tan tranquilo, que toda decisión que utilices lo haces con plena conciencia...confiando en lo aprendido de tus profesores, de tus amigos, familiares, ¿y porque no? ...De gente a quien admiras. Ahora haz terminado todo está listo y seguro de que está muy bien, porque todo sin presión y sin estrés sale mejor. Es la hora del almuerzo de este día perfecto y sin estrés. Mientras reflexionas sobre lo que has visto y experimentado, durante este día perfecto y sin estrés...empiezas a disfrutar de tu comida favorita, la más deliciosa...Ahora lentamente cuando cuente hasta 5 abrirán los ojos lentamente.



EL GATO Y EL RATÓN



"Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala y caminas por una acera muy larga. . . Llegas ante una vieja casa abandonada. Ya estás en el pasillo que conduce a ella. . . Subes las escaleras de la puerta de entrada. . . Empujas la puerta. . . que se abre. . . chirriando. . . Entrás y recorres con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía. . . De repente, una extraña sensación te invade. Tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar. . . Sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña. . . Ya no llegas más que a la altura del marco de la ventana. Continúas disminuyendo hasta el punto que el techo ahora parece muy lejano, muy alto. Ya sólo eres del tamaño de un libro y continúas empequeñeciendo. . . Te das cuenta entonces de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga cada vez más y tu cuerpo se cubre de vello. En este momento está a cuatro patas y comprendes que te has convertido en ratón. . . Miras a tu alrededor desde esa situación de ratón. . . Estás sentada en un extremo de la habitación. . . Después ves moverse la puerta ligeramente. . . Entra un gato. . . Se sienta y mira a su alrededor muy lentamente con aire indiferente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Te quedas inmóvil, petrificada. . . A los gatos les gusta comer ratones. . . Oyes latir tu corazón. . . Tu respiración se vuelve entrecortada. . . Miras al gato. . . Acaba de verte y se dirige hacia ti. . . Se acerca, lentamente, muy lentamente. . . Se para delante de ti y se encoge. ¿Qué sientes en este preciso momento? . . . ¿Qué alternativas tienes? . . . ¿Qué decides hacer?

Anexo 11a - Ficha de pensamientos positivos sustitutorios – Sesión 13

Pensamientos negativos	Pensamientos sustitutorios.

¿Cuáles son los efectos de los pensamientos negativos en nosotros?

¿Qué son los pensamientos automáticos?

¿Qué herramientas tenemos para enfrentar los pensamientos negativos?

¿Qué hago si estos pensamientos me invaden de manera repentina?

¿Cómo cambiaría mi vida si cambio los pensamientos negativos por pensamientos

Anexo 12a – Consideraciones para meditar -

El Lugar	•Aparta un lugar especial para la meditación- la atmósfera que crees ayudará a aquietar la mente.
El tiempo	•Escoge una hora cuando tu mente este libre de las preocupaciones diarias - El amanecer y el anochecer son ideales.
El hábito	•Usar el mismo lugar y la misma hora cada día condiciona la mente para que se ralentice mas rápidamente.
La postura	•Siéntate con tu espalda, cuello y cabeza en linea recta hacia el norte o este.
La respiración	•Regula tu respiración. Empieza con un minuto de respiración profunda y luego la ralentizas. Establece un patrón de respiración rítmico - inhalando y luego exhalando por cerca de 3 segundos.
La mente	•Instruye tu mente para se mantenga quieta durante tu sesion de meditación.
Punto focal	•Ahora trae la mente a descansar sobre un punto focal de tu preferencia - ya sea el "Ajna Chakra (el punto entre tus cejas) o el "Anahata Chakra" (en la mitad de tu pecho).
El Objeto	•Escoge un objeto de concentración tal como un mantra, una cualidad positiva como el amor o la compasión, o cualquier símbolo de la naturaleza edificante (que inspire felicidad o esperanza).
Dar Espacio	•Escoge un objeto de concentración tal como un mantra, una cualidad positiva como el amor o la compasión, o cualquier símbolo de la naturaleza edificante (que inspire felicidad o esperanza).
Disociar	•Si la mente persiste en divagar, simplemente disóciate de ella y obsérvala objetivamente como si estuvieras viendo una película.
Pensamiento Puro	•La meditación llega cuando alcanzas un estado de pensamiento puro pero todavía mantienes tu conciencia de dualidad.
Samadhi	•La meditación llega cuando alcanzas un estado de pensamiento puro pero todavía mantienes tu conciencia de dualidad.

Anexo 12b – Guía para meditación – Sesión 14

La moderadora pedirá a los alumnos que pongan las carpetas a los extremos, y que desocupen el medio del aula, luego todos deberán sentarse de manera ordenada, tal cual está en este gráfico, que deberá ir pegado en la pizarra:

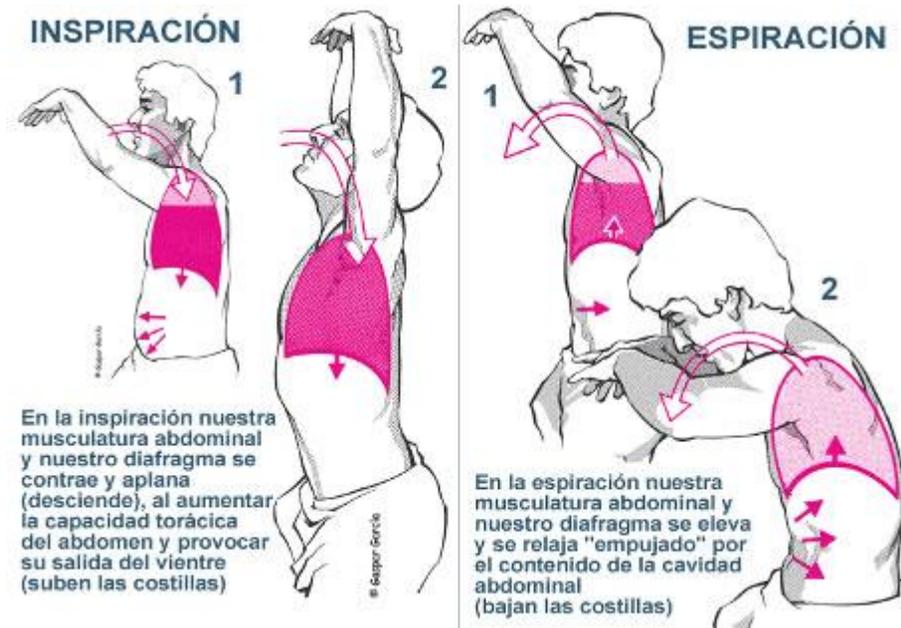


Seguidamente la moderadora se asegurará que todos tengan la postura apropiada, para afianzar algunos detalles como lo son:

- ❖ Colocar un pie arriba del otro. (piernas cruzadas)
- ❖ Brazos descansando sobre los muslos

- ❖ Pulgares juntos y dedos cerrados (sin tensar y solamente apoyados ligeramente) Lo importante son los brazos relajados.
- ❖ Cabeza nivelada y espalda recta (Hacia el frente y no inclinada)
- ❖ Ojos cerrados
- ❖ Activar Alarma de 20 minutos (Asegurarse de que nadie esté pendiente del tiempo, dado que esta es la pauta del fin)

A continuación la moderadora pedirá a los alumnos que respiren lentamente para relajar las tensiones corporales, para lo cual nos apoyaremos en las técnicas de respiración diafragmática., tal cual la siguiente imagen lo muestra. (Si la situación lo amerita hacer la postura de la imagen, y luego volver a la postura de meditación)



Finalmente pedirá que se concentren en su respiración, durante este lapso de tiempo manteniendo la postura de meditación, tratando de mantener la mente en blanco, la moderadora encenderá una pista de fondo (<https://www.youtube.com/watch?v=M3G2Jaxc6G4>), e introducirá algunas frases sugestivas con el fin de lograr un estado de conciencia plena, y destacando en cada momento la atención en nuestra respiración

COMPROMISO

YO.....ME COMPROMETO A PONER EN PRACTICA TODO LO APRENDIDO Y QUE HARE TODO EL ESFUERZO NECESARIO PARA PROGRESAR EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA....., DE LA MISMA SERE PUNTUAL Y CUMPLIRÉ LOS OBJETIVOS PROPUESTOS PARA EL AÑO ACADEMICO Y ADOPTARÉ HÁBITOS DE ESTUDIO PRODUCTIVOS.

FIRMA

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Malander, N. (2014). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: Diferencias según el año de cursado Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4757914>
- Cruz, F. y Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, poza rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 1 (3), 1-17.
- Escalante, L., Escalante, Y. & Linzaga, C. (2008). Comportamiento de los estudiantes en función a sus hábitos de estudio. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 8 (2), 1-15.
- Capdevila, A. & Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. Recuperado de <http://revistas.um.es/educatio>
- Sarabia, E. (2012). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de cuarto a séptimo de básica de la escuela particular quito norte de la ciudad Q.D.M. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1900/1/T-UCE-0010-258.pdf>
- Mondragon, C., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2016) es su estudio titulado Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de la licenciatura de Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. Recuperado de 10.23913/ride.v8i15.315
- Ardila, R. (1979). *Psicología del aprendizaje*. Mexico: Siglo veintiuno editores, s.a.
- Domjan, M. (2000). *Principios de aprendizaje y conducta*.
- Ellis, J. (2005). *Human Learning 4th edition*. (A. J. Escudero y M. O. Soria). Madrid: PEARSON EDUCACION, S.A.

- Hull, C. (1943). *Principles of behavior: an introduction to behavior theory*. Nueva York: APPLETON-CENTURY-CROFTS, INC.
- Hull, C. (1952). *A Behavior System*. New Haven: Yale University.
- Gondra, J. (2007). *Mecanismos asociativos del pensamiento*. Bilbao: DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Pozar, F. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio*. Madrid: Tea Ediciones.
- Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio*. Lima: CEDEIS.
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao*. (Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación mención en evaluación y acreditación de calidad de la educación). Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf
- Vildoso, V. (2003). *Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de agronomía de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann*. (Tesis para optar el grado académico de magister en educación). Universidad nacional mayor de san marcos, Perú. Recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/vildoso_gv/T_completo.PDF
- Vicuña, L. (2005). *Inventario de Hábitos de Estudio*. Lima, Perú: AVP

- Elmer (2015). Recuperado de <http://vital.rpp.pe/comer-bien/de-vuelta-al-colegio-habitos-de-estudio-para-un-ano-escolar-exitoso-noticia-771985>
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Aciprensa. (2012). La motivación en el estudio. Aciprensa Comunidad. Recuperado de: <https://www.aciprensa.com/recursos/la-motivacion-en-el-estudio-432>
- Andalucía. (2000). EL FRACASO ESCOLAR: Definición, causas, diagnóstico, prevención y tratamiento. Federación de Andalucía. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7561.pdf>
- Beck.J (1995). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.
- Clementin. (2018)¿Cómo fomentar la perseverancia en los niños?. Recuperado de: <https://eresmama.com/como-fomentar-la-perseverancia-en-los-ninos/>
- Corbin. (2018). Los 12 estilos de aprendizaje: ¿en qué se basa cada uno? *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/desarrollo/estilos-de-aprendizaje>
- Edja. (2010). *Dinámica de presentación*. Dinamicasedjafoil. Recuperado de: <http://dinamicasedjafoil.blogspot.com/2010/04/dinamica-de-presentacion-me-pica-aqui.html>
- Fritzen. (1999). *70 dinámicas de grupos*. Argentina: Lumen.
- Gipuzkoa. (2008). *24 dinámicas grupales para adolescentes*. España: Hezizerb.
- Gómez. (2010). *Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje*. Montserrat IES Trafalgar Recuperado de:

<http://www.edu.xunta.gal/centros/iesfelixmuriel/system/files/metodo+estudio.pdf>

María Teresa Serafini. (1997). Como se estudia . España: Titivillus.

Rosário et. al. (2009). Ansiedad ante los exámenes. Infocop. Recuperado de: www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apaweb.html

Sáez (2015). ¿Cuáles son las razones del fracaso escolar de nuestros hijos?. Hola Sitio. Recupera de: <https://www.hola.com/ninos/2015101581540/fracaso-escolar-causas-y-soluciones/>

Selah. (2008). Colección de dinámicas 1: Dinámicas de presentación. Selah publicaciones. Recuperado de: <http://www.webselah.com/coleccion-de-dinamicas-1-dinamicas-de-presentacion>

UGR. (2000). Organización del tiempo. Gabinete Pedagógico. Sitio web: <https://www.ugr.es/~ve/pdf/tiempo.pdf>

Yucra. (2011). Planificación del tiempo de estudio: caso de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la comunicación. Escuela profesional de ciencias de la comunicación. Recuperado <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3759663.pdfz>

Wikihow. (2016). Cómo cambiar de actitud. Recuperado de: <https://es.wikihow.com/cambiar-de-actitud>

Stephen et.al. (2007). Dinámicas Organizacional. Mexico: Pearson.

Moll. (2016). Capitulo 1. En 30 dinámicas de grupo. Actividades para la tutoría(18). Santiago: Pear

ANEXOS

ANEXO N° 1

Matriz de consistencia

Tema: Hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor del distrito de Chorrillos 2018

Formulación del problema	Objetivos	Definición de la variable	Definición Operacional	Metodología
<p>Problema General:</p> <p>¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundario de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundario de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos</p>	<p>Vicuña (1985)</p> <p>Refiere que el hábito es un patrón conductual que se aprende de manera rutinaria.</p> <p>La persona realizara una serie de conductas entre ellas la interacción con los maestros.</p>	<p>Variable</p> <p>Hábitos de estudio</p> <p>Áreas:</p> <p>¿Cómo estudia usted?</p> <p>Ítem:1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12.</p> <p>¿Cómo hace sus tareas?</p>	<p>Población:</p> <p>La población es de 50 alumnos entre mujeres (28) y hombres (22) de 13 a 17 años de edad de 3ro a 5to grado de secundaria.</p> <p>Muestra:</p>

<p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo estudia usted? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?</p> <p>¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo hace sus tareas? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?</p>	<p>Objetivos Específicos:</p> <p>Determinar el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo estudia usted? de los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.</p> <p>Identificar el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo hace sus tareas? de los estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.</p>		<p>Ítem:13,14,15,16,17,18, 19,20,21,22.</p> <p>¿Cómo prepara sus exámenes?</p> <p>Ítem:23,24,25,26,27, 28,29,30,31,32,33.</p> <p>¿Cómo escucha las clases?</p> <p>Ítem:34,35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44,45.</p> <p>¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</p> <p>Ítem:46,47,48,49,50,51, 52,53.</p>	<p>La muestra del estudio es de tipo censal ya que se trabajó con el 100% de la población.</p> <p>Delimitación temporal</p> <p>Abril – Julio 2017</p> <p>Tipo de investigación</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño de investigación</p>
--	---	--	--	---

<p>¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo prepara sus exámenes? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?</p>	<p>Determinar el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo prepara sus exámenes? de los hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.</p>			<p>No experimental de corte transversal</p> <p>Variable</p> <p>Hábitos de estudio</p> <p>Instrumento</p> <p>Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 Revisión 2005 de Luis Alberto Vicuña Peri.</p>
<p>¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo escucha las clases? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?</p>	<p>Identificar el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Cómo escucha sus clases? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.</p>			

<p>¿Cuál es el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos?</p>	<p>Describir el nivel de Hábitos de estudio en el área ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? en estudiantes del tercer al quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Chorrillos.</p>			
---	--	--	--	--

ANEXO N° 2

Carta de presentación



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

Lima, 30 de abril del 2018

Carta N° 1047-2018-DFPTS

Señor
EDUARDO ESPINOZA SALAS
DIRECTOR
I.E.P. CRISTO REDENTOR
CHORRILLOS
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Betsy Desiree AGUILAR FLOR**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 73-232227-0, 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. 871840

ANEXO N° 3:

Instrumento aplicado

I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?				
	SIEMPRE	NUNCA	PD	
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos mas importantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
8. Trato de memorizar todo lo que estudio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
12. Estudio sólo para los exámenes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
II. ¿COMO HACE USTED SUS TAREAS?				
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
13. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
III. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?				
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
20. Empleo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
23. Estudio por lo menos dos horas todos los días	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
24. Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
27. Repaso momentos antes del examen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
29. Confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
30. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	—	

SIEMPRE NUNCA PD

IV. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

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

V. ¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?

- 46. 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.

CUESTIONARIO

SEXO: _____ EDAD: _____

FECHA DE HOY: _____

GRADO DE INSTRUCCIÓN: _____

INSTRUCCIONES

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

OBSERVACIONES

RECOMENDACIONES

ANEXO N° 4

Resultado del antiplagio



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 14%

Date: jueves, noviembre 29, 2018

Statistics: 4076 words Plagiarized / 28630 Total words

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

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL Hábitos de estudio en estudiantes del tercer al quinto grado de secundaria de la I.E.P. Cristo Redentor del distrito de Chorrillos 2018 Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Betsy Desiree Aguilar Flor Lima - Perú 2018 DEDICATORIA En primer lugar a dedico esta tesis a mi Madre Nancy, gracias a ti soy lo que soy hoy en día, gracias por tu apoyo en todas las decisiones de mi vida. A mi padre Manuel, desde el cielo sé que estarás muy orgulloso de mi, este es solo el comienzo de muchas metas por cumplir.

A mi hija Fabianna, el amor de mi vida esto es por mí para ti y por ti para mí. A mis familiares que creyeron en mí. A mi mejor amiga Katheryn, una amistad verdadera que surgió en estas aulas, gracias por tu apoyo incondicional en diversas etapas de mi vida. A mis amigos que confiaron en mí, gracias por su apoyo constante y palabras de aliento cuando todo parecía difícil.

RE: TESIS HÁBITOS DE ESTUDIO - BETSY DESIREE
AGUILAR FLOR - PSICOLOGÍA

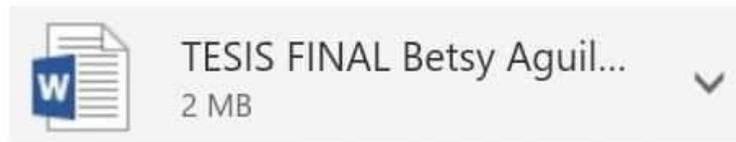


FERNANDO RAMOS <framos1813@hotmail.>

dom 25/11/2018 19:54

Bandeja de entrada

Para: Betsy Desireé Aguilar Flor (desi...



Guardar en OneDrive - Personal

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos