



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

PROCESO DE MEJORA EN LOS DE HÁBITOS DE ESTUDIO DE  
ALUMNOS INGRESANTES DEL I CICLO DE UNA INSTITUCIÓN  
UNIVERSITARIA PRIVADA, AÑO 2018.

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA



**AUTOR**  
1964

Castillo Águila, Karina Isabel

**ASESOR**

Mag. Vera Cortegana, Ramón Inocente

**Lima, Julio 2021**

## **DEDICATORIA**

*A mi Dios Todopoderoso, que sin él no soy nada y con él todo lo soy, a mis hijas, que son mi regalo de vida y mi mayor motivación para cada día ser mejor profesional y persona, a mi esposo por su apoyo y acompañamiento incondicional y a mis admirables y amados padres a quienes les debo lo que soy y el orgullo de su formación para con todos sus hijos.*



## AGRADECIMIENTOS

A mis padres por todo su apoyo moral e incondicional.

Al Dr. Jorge Lazo Manrique, por todo su apoyo y paciencia en su enseñanza y conocimiento, demostrando no solo su impecable preparación profesional sino también su calidad personal.

Al Dr. Ramón Inocente Vera Cortegana, asesor de Trabajo de Suficiencia Profesional, por su dedicación y orientación en la elaboración del presente trabajo.

Al Dr. Jimmy Málaga Rivera, por todo su apoyo y orientación para culminar el presente trabajo.



## RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional estuvo orientado en el desarrollo del Mejoramiento de Hábitos de Estudio en los alumnos de una Institución Educativa Superior Universitaria, cuyo fin fue brindar un seguimiento, pautas y herramientas de estudio. Siendo el objetivo de mejorar las deficiencias que presentaban los alumnos al momento de estudiar, a través de un seguimiento personalizado otorgándoles herramientas de estudio que les permitiera mejorar su capacidad lectora y rendimiento académico; para lo cual la institución educativa universitaria brindó las instalaciones y los medios necesarios para el logro de la meta. El área cuya función esta encargada de velar por el bienestar del alumno, aplica diversos métodos como test, encuestas, entrevistas, etc; para conseguir, el seguimiento personalizado, se logró mejorar y superar los puntos que mostraban ciertas deficiencias así como estimular en el alumno habilidades importantes de estudio como: comprensión lectora, asociar o relacionar el contenido teórico con sus propias experiencias; relacionar nuevos conocimientos con los ya aprendidos, teniendo en cuenta su rutina de estudios. Asimismo, se implementó como aporte de este programa, asesoramiento y seguimiento personalizado a los alumnos hasta lograr la meta que es el de mejorar sus hábitos de estudio, reflejándose en los calificativos obtenidos.

Palabras Clave: Bienestar Académico; Habilidades de Estudio; Entorno Laboral; Desarrollo Emocional; Trabajo Social.

## ABSTRACT

The present work of professional sufficiency was oriented in the development of Improvement of Study Habits in the students of a University Higher Educational Institution, whose purpose was to provide a follow-up, guidelines, and study tools. Being the objective of improving the deficiencies that the students presented at the time of studying, through a personalized follow-up, granting them study tools that would allow them to improve their reading ability and academic performance; for which the university educational institution provided the facilities and the necessary means to achieve the goal. The area whose function is responsible for ensuring the well-being of the student applies various methods such as tests, surveys, interviews, etc; To achieve personalized monitoring, it was possible to improve and overcome the points that showed certain deficiencies as well as to stimulate important study skills in the student such as reading comprehension, associating or relating the theoretical content with their own experiences; relate new knowledge to those already learned, taking into account their study routine. Likewise, as a report of this program, advice and personalized follow-up to the students were implemented until the goal was to improve their study habits, reflected in the qualifications obtained.

Keywords: Academic well-being; Study Skills; Work Environment; Emotional Development; Social Work.

## ÍNDICE

	Pág.
Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Resumen.....	iv
Abstract.....	v
Índice.....	vi
Índice de Tablas.....	vii
Índice de Figuras.....	vii
Introducción.....	viii
<b>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES.....</b>	<b>1</b>
1.1 Descripción de la Empresa o Institución.....	1
1.1.1 Descripción del Producto o Servicio.....	5
1.1.2 Ubicación Geográfica y Contexto Socioeconómico.....	5
1.1.3 Actividad General o Área de Desempeño.....	5
1.1.4 Misión y Visión.....	5
<b>CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Actividad Profesional Desarrollada.....	7
2.2 Propósito del Puesto y Funciones Asignadas.....	16
<b>CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....</b>	<b>17</b>
3.1 Teoría y Práctica en el Desempeño Profesional.....	17
3.2 Acciones, Metodologías y Procedimientos.....	25
<b>CAPÍTULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES.....</b>	<b>69</b>
CONCLUSIONES.....	70
RECOMENDACIONES.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
ANEXOS.....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Facultades y carreras profesionales.....	1
Tabla 2. Eventos realizados por el Vicerrectorado Académico .....	9
Tabla 3: Temario del Taller de Ganadores Semana 1 a Semana 4 .....	12
Tabla 4. Temario del Taller de Ganadores Semana 5 a Semana 8 .....	12
Tabla 5: Dispercigráfico .....	24
Tabla 6. Cuadro de Planeación de Actividades por materia .....	31
Tabla 7. Cronograma de Actividades a corto plazo .....	32

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Organigrama Institucional.....	4
Figura 2 Cuestionario: Conociéndote como estudiante .....	31
Figura 3 Ejercicio de organización Jerárquica.....	37
Figura 4 Hoja Informativa sobre Mapas Conceptuales.....	42
Figura 5 Ejercicio de elaboración de Mapa Conceptual.....	55
Figura 6 Notas académicas .....	48
Figura 7. Resumen Resultados Respuestas Positivas y Negativas por áreas e Interpretación del Test 1era Evaluación.....	62
Figura 8. Resultados en Porcentajes por áreas – 1ra Evaluación.....	63
Figura 9 Resumen Resultados Respuestas Positivas y Negativas por áreas e Interpretación del Test 2da Evaluación.....	66
Figura 10. Resultados en Porcentajes por áreas – 2da Evaluación.....	67

## INTRODUCCIÓN

En el Perú, el tema de Educación abarca una extensa propuesta en su mejora, desde la gestión del Estado peruano con medidas y programas inclusivos y de envergadura sobre la educación en nuestra comunidad estudiantil, desde su nivel inicial, primaria, secundaria, técnico y universitaria, esta última, juega un rol fundamental porque de ella salen los futuros profesionales que se encargarán de marcar una diferencia con sus aportes en la sociedad, tanto en el aspecto personal como laboral.

Sin embargo, las últimas encuestas denotan una carencia en los hábitos de estudio y de lectura en el poblado estudiantil, si bien es cierto muchas universidades cuentan con un plan y una currícula que incentiva y forja al aluminado mantenerse a la vanguardia e informados, hoy en día las redes sociales, y el ciberespacio informático facilitan enormemente el tema de investigación y de acceso a la información en un clic, lo que conlleva a que, en esta nueva generación, los libros en físico y una rutina de estudio no sea de mayor interés para algunos estudiantes.

Es por ello, que en este trabajo en el Capítulo I se desarrolló todo lo referente al entorno laboral, la importancia y el rol fundamental de la empresa para el logro de metas, en este caso, en el bienestar y buen desarrollo emocional y psicológico tanto en niños, adolescentes, alumnos y profesionales.

En el Capítulo II se describió en forma general las actividades y desempeño desarrollado como trabajo profesional en el área psicológica, uno de ellos, como el de concretar la implementación de buenos hábitos de estudio y el logro del mejoramiento en el rendimiento académico. Así también el de contribuir a la buena salud mental y buen desarrollo emocional en niños y adolescentes mediante Talleres motivacionales y de autoestima, charlas y/o conferencias de superación personal y laboral dirigidas a alumnos, personal administrativo, docentes y profesionales. De igual forma, se participó en la atención psicológica a pacientes en consultorio clínico.

En el capítulo III se desarrolló la fundamentación del Programa de Mejoramiento de Hábitos de Estudio en los alumnos de una Institución Educativa Superior Universitaria Privada, las acciones, metodologías y procedimientos que se desarrollaron para concretar este trabajo, así como las herramientas y encuestas planteadas y utilizadas.



En el Capítulo IV se consignaron las principales contribuciones para el desarrollo de este trabajo de suficiencia profesional, y, por último, pero no menos importante, las conclusiones que conlleva el presente trabajo.

Finalmente se consideraron las referencias bibliográficas pertinentes según la normativa y los anexos correspondientes a las tablas y figuras respectivamente.



## CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES

### 1.1. DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

La Institución es un Centro de Estudios Superior Universitario Privado, fundado en el año 1964. Su sede principal está ubicada en la ciudad de Lima. Universidad dedicada al servicio educativo en la formación integral de profesionales. Cuenta con 13 Facultades de Carreras Profesionales a demanda del público estudiantil, ofreciendo 38 carreras de pregrado; cuenta con un Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Escuela de Posgrado, Defensoría al Estudiante, entre otras áreas administrativas. Sus campus de estudio son amplios y con una infraestructura moderna y a la vanguardia ofreciendo así a la plana estudiantil un lugar de confort para su desempeño académico. Es reconocida a nivel nacional por los excelentes profesionales egresados de las distintas carreras universitarias, los cuales muchos de ellos destacan en sus funciones tanto en el sector privado como público o estatal.

**Tabla 1:** *Facultades y carreras profesionales.*

FACULTAD	CARRERA
<b>Administración y Negocios</b>	• Ciencias Administrativas
	• Ciencias Económicas
	• Gestión de Puertos y Aduanas
	• Negocios Internacionales
	• Ciencias Contables
	• Comercio Exterior y Marketing Digital
	• Ingeniería Administrativa
	• Turismo y Hotelería
	• Ciencias de la Comunicación
	• Derecho
<b>Ciencias Sociales</b>	• Relaciones Internacionales y Negociaciones
	• Trabajo Social
<b>Humanidades</b>	• Educación
	• Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica
<b>Ciencias de la Salud</b>	• Enfermería

## **Ingeniería**

- Estomatología
- Psicología
- Terapia Física y Rehabilitación
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería de Sistemas y Cómputo
- Logística Internacional

---

Fuente: Creación propia

Implementó varios años atrás, el sistema de estudio a distancia, para lo cual abrió sucursales u oficinas periféricas de enlace en diversas provincias de nuestro país, siendo uno de los pioneros en aplicar este tipo de sistema de estudio contando con una plataforma virtual de fácil acceso para el usuario y con llegada a miles de estudiantes de distintas carreras profesionales, beneficiando así al público trabajador facilitando complementar su experiencia laboral con sus estudios.

### **CARRERAS QUE OFRECEN LA MODALIDAD A DISTANCIA:**

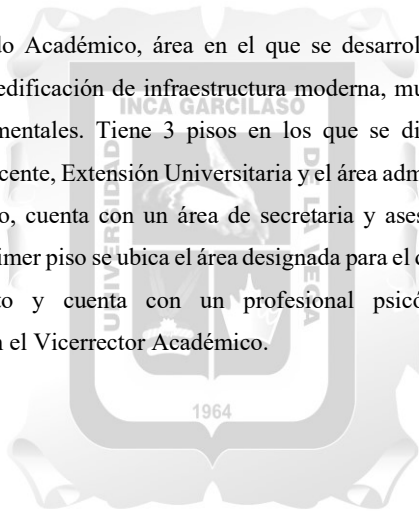
1. Administración y Gestión Deportiva.
2. Ciencias Administrativas.
3. Derecho.
4. Psicología.
5. Trabajo Social.
6. Ingeniería Administrativa.
7. Enfermería.
8. Gestión De Puertos y Aduanas.

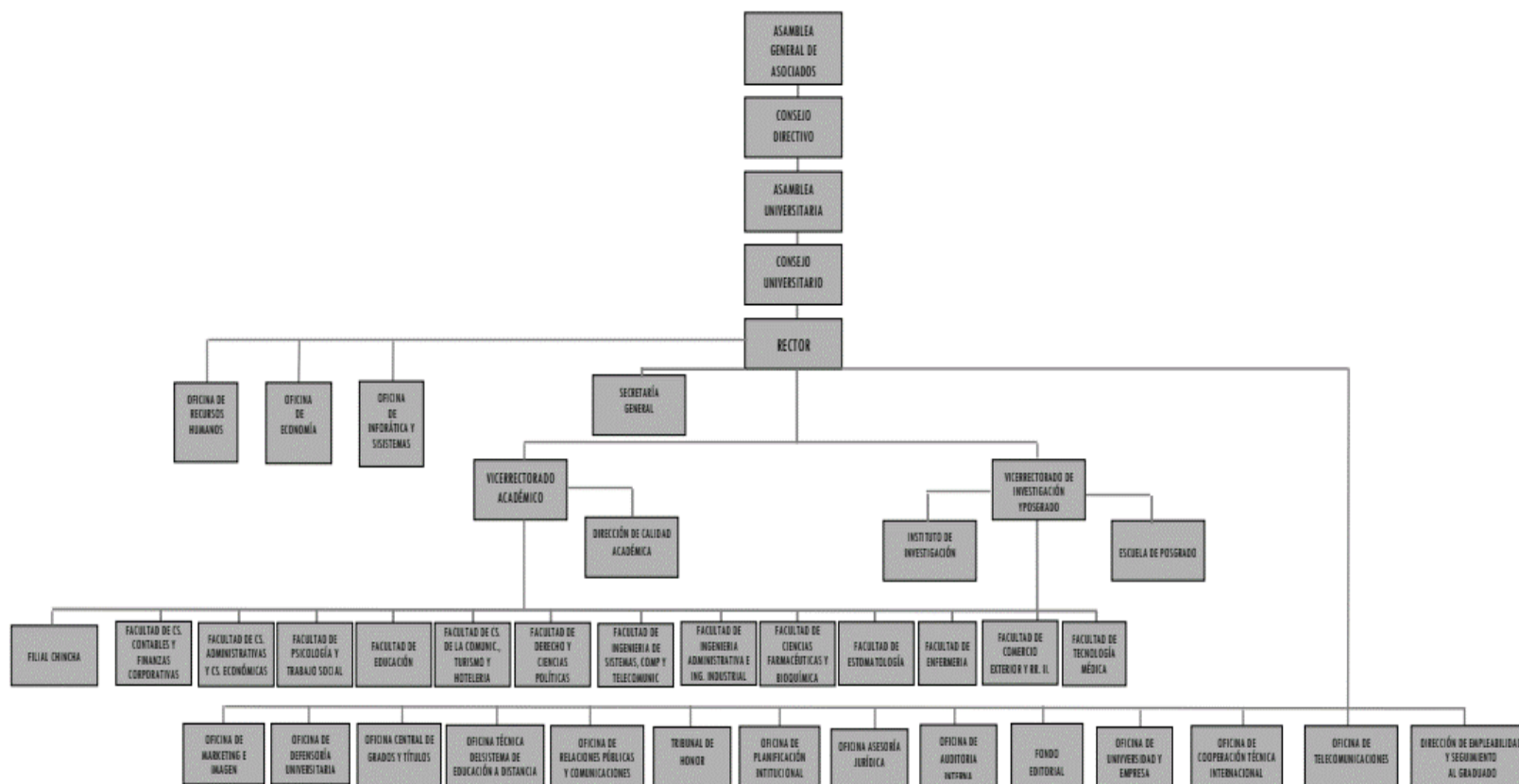
Los Órganos de Gobierno de la Universidad son los siguientes:

- La Asamblea General de Asociados: constituye el órgano supremo de la Universidad y está conformado por los docentes ordinarios.
- La Asamblea Universitaria: órgano que representa a la comunidad universitaria, conformada por docentes, decanos y consejo estudiantil.

- Consejo Universitario: órgano de dirección y evaluación de la Universidad, conformada por el Rector y Decanos.
- El Rector: representante legal de la Universidad y Presidente de la Asamblea General de Asociados, de la Asamblea Universitaria y del Consejo Universitario.
- Vicerrector Académico: responsable de las actividades académicas de la Universidad.
- Vicerrector de Investigación y Posgrado: responsable de las actividades de Investigación y posgrado de la Universidad.
- El Decano: responsable del gobierno de cada facultad y representante de su facultad ante el Consejo Universitario.

El Vicerrectorado Académico, área en el que se desarrolla este programa, está ubicado en una edificación de infraestructura moderna, muy amplia con espacios abiertos y ornamentales. Tiene 3 pisos en los que se distribuyen las áreas de Capacitación Docente, Extensión Universitaria y el área administrativa que se ubica en el primer piso, cuenta con un área de secretaria y asesor administrativo. Así también, en el primer piso se ubica el área designada para el desarrollo del programa de mejoramiento y cuenta con un profesional psicólogo quien coordina directamente con el Vicerrector Académico.





**Figura N°1 Organigrama Institucional.**

### **1.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO**

La Universidad, a través del Vicerrectorado Académico, supervisa las actividades académicas con la finalidad de garantizar la calidad de las mismas y su concordancia con la misión y metas establecidas por el Reglamento General de la Universidad, y demás Reglamentos internos, siendo entre una de sus funciones la de dirigir y ejecutar los servicios de extensión universitaria, bienestar estudiantil y departamento Psicológico. En esta perspectiva y con la finalidad de tener un mejor monitoreo de la calidad educativa ofrecida se desarrolló diversas metodologías y programas de seguimiento personalizado al alumno que muestra déficit en su logro académico hasta conseguir su adaptación y mejoramiento académico. Asimismo, incluye la capacitación y actualización en diversos temas al personal administrativo y docente.

### **1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO**

La oficina del Vicerrectorado Académico, se encuentra ubicado en Jr. Alfonso Ugarte 624, Magdalena del Mar.

Según el contexto socioeconómico; la institución educativa universitaria es una Asociación Civil sin fines de lucro, que brinda servicios educativos universitarios. El contexto social económico de sus estudiantes tiene una tendencia a ser clase media a media baja, la mayoría proveniente de los conos y cercado de Lima.

### **1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO**

La actividad desarrollada del desempeño profesional de experiencia es en el área de la Psicología Clínica Educativa.

### **1.1.4 MISIÓN Y VISIÓN**

**MISIÓN:** Impulsar una educación superior innovadora, basada en la investigación y el progreso tecnológico, formando profesionales cualificados que asuman los retos de la globalización.

**VISIÓN:** Ser una institución referente de servicios universitarios, con el compromiso de una gestión orientada a la calidad y cooperación social como motor del desarrollo sostenible que contribuya al respeto de los grandes equilibrios de la naturaleza y la vida.

## **CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA**

Una de las actividades que corresponde al Vicerrectorado Académico, es el seguimiento y supervisión de la labor eficiente del departamento Psicológico y de Trabajo Social en el monitoreo del bienestar emocional y superación personal tanto del alumnocomo el personal administrativo y docente. Para ello se adaptó la oficina principal con un ambiente en el cual estaría ubicada el área de psicología con un profesional o practicante en la especialidad. La convivencia casi diaria con los participantes (alumnos, administrativos y docentes), genera un enriquecimiento en la aplicación de la teoría aprendida en la carrera de psicología, y como en toda prueba y error, la experiencia prima para mejorar el resultado del trabajo psicológico.

Se atendió en consultorio con el participante, empleando la metodología para un perfil psicológico, elaborando un informe respectivo, con evaluaciones, conclusiones y recomendaciones para lograr la mejoría en cualquier aspecto que el participante requiera.

Se llevó a cabo charlas, cursos, conferencias o talleres, el cual demandó plasmar los conocimientos teóricos en los diferentes temas de exposición, ya sea para una charla motivacional o para una charla de aprendizaje. La idea fue rescatar en resumen e ideas principales que traten de llegar al público mediante una exposición por un profesional capacitado e idóneo para este tipo de cursos, de tal manera que pueda marcar la diferencia. No es lo mismo exponer un tema que quizá por el mismo tema en sí, tenga acogida en el público, como lo puede ser sobre autoestima o ética, etc, sino se tiene las ideas claves y la llegada adecuada, la exposición puede caer en vacío y no surtir el efecto esperado; de allí la importancia de saber elegir los conceptos para el desarrollo del tema.

Organizar y desarrollar talleres de autoayuda (Psicoterapias cognitivas, conductuales, psicoanalítica, racional emotiva, Gestalt, experiencial, etc., entre otras), y Programas Psicoeducativos, implica de manera intrínseca ejecutar las diferentes terapias psicológicas que ayudarán en el bienestar de los participantes. El objetivo principal de los Talleres y Programas, fue la de llegar siempre al bienestar del participante, esto solo se logra dándole las pautas necesarias y precisas de aprendizaje, también herramientas que puedan usar para su beneficio propio, de desarrollo y crecimiento personal.

## 2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

En el Plan Operativo Anual del Vicerrectorado Académico se programó en el transcurso del año, el desarrollo de diversos cursos, charlas, conferencias y talleres motivacionales de desarrollo y superación personal, abarcando temas de autoestima, manejo de emociones, inteligencia emocional, ética, aprendizaje en valores, resiliencia, entre otros temas de superación personal. Así como también el programa de mejoramiento académico del alumin.ado, reflejado en sus hábitos de estudio.

### ÁREA ASISTENCIAL Y CLÍNICA:

Se llevaron a cabo diversas consultas psicológicas a pacientes que requirieron atención, previas evaluaciones, con diagnósticos y terapias incluidas; en total se realizó atención en consultorio psicológico a 30 personas en el periodo de 03 meses, con orientación y monitoreo de psicólogo titular. Llevando a cabo los informes psicológicos con la información necesaria de cada paciente:

Tiempo de duración por sesión: 40 min.

Frecuencia: 01 a 2 veces por semana, dependiendo del caso.

- **Entrevista clínica: Datos de filiación:** donde fueron incluidos el nombre, apellidos, edad, fecha de nacimiento, identificación, domicilio actual, grado de instrucción, fecha. Antecedentes personales y familiares para tener un panorama más real del paciente
- **Motivo de la entrevista:** dependiendo de cada paciente, en el caso de adultos, venían por propia voluntad o a pedido de algún familiar. En el caso de niños, adolescentes, venían acompañados de sus padres o algún familiar, siempre motivados por algún cambio negativo en la personalidad que presentó cada paciente.
- **Aplicación de pruebas psicológicas:** Estas se aplican con la finalidad de obtener datos reales y un panorama más amplio para entender la problemática del paciente.
  - o Test de Personalidad:
    - Test del dibujo de la persona bajo la lluvia.
    - Test de la Figura Humana de Karen Machover.



- Test de personalidad 16 PF.
  - Escala de depresión y ansiedad de Zung.
  - Test de Autoestima.
  - Test de Habilidades Sociales.
- **Datos o criterios de la evaluación:** evaluación social, emocional. - entrevista semiestructurada – historia personal, familiar. - observación psicológica – terapia de relajación.
- **Diagnóstico:** acorde a la información recabada, se proyectó un diagnóstico de la entrevista realizada, el mismo que se entrega al psicólogo titular para su evaluación y aprobación.

**Procedimiento:**

- Indagación del motivo de la consulta.
  - Se aplica prueba psicológica.
  - Elaboración del perfil psicológico del paciente.
  - Lectura y explicación del informe psicológico (aprobado por el psicólogo titular).
  - Tratamiento de acuerdo a las pruebas psicológicas y al diagnóstico.
- **Recomendaciones:** según el diagnóstico, se recomendó diversas terapias. Así como también se realizaron algunos ejercicios de respiración y de programación positiva.
- **Terapias:**
    - Cognitivo Conductuales.
    - Terapia racional-emotiva.
    - Terapia enfocada en soluciones.
    - Terapia Sistémica.

**ÁREA DE CAPACITACIÓN Y PROMOCIÓN:**

Los cursos, charlas, conferencias, talleres programados por el Vicerrectorado Académico fueron dirigidos al personal administrativo, docente, así como también al alumnado de las diferentes facultades de la institución universitaria y también de instituciones educativas de nivel primario y secundario públicas y privadas.

En las charlas y conferencias dirigidas al público estudiantil, administrativo, docente y público en general, fueron coordinados y organizados con las entidades que lo requerían, para lo cual se facilitó la información para los temas a desarrollar, teniendo como finalidad mejorar la salud mental y atenuar problemas laborales. Algunos de los temas que a continuación se detalla:

**Tabla 2:** *Eventos realizados por el Vicerrectorado Académico.*

<b>Evento</b>	<b>Dirigido a</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Fórum</b>	<b>Fecha</b>
<b>Taller: Niños Ganadores</b>	Estudiantes de instituto de educación primaria.	Darles pautas a los estudiantes para mejorar en su vida académica y personal.	30	Febrero
<b>Conferencia: Cuido mi Vida.</b>	Estudiantes del centro pre universitario.	Darles pautas a los estudiantes para mejorar en su vida académica y personal.	50	Marzo
<b>Conferencia: problemas conductuales y su relación con las personas.</b>	Personal del INABIF.	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	80	Abril
<b>Conferencia: importancia del rol parental en el desarrollo del hijo.</b>	A los padres de familia del colegio claretiano.	Darles pautas a los padres de familia para tratar a sus hijos bien con afecto, responsabilidad y compromiso.	100	Abril
<b>Conferencia: psicología femenina.</b>	Personal docente del Colegio Nuestra Señora de Fátima.	Dar pautas para mejorar autoestima y motivación al recurso humano y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	50	Mayo
<b>Conferencia: ética profesional.</b>	Trabajadores del Liceo Naval.	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	50	Mayo

<b>Charla: buen trato interpersonal.</b>	Personal del Hospital de Policía – Rímac.	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	50	Mayo
<b>Taller para padres.</b>	Padres de familia del IEP. Liceo santo domingo – comas.	Darles pautas a los padres de familia para tratar a sus hijos bien con afecto, responsabilidad y compromiso.	155	Mayo
<b>Conferencia: clima organizacional.</b>	Trabajadores del Liceo Naval.	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	50	Julio
<b>Valores que cambian mi vida.</b>	Trabajadores de la Escuela Técnica San Bartolo.	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	40	Agosto
<b>Buenas relaciones entre trabajadores y jefes.</b>	Trabajadoras Sociales de la Facultad de Psicología.	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	70	Agosto
<b>Bienestar psicológico en el adulto mayor.</b>	Trabajadores del hospital militar de chorrillos.	Explicar la importancia de cuidar la integridad emocional y física de las personas en la tercera edad.	50	Agosto
<b>Vínculos afectivos en niños y adolescentes sin cuidados parentales.</b>	Personal de atención permanente del INABIF.	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	70	Setiembre
<b>Propedéutica filial.</b>	Alumnos de la Facultad de Contabilidad.	Darles pautas a los estudiantes para mejorar en su vida académica y personal.	120	Setiembre
<b>Charla: clima laboral.</b>	Personal administrativo de la	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	70	Octubre

	Clinica Angloamericana.			
<b>Conferencia: ética para el profesional de hoy.</b>	Recursos humanos de la Facultad de Obstetricia.	Darle pautas al recurso humano para mejorar y ser más eficiente en su rendimiento laboral.	50	Octubre
<b>Fortaleciendo la comunicación entre padres e hijos.</b>	Padres de familia del Colegio Santo Domingo El Maestro – Carabayllo.	Dar a los padres de familia herramientas para un mejor acercamiento y educación con sus hijos.	150	Noviembre
<b>Propedéutica filial</b>	Alumnos de la Facultad de Ciencias de la Comunicación.	Importancia de mejorar la relación y lazos familiares y ser un mejor estudiante.	60	Diciembre

Fuente: *creación propia*

#### ÁREA DE DOCENCIA

Se organizó el taller “Curso - Taller de Ganadores” para el desarrollo de la personalidad y fortalecer autoestima en niños y adolescentes de los diferentes centros educativos públicos y privados de la ciudad de Lima. Con los siguientes objetivos:

1. Evaluar y conocer las características de personalidad de los niños y adolescentes participantes.
2. Implementar procedimientos para el desarrollo de la personalidad en un grupo de niños y adolescentes.
3. Proponer aquellas características de personalidad que son idealmente necesarias para el éxito y la realización de los niños y adolescentes.
4. Lograr un cambio en su personalidad, en su inteligencia emocional y en su orientación cognitiva.
5. Ofrecer a los padres de niños y adolescentes una orientación para el desarrollo de la personalidad en sus hijos.

**Duración:** 16 sesiones de 120 minutos cada una. 2 sesiones por semana.

**Capacidad:** 10 a 12 alumnos por salón. (4 salones por grupo de edad).

El temario a desarrollar por semanas fue el siguiente:

**Tabla N°3:** Temario del Taller de Ganadores Semana 1 a Semana 4.

TEMARIO	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Estabilidad Emocional	X	X						
Fortalecer Autoestima			X	X				
Saber hablar en público					X	X		
Adquirir hábitos de Estudio							X	X

*Fuente: creación propia*

**Tabla N°4:** Temario del Taller de Ganadores Semana 5 a Semana 8.

TEMARIO	Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8	
	Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11	Sesión 12	Sesión 13	Sesión 14	Sesión 15	Sesión 16
Saber elegir metas en la vida	X	X						
Aprender a tomar decisiones			X	X				
Como ganar amigos					X	X		
Afrontar críticas							X	X

*Fuente: creación propia*

Actividades desarrolladas en el Taller:

1. Convocatoria:

Se realizó a través de llamadas telefónicas a las instituciones educativas y base de datos de contactos agendados. Mediante volantes publicitarios dejados en diversas instituciones y empresas. Publicidad en redes sociales.

2. Inscripción de los participantes:

Mediante el llenado de una ficha de registro en la que se consignó los datos más importantes: nombres, apellidos, edad, dirección, teléfono, correo electrónico, padres o apoderados.

3. Evaluación de su personalidad:

Se aplicó el test de autoestima, cuya evaluación se transcribió en informe.

4. Desarrollo del Temario. La metodología empleada fue dinámica e interactiva con el participante. La teoría que se proporcionó era fácil de entender y aplicar mediante diapositivas y con la exposición del ponente.

5. Orientación a los padres:

Culminada la sesión con los participantes (niños y adolescentes), se brindó una hoja impresa informativa que contenía el desarrollo del tema central, brindándoles a los padres de los participantes, pautas para ayudar a sus hijos en afianzar el objetivo del curso taller.

6. Recomendaciones finales:

Se realizó un informe psicológico de cada participante, dándoles pautas y recomendaciones para mejorar los puntos críticos o debilidades presentadas al final del curso taller.

El taller se desarrolló en 4 salones con grupo de participantes por edades:

1er Grupo: Se trabajó con niños de: 4, 5 y 6 años de edad. Este grupo está íntegramente desarrollado con una temática lúdica cognitiva, haciendo participar a cada uno de ellos con preguntas fáciles alusivas al tema en desarrollo. Los reforzadores son elementos claves.

2do Grupo: Estuvo integrado por niños de 7, 8 y 9 años de edad. Aquí, además de la parte lúdica cognitiva, se desarrolló las habilidades de cada participante para su expresión y desenvolvimiento.

3er Grupo: Los grupos de niños mayores eran pre adolescentes de 10, 11 y 12 años. La temática y la dinámica del expositor jugó un rol importante para mantener activos y potenciar su desenvolvimiento para expresarse en clase.

4to Grupo: El grupo de adolescentes de 13, 14 y 15 años; por su propia edad, había que desarrollar la temática avocada a la parte cognitiva donde las dinámicas de interactuar entre ellos con el expositor, jugó un rol muy importante.

El procedimiento es sumamente dinámico y se siguió el mismo formato y protocolo para el desarrollo de cada tema:

1. Retroalimentación: ¿Cómo les fue durante la semana?; ¿A qué han venido?; ¿Cómo se llama el curso?
2. Tema Central a desarrollar: Como hablar en público, manejo de emociones, autoestima, resiliencia, etc.
3. Terapia racional ante cada situación.
4. Video relacionado al tema: se interactúa con el participante, haciendo preguntas relacionado al video y como se aplica al tema central a desarrollar.
5. Parte cognitiva: se reparte en material impreso las actividades lúdicas y de aprendizaje a cada participante, demandando entre 15 a 20 minutos su desarrollo.
6. Distribución de reforzadores e incentivo al de mayor participación; estos pueden ser llaveros, pelotitas, mini agendas, lapiceros, etc.
7. Relajación: con un fondo musical zen, se retroalimenta el subconsciente con palabras positivas y de programación mental.
8. Despedida.

Los educadores fueron psicólogos con experiencia en el desarrollo de la inteligencia emocional y asertividad, así como bachilleres y practicantes ávidos de adquirir experiencia y plasmar sus conocimientos.

Finalmente, los padres también recibieron una guía de procedimientos para que cada una de las habilidades que han introyectado sus hijos, puedan ser desarrolladas con su ayuda, es decir los padres estuvieron involucrados en el taller necesariamente.

#### Recursos Necesarios

##### 1. Recursos Humanos:

Coordinador general.

Una secretaria o recepcionista.

Un facilitador por cada grupo constituido (profesional, bachiller y/o practicante de psicología o educador).

2. Recursos materiales: papel, impresiones, fotocopias, útiles de escritorio, reforzadores primarios.

#### ÁREA PSICOPEDAGÓGICA:

Se desarrolló el programa de mejoramiento de hábitos de estudio en alumnos de una institución educativa superior universitaria, para lo cual luego de aplicar un test de hábitos de estudio y realizar lo proyectado, se logre la meta de mejorar la parte de rutinas de estudio en el alumno, con un seguimiento orientativo y de otorgar pautas y/o herramientas de estudio para su mejoría académica.

Aplicando el test de hábitos de estudio fue para detectar los hábitos positivos y negativos que se presentaron cada uno de los alumnos encuestados. Una vez obtenido el resultado, se emitió el informe a cada alumno, programando una cita para su lectura y brindarles las estrategias del plan de estudio para su mejoramiento.

El monitoreo se realizó una vez obtenido los calificaciones de sus cursos en los primeros parciales, para luego hacer un comparativo en sus calificaciones del segundo ciclo. Para el acceso a estos calificaciones, se coordinó con la Oficina de Informática quien brindó la data de las notas de los alumnos.

Se implementó un espacio o ambiente con todas las comodidades posibles a fin de atender al alumno poder guiarle y ofrecerle todas las pautas de acuerdo al resultado de su encuesta.

Siguiendo los siguientes parámetros:

- **Evaluación psicológica de los alumnos ingresantes:** esta acción se realizó utilizando instrumentos psicológicos objetivos que puedan evaluar hábitos de estudio, y autoestima de los ingresantes (Anexo1).
- **Elaboración de ficha psicológica de los alumnos ingresantes:** es una ficha que consignó los datos generales de los estudiantes, así como sus resultados obtenidos con la evaluación psicológica.
- **Detección de aquellos estudiantes que tengan dificultades en su rendimiento académico:** en esta acción se realizó un seguimiento a partir de los resultados obtenidos en el Test de Hábitos de Estudio y en sus exámenes



parciales y de alguna referencia realizada por un docente, acerca del rendimiento del estudiante.

- **Seguimiento y orientación:** de aquellos alumnos que tengan dificultades con su rutina de estudios; revisando permanentemente sus logros y orientando su metodología de estudio.
- **Entrevistas individuales, consultas personales:** los estudiantes pueden acercarse al consultorio psicológico en busca de una orientación sobre su vida personal, familiar, sentimental entre otros, con ello se brindará apoyo a la persona.

## 2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

El propósito de la vacante postulada, es la de realizar un seguimiento personalizado al alumno/o participante de la Institución Educativa Superior Universitaria, con los cursos, charlas, conferencias, talleres programadas dentro del Plan Operativo Anual de la institución Universitaria. Así como también atención psicológica en consultorio.

Entre las funciones asignadas:

- Apoyo y atención en consultorio psicológico.
- Apoyo y atención en consultorio para orientación a los alumnos.
- Elaboración de informes psicológicos.
- Organización y coordinación de charlas, conferencias, cursos y talleres.
- Preparación y dictado de clases para talleres de autoestima.
- Seguimiento vía telefónica y presencial a alumnos que demanden atención.

### CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

De toda la experiencia enriquecedora que se realizó en el trabajo, y dada la coyuntura de la realidad educativa en la población estudiantil universitaria, con los avances de la tecnología permiten que el uso de aplicaciones como las redes sociales, sean factores que dispersan la concentración en la mayoría de estudiantes, trae consecuencias desfavorables para la obtención de mejora académica.

Los hábitos de estudio positivos, como en toda práctica continua, deberían presentarse o formarse desde los primeros años de estudio regulares, para que a medida que se pase de nivel educativo, al llegar a la universidad sea más factible el logro de un buen rendimiento académico. En los primeros años de formación, juega un rol importante la guía parental y el establecimiento de reglas tanto en el plano familiar, social y educativo. Es por ello que muchos padres de familia, se preocupan por el bienestar académico de sus hijos y no dudan en pedir apoyo o informarse al respecto.

Diversos estudios y programas implementados en relación a la aplicación de hábitos de estudio en alumnos, se han dado tanto en nuestro país como a nivel internacional, lo cual nos hace prever que los hábitos de estudio no es un tema nuevo, al contrario, es un tema muy recurrido y ya tratado, lo cual facilita en cierta forma la aplicación del mismo.

Para lograr la adaptación y mejorar el rendimiento académico, se desarrolló un Programa de Mejoramiento de Hábitos de Estudio en alumnos de una institución Universitaria., que buscó a su vez lograr la adaptación de los alumnos ingresantes así también, su bienestar en general.

#### 3.1. MARCO TEÓRICO

Para llegar a una definición de hábitos de estudio, primero conozcamos el significado de lo que implica el hábito y el estudio:

##### 3.1.1 Definiciones

**HÁBITOS:** Según la Real Academia Española proviene del *latin habitus* que, entre sus significados hallamos: 1. m. Modo especial de proceder o

conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

**ESTUDIOS:** Según la Real Academia Española, proviene del *latin studium*, da las siguientes definiciones: 1. m. Esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo. 2. m. Trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte. 9. m. Mús. Composición destinada a que el ejecutante se ejercite en el dominio de cierta dificultad. 11. m. pl. Conjunto de materias que se estudian para obtener cierta titulación. Estudios de bachillerato.

Teniendo como base el significado de cada palabra que implica Hábito de Estudio, podemos decir que Hábitos de Estudio son aquellas conductas repetitivas que cada estudiante practica en forma regular para adquirir conocimiento, estos hábitos pueden ser de forma positiva o negativa con consecuencias satisfactorias o insatisfactorias respectivamente. Estos hábitos se hacen con la práctica continua volviéndose una forma natural de conducta con pautas para mejorar temas cognitivos.

Enmarcado en la definición que da la Real Academia, Hábitos de Estudio sería la repetición de actos o conductas que el estudiante realiza en forma constante y continua para lograr adquirir un conocimiento en alguna materia ya sea de ciencias o artísticas. Estas conductas o actos repetitivos están sujetas al ambiente de estudio, condiciones materiales e inmateriales, tiempo programado y voluntad propia.

### 3.1.2 Teorías de Aprendizaje y hábitos

No se puede pasar por alto, las diversas teorías científicas en cuanto al aprendizaje del ser humano, por lo que podemos resaltar entre muchas, dos teorías del desarrollo cognitivo dadas por Jean Piaget y Vygotsky.

**La Teoría del Desarrollo Cognitivo o Aprendizaje dada por Jean Piaget**, se basa en que el niño es capaz de construir su conocimiento de acuerdo a los factores que lo rodean, siendo un ser capaz de razonar por cuenta propia. Este conocimiento es desarrollado por etapas fundamentales a medida que van creciendo o en el transcurso de su vida.

### **La teoría del Desarrollo Cognitivo por Lev Vygotsky (1896 – 1934)**

Psicólogo investigador ruso que basa su teoría en que uno de los factores para desarrollar el conocimiento es el medio cultural y social que rodea al individuo, a diferencia de Piaget. Vygotsky sostiene que el desarrollo intelectual del niño está condicionado a la influencia social cultural del medio que los rodea y no individual.

Ambas importantes teorías, pueden ser referente a este programa de mejoramiento que nos embarga, dado que, basándose en que el conocimiento en si es un conjunto de procesos, el aprendizaje puede formarse por repeticiones constantes y de rutina para lograr el objetivo principal que es el de mejorar el hábito de estudio en los alumnos y alcanzar su bienestar académico.

“El hábito de estudio son modos constantes de actuación con que el estudiante reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. Se puede considerar, como los más importantes los siguientes: el tiempo de estudio, condiciones ambientales idóneas, evitar los elementos distractores, planteamiento eficaz del trabajo, selección de fuentes de información y documentación, presentar adecuadamente los resultados, dominar las técnicas de observación, atención, concentración y relajación” (Sánchez, 2002)

Vicuña (1998) sostiene que un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se constituyen en jerarquías de familia de hábitos en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido, desarrollan diferentes niveles de potencial, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria.

**La obra Estrategias Metacognitivas Aprender a Aprender y Aprender a Pensar, de Mayor, J. Suengas, K. Gonzales J.** en la que se plantea las cuestiones teóricas y prácticas relativas a las habilidades metacognitivas,

para especificar sus características y las variables que influyen sobre ellas, describir los mecanismos de su adquisición y desarrollo, así como definir los programas de entrenamiento generales o específicos.

### 3.1.3. Tipos de hábitos de estudio.

De acuerdo al “Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de educación media superior, elaborado de manera conjunta por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública y la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) sede México”. Determina los siguientes tipos de hábitos:

**Hábitos útiles:** son los que acompañan el desempeño en la vida diaria: poner atención a la clase, tomar apuntes, investigar más sobre el tema, realizar preguntas al maestro sobre las dudas que le surjan e intercambiar opiniones con sus compañeros. Todas estas actividades las realiza al interior de la escuela, lo que le permite continuar con sus actividades diarias, dedicándole el tiempo planeado a estudiar en casa.

**Hábitos improvisados:** son los que no están establecidos y requieren de una mejora constante, por ejemplo, cuando se le dedica poco tiempo a estudiar fuera de las horas que pasa en la escuela, los alumnos estudian cuando se aproximan las fechas de exámenes o preparan una presentación de un día para otro, por lo que requieren de una buena planeación del tiempo y ser constantes para mejorar estos hábitos.

**Hábitos dominantes:** son exigentes e interfieren en la vida cotidiana, por lo que se vuelven compulsivos en la ejecución y no debe de ser así, ya que terminan generando estrés en los alumnos, por lo que se debe realizar una organización y planeación adecuada, dando los tiempos y espacios a cada actividad.

### 3.1.4. Importancia de los Hábitos de Estudio.

W.A. Kelly (1982) publica que “El hábito es una tendencia muy significativa y notable en la vida del hombre. Sin hábito sería imposible aprender. Sin hábito, el hombre no podría aprovechar el tesoro de la experiencia. Sin hábito no podría haber progreso, pues todo lo que hace depende de lo que hizo

anteriormente. A través del proceso del hábito se adquieren habilidades formativas. La satisfactoria adaptación a las situaciones en que el individuo se encuentra a lo largo de su vida requiere la posesión de muchos hábitos. Cuanto mayor sea el número de hábitos deseables que posea, más eficiente será. El individuo que tiene buenos hábitos, posee buen carácter. El hábito es, pues, una forma de vida, un modo de conducta y es muy necesario que el maestro se dé cuenta de su importancia”.

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

Según Vildoso (2003) señala que es importante desarrollar adecuadamente los hábitos de estudio, ya que esto influenciará positivamente en la conducta académica del estudiante, las cuales son: - Se aprenderá a planificar para evitar sentimientos de culpabilidad. - Se conocerá y practicará un método para mejorar la lectura. - Se tendrá confianza en sí mismo. - Se podrá realizar más cosas en menos tiempo. - Se podrá conseguir un mejor rendimiento académico. - Será más fácil realizar el proceso de estudio mediante el subrayado, los esquemas y resúmenes. - Se aprenderá a planificar los repasos.

### **3.1.5 Formación de hábitos de Estudio**

Correa (como se citó en Ortega, 2012) manifiesta que la formación de hábitos de estudio presenta debilidades en la educación primaria, debido a que no se cuenta con los recursos y herramientas necesarios, incluyendo la capacitación al docente para tener un mayor conocimiento en la aplicación de estas técnicas de hábitos de estudio. Algunos programas no contienen objetivos en relación a los hábitos de estudio, disminuyendo la capacidad del docente para ayudar a los estudiantes en la formación de hábitos de estudio, que es importante para su formación académica. Mira y López (2000) establecen que el docente debe iniciar

a sus alumnos la práctica dirigida. Es decir, el estudio debe ir bien orientado, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con sus actividades, y que comprendan el propósito del estudio, ya que el estudio no puede motivar al alumno si este no sabe por qué y para qué lo realiza.

### 3.1.6 Técnicas de hábitos de Estudio:

Jiménez y Gonzales (2004) Método para desarrollar Hábitos de Estudio, Ediciones la Tierra Hoy, presenta diferentes métodos para desarrollar y mejorar hábitos de estudio, en los cuales se destaca:

- La *Prefectura* es el paso previo a la lectura con precisión. Es esa ojeada inicial que se da a un texto para hacerse una idea global de aquello que se trata. Será de utilidad realizarla el día anterior a la explicación del docente para comprenderlo mejor.
- La *Lectura Comprensiva* debes hacerla detenidamente y comprendiendo perfectamente cada palabra y concepto. Los términos cuyo significado ignores búscalos en cualquier enciclopedia o diccionario.
- Las *Notas al margen*, expresan la idea general de cada párrafo o apartado analizado y se escriben en el margen izquierdo del texto. En algunas ocasiones se hallan explícitas en otras.
- El *Subrayado* consiste en trazar una línea debajo de la palabra más importante del tema de estudio. Siguiendo nuestro método, el subrayado siempre describe la respuesta a las notas al margen. Es conveniente que tenga sentido por sí mismo.
- El *Esquema* trata de expresar gráficamente y perfectamente jerarquizada las distintas ideas de un texto cualquiera. Es la estructura del mismo. Hay muchos tipos de esquema.
- El *Resumen* es sacar las ideas fundamentales de un tema para así facilitarle el aprendizaje del mismo. En nuestro método el resumen se hará copiando el subrayado y añadiendo las palabras necesarias para enlazarlas con sentido.
- *Memorizar*, es retener en la memoria los conocimientos que deseamos asimilar, para después poder recordarlos.

### 3.1.7. Instrumento

El instrumento utilizado fue el Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85 – revisión 2014, es un test elaborado en nuestro país en el año de 1985 por el psicólogo Luis Vicuña Peri, con posteriores revisiones dadas en 1988, 1991, 1998, 2005 y, por otro lado, se realizó otro estudio en el 2014, manteniendo el objetivo del mismo, es decir identificar en el estudiante los hábitos adecuados e inadecuados manifestados al momento de estudiar.

#### **Ficha técnica:**

Nombre: Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85, revisión 2014. Autor: Luis Alberto Vicuña Peri.

Dado a conocer en el año 1985, con revisiones en los años 1988, 1991, 1998, 2005 y 2014. La administración de la prueba es individual y colectiva, con un tiempo de aplicación de 15 a 20 minutos aproximadamente. Su objetivo es la medición y el Diagnóstico de los Hábitos de estudio de los alumnos de Educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores. Muestra un tipo de ítem cerrado dicotómico. Su tipificación hace mención al tipo de baremo dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de estudiantes de 920 estudiantes de Lima Metropolitana e Ingresantes Universitarios y revisada en el año 2014.

#### **Características del Instrumento:**

Está constituido por 55 ítems distribuidos en 5 áreas:

Área I ¿Cómo estudia Ud.?, constituido por 12 ítems;

Área II ¿Cómo hace sus tareas?, constituido por 10 ítems;

Área III ¿Cómo prepara sus exámenes?, constituido por 11 ítems;

Área IV ¿Cómo escucha las clases?, cuenta con 13 ítems y

Área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, incluye 9 ítems.

El campo de aplicación del presente inventario de Hábitos de Estudio, ha sido diseñado a partir de un conjunto de conductas observables, que los estudiantes de nivel secundario y de los primeros años de educación superior, realizan durante



sus momentos de estudio; de allí que el presente Inventario está delimitado para estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de instrucción superior. Este consta de un manual de aplicación; en el cual se encuentra la información necesaria para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los Hábitos de Estudio del sujeto evaluado. También consta de hoja de respuestas; que contiene el protocolo de las preguntas como los respectivos casilleros para las marcas del sujeto que serán con una "X" en cualquiera de las dos columnas, SIEMPRE o NUNCA, y se califican con 1 para los hábitos positivos y 0 para los negativos.

### Interpretación de puntuación

La prueba establece las siguientes categorías y sus puntuaciones:

Tabla 5: Dispersigráfico.

Categoría	I	II	III	IV	V	Total
<b>Muy positivo</b>	10-12	10	11	10-12	7-8	44-55
<b>Positivo</b>	8-9	8-9	10	8-9	6	36-43
<b>Tendencia (+)</b>	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35
<b>Tendencia (-)</b>	3-4	3-5	4-6	4-5	4	18-27
<b>Negativo</b>	1-2	1-2	2-3	2-3	1-3	9-17
<b>Muy Negativo</b>	0	0	0-1	0-1	0	0-8

Fuente: CASM 85

### 3.2. METODOLOGÍAS, ACCIONES Y PROCEDIMIENTOS

La población estudiantil fueron 21 alumnos ingresantes del I ciclo de una Institución Universitaria Privada, siendo ellos mismos el factor importante y determinante que se encargarán de promover su autoaprendizaje.

#### FINALIDAD

Este trabajo tuvo como finalidad realizar un Programa de Mejoramiento de Hábitos de Estudio en alumnos de una institución educativa universitaria para lograr mejorar su rutina de estudio positiva y aplicar estrategias o planes de estudio que genere dichos hábitos, mediante prácticas en forma continua.

#### OBJETIVOS

- Integrar herramientas positivas de estudio al participante a manera que identifique y desarrolle estrategias de aprendizaje en el proceso académico.
- Entregar un plan de estudio adecuado al participante a fin de que se aplique a su rutina de estudio.
- Mejorar los hábitos de estudio deficientes en los participantes que no presentaban rutinas de estudio adecuado y con resultados académicos negativos.
- Fortalecer los hábitos de estudio positivos en el participante a fin de que sean aportantes favorables en su bienestar académico.

Para lograr el desarrollo de este programa; se coordinó directamente con el docente a cargo del aula, mediante reunión con el Vicerrector Académico, en la cual se le dio a conocer la finalidad y objetivos del programa, el mismo que devendría en beneficio del alumnado por ende de la institución educativa universitaria. El docente aprobó y confirmó su aprobación, fijándose una fecha de inicio con la asistencia de los alumnos.

## **ETAPAS**

### **Fase Inicial:**

Se aplicó al inicio del programa instrumento psicológico para determinar el grado de eficiencia o deficiencia en rutinas de estudio que realizan los alumnos al momento de estudiar. De acuerdo al diagnóstico, se realizaron sesiones para el mejoramiento en rutinas de estudio y por ende del mejor rendimiento académico.

1. Información: Presentación en aula y explicación en qué consistía el Programa de Mejoramiento de Hábitos de Estudio.
2. Aplicación de instrumentos psicológicos: Test de Hábitos de Estudio CASM-85 de Luis Alberto Vicuña Peri.
3. Ejecución del Plan estratégico de estudios positivos.
4. Seguimiento personalizado a cada participante, monitoreo de evaluaciones en el periodo académico.

En esta etapa, se programó visitas al salón de clases, con la aprobación del docente a cargo del curso, para dar a conocer el Programa de Mejoramiento de Hábitos. Se hace la presentación para explicar en qué consiste la aplicación de las evaluaciones, y se sensibiliza a los participantes sobre la importancia de adquirir los hábitos de estudio adecuados para el mejoramiento académico.

### **Objetivos Etapa Inicial:**

- Aplicar instrumento psicológico y sensibilizar al alumnosobre la importancia de adquirir rutinas de estudio positivas y la forma como ayudan estas en el bienestar académico.
- Determinar las fortalezas y debilidades de acuerdo a la escala de respuestas del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio, de todos los alumnos participantes.

### **Instrumentos Psicológicos:**

- Test de Hábitos de Estudio CASM-85 de Luis Alberto Vicuña Peri.

### **Procedimiento:**

- Ingreso al salón del aula, previa presentación. Se entrega el instrumento psicológico Test de hábitos de Estudio, con la finalidad de evaluar y

diagnosticar los hábitos de estudio del alumno. Este instrumento se aplica al inicio del programa a cada participante, y es resuelto por el alumno en un tiempo de 20 minutos.

- Cuando se terminó de resolver, se procede a recoger el Test, se agradece por la colaboración del participante y el evaluador se retira del aula, llevando los test resueltos para luego proceder a evaluarlos. Una vez evaluados se genera una base de datos con los resultados por participante o alumno.
- Se programa la 1ra sesión a cada participante, con la finalidad de darle a conocer los resultados de su Evaluación, a su vez, recabar información y datos personales generales, como historia familiar y del entorno.

#### **EVALUACIÓN DE LA FASE INICIAL:**

El Test de Técnicas y Hábitos de Estudio ha sido aplicado a los alumnos presentes en el aula, con la finalidad de determinar las habilidades y deficiencias que presentan los alumnos al momento de estudiar, otorgándoles herramientas de estudio que les permita mejorar su capacidad lectora y rendimiento académico.

Se da inicio al Test de Técnicas y Hábitos de Estudio con la asistencia de la mayoría de alumnos (21) y con la llegada puntual de los mismos, una vez realizado el Test se procede a recoger las fichas en forma ordenada, para realizar la evaluación respectiva.

De la evaluación del Test de Hábitos de Estudio desarrollado, se tiene como conclusiones que hacen referencia a las tendencias en común en los Hábitos de Estudio de los evaluados, y se aplica únicamente con la finalidad de aportar y brindar herramientas para un mejor hábito o rutina de estudio que devendría en un mejor rendimiento académico.

#### **I. Observación en el aula:**

- Demostraron respeto y predisposición para atender y entender.
- Mostraron participación e interés en el tema.
- Postura en la carpeta: buscaron su comodidad, algunos estuvieron alerta.
- Utilizaron apuntes y lecturas.

- Algunos resaltan texto en sus lecturas.
- Unos pocos escriben en sus textos resaltados (a modo de resumen).
- Muy pocos se distraen por momentos de la clase.
- Muy pocos no anotan (solo escuchan con cierto interés).
- La mayoría participó con conocimiento y criterio.
- El debate en clase mejora la atención de los alumnos.

De la evaluación del Test de Hábitos de Estudio, y de acuerdo a la escala de puntaje por área que comprende el test, se deduce en las fortalezas y debilidades que presentaron los alumnos al momento de responder las preguntas establecidas en el Test, resumiendo lo siguiente:

## **II. FORTALEZAS**

- **LUGAR:** La mayoría de los encuestados tuvieron un lugar fijo de estudio, mostrando interés en que este se encuentre en las condiciones adecuadas y así favorecer en sus estudios habituales (hablamos del orden, iluminación, material a la mano, mesa de trabajo).
- **ATENCIÓN EN LA SALA DE CLASES:** La mayoría de los encuestados demostraron interés y atendieron al profesor tratando de entender todo lo que explica; participaron en actividades grupales, toman apuntes de lo que se explica en clase y también anotaron lo que no entendieron.
- **COMO ESTUDIAN:** Solo algunos (muy pocos) de los encuestados identificaron, subrayaron las ideas principales de los textos y se apoyaron en los apuntes tomados en clases, escribieron los datos importantes difíciles de recordar.
- En su Actitud general ante el estudio, la mayoría demostraron buena disposición, tomándolo como un medio para aprender y tuvieron claras las razones por las que estudian. Se esforzaron para obtener un buen resultado académico.

### III. DEBILIDADES

- **MEDIOS DISTRACTORIOS:** A pesar de que se mantuvieron en el ambiente adecuado, la mayoría de encuestados hacen referencia que el lugar de estudio no está aislado de ruidos, lo que dificultó en la concentración que se necesita para estas tareas.
- **PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO:** La mayoría de encuestados no tuvieron un horario fijo para estudiar, no planificaron ni anotaron tiempos de dedicación para el estudio diariamente, muchos de ellos ni siquiera estudiaron 2 veces por semana.
- **COMO ESTUDIAN:** La mayoría de los encuestados no utilizaron los medios necesarios de información y de consulta que los ayuden a disipar dudas de sus estudios (libros, atlas, etc). Tampoco utilizaron esquemas como medio para comprender sus temas.

Culminada esta 1ra evaluación, se creó una base de datos conteniendo la información de los participantes, haciendo un reconocimiento de los alumnos que presentaron mayores carencias en la aplicación de rutinas de estudio.

Posteriormente, se programaron sesiones con cada uno de los alumnos participantes, para cumplir con las estrategias y cronogramas de estudios propuestas en el proceso de mejoramiento.

## **FASE INTERMEDIA:**

**Inicio y duración:** 2da semana posterior a Fase inicial. Duración de 10 sesiones.

En esta etapa, después de la 1ra sesión, se otorga y aplica las estrategias, planificación y cronograma establecidos para llevar a cabo el Proceso de Mejoramiento de Hábitos de Estudio. Se hace un seguimiento personalizado por citaciones a sesiones y llamadas telefónicas al total de los alumnos, teniendo una mayor incidencia en aquellos que denotaban deficiencia en su rutina de estudios.

### **Objetivos Fase Intermedia:**

- Implementar y entregar las estrategias, cronograma y planes de estudio positivos para iniciar el Programa de mejoramiento de hábitos de estudio a través de las sesiones programadas.
- Seguimiento exclusivo y orientación al estudiante, a través de sesiones (1 a 2 veces por semana) y llamadas telefónicas interdiarias para cumplimiento del plan de estrategias positivas en hábitos de estudio.
- Programa de 10 sesiones (1 o 2 veces por semana antes de exámenes).
- Interacción con buena relación psicólogo-alumno.

**Instrumentos:** Estrategias o Plan de Estudios, Cronograma de actividades, Planeación de actividades por asignaturas

## **ESTRATEGIAS**

### **En casa:**

- Procurar un lugar cómodo con buena iluminación y ventilación.
- Lugar o ambiente sin ruido ni distractores (Tv, videojuegos, teléfono).
- Tener a la mano el material necesario para desarrollar tareas (libros, lapiceros, hojas, etc.) sin excesos.
- Elaborar un calendario personal que contenga los exámenes, prácticas y trabajos a realizar en el proceso académico.
- Fijar horario de estudio.
- Establecer 15 minutos de lectura diario en una hora fija.
- Establecer 15 minutos de repaso, su constancia puede incrementar.

### En clase

- Prestar atención a lo que explica el docente.
- Tomar apuntes que sean legibles y de contenido importante de la clase.
- Fijar las ideas principales del curso como datos, fechas, títulos.
- Descartar uso de teléfono en clase.

### Formatos y cronogramas a emplear:

1)

NO SOY CAPAZ	➔	SE ME DIFICULTA
_____		_____
_____		_____
SOY CAPAZ	➔	SE ME HACE FACIL
_____		_____
_____		_____

Figura N°2 “Conociéndote como estudiante”

### 2) Tabla 6: Cuadro de Planeación de Actividades por materia

ASIGNATURAS	DIA DEL EXAMEN	TEMAS A ESTUDIAR	TEMAS A REPASAR	TRABAJOS A ENTREGAR

Fuente: Creación propia

### 3) Tabla 7: Cronograma de Actividades a corto plazo

DIAS	Tiempo de Estudiar	Tiempo de Repasar	Tiempo de Elaborar Trabajo	Tiempo de Lectura libre	Total de Horas
<b>LUNES</b>	60 min.	15 min.	60 min.	10 min.	2 hs. 25 min.
<b>MARTES</b>	40 min.	15 min.	40 min.	10 min.	1 hs. 45 min.
<b>MIÉRCOLES</b>	60 min.	15 min.	60 min.	10 min.	2 hs. 25 min.
<b>JUEVES</b>	60 min.	15 min.	60 min.	10 min.	2 hs. 25 min.
<b>VIERNES</b>	40 min.	15 min.	40 min.	10 min.	1 hs. 45 min.
<b>SÁBADO</b>	30 min.		30 min.	10 min.	1 hs. 10 min.

Fuente: Creación propia



Se programaron 10 sesiones de trabajo después de los resultados de las 2 primeras evaluaciones del I ciclo, para llevar a cabo las estrategias del plan de estudio planteado para el mejoramiento de hábitos de estudio.

Se realizó el seguimiento exclusivo vía llamadas telefónicas, éstas se realizaban interdiarias como plan de recordar cumplir con los cronogramas y planes de estudio a todos los alumnos que participan del programa.

Las sesiones fueron programadas 1 a dos veces por semana antes de los exámenes, dependiendo el grado de dificultad que presentara el alumno en sus hábitos de estudio y en el horario que el alumno tenga disponible. Estas sesiones se realizaron con un mismo formato y protocolo a desarrollar con cada alumno, siendo el mismo formato para todos ellos. Las sesiones tuvieron como objetivo lograr que el alumno ejecute las estrategias del plan de estudio para mejorar su rutina de estudio.

A continuación, se detalla las sesiones desarrolladas con uno de los alumnos

**1era Sesión: Psicoeducación (duración 40 min)** (después del parcial 2 del I ciclo).

**Objetivo:**

- a. Lectura de resultados de la evaluación del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio.
- b. Determinar las Fortalezas y debilidades de la rutina de estudio de acuerdo a la escala de respuestas del test de hábitos de Estudio.
- c. Datos Generales para ficha Psicológica del participante (historia familiar y entorno social).

**Técnicas empleadas**

- Psicoeducación.
- Diálogo Expositivo.

**Desarrollo de la sesión**

- Saludo cordial al alumno participante a modo de bienvenida y agradecimiento por participar en este importante programa.

- Recopilación de datos generales del alumno, historia familiar y de entorno social, se le pidió que se sienta cómodo y tranquilo.

**Datos generales:**

Nombres y apellidos:...

Sexo: masculino

Edad: 18 años

Lugar de Nacimiento: Lima

Fecha de Nacimiento:...

Estado civil: soltero

Religión: católica

Grado académico: universitario

Distrito de residencia: San Miguel – Lima

N° de hermanos: 2

Vive con: sus padres

**Datos de los padres:**

**Nombre del padre:**

Edad:...

Grado de instrucción:...

Ocupación:...

Religión:...

Estado Civil:...

N° de hijos: 3

**Nombre de la madre:**

Edad:...

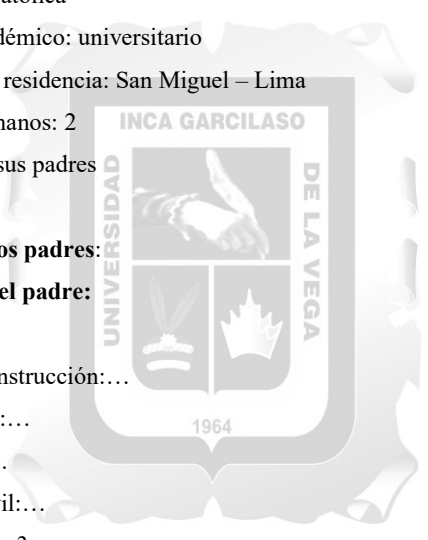
Grado de instrucción:...

Ocupación:...

Religión:...

Estado Civil:...

N° de hijos: 3



- Se le dio a conocer los resultados de su evaluación, con la lectura de los resultados de sus Fortalezas y Debilidades, indicándole al alumno que, con su constancia y decisión, las debilidades presentadas pueden mejorar y sus fortalezas hacerlas reforzar en mayor medida.
- Se le explicó la importancia de tener hábitos sociales y de estudio adecuados, empezando desde su alimentación, horario de dormir adecuado, actividad física o ejercicios, no solo por salud física sino también mental.
- Se le dio a conocer las pautas o rutinas de las sesiones, empezando por la puntualidad en las citas y de no poder asistir, se coordinaría por llamada telefónica.
- Se le explicó el programa a seguir en las sesiones sucesivas, dependiendo del grado de deficiencia que presentara en su evaluación. Se le hizo de conocimiento que se hará un seguimiento a su rutina con llamadas telefónicas, así como con las sesiones.
- Sensibilización sobre la importancia de ser consecuente con las citas y el programa.

**Conclusión:**

- Se dio a conocer los resultados a los alumnos participantes de la primera evaluación del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio, en lo que se determinó las Fortalezas y debilidades de la rutina de estudio de acuerdo a la escala de respuestas del Test Técnicas de hábitos de Estudio.
- Se estableció rutinas previas a las técnicas de estudio, las cuales son muy importantes como son buenos hábitos alimenticios, horario de dormir adecuado, actividad física.
- Se les dio las pautas a seguir para el cumplimiento de las sesiones y desarrollar el programa, sensibilizándolos sobre la importancia que conlleva tener buenos hábitos o rutinas de estudio.
- De igual forma, se recopiló los datos generales para ficha psicológica del participante (historia familiar y entorno social).

**2da Sesión: Psicoeducación (duración 40 min)** (1 semana antes del examen final del I ciclo).

**Objetivo:**

- a. Establecer la capacidad de conocer sus habilidades y debilidades como estudiante. Figura N°2 “Conociéndote como estudiante”.
- b. Dar a conocer y entregar las estrategias de estudio como herramientas positivas para mejorar rutina de estudio. Tabla 6 Cuadro de planeación de actividades por materia y Tabla 7 Cronograma de actividades a corto plazo.
- c. Dar a conocer que se aplicara seguimiento interdiario con llamadas telefónicas.

**Técnicas empleadas**

- Psicoeducación.
- Diálogo Expositivo.
- Programación mental positiva.
- Ejercicio de Visualización.

**Desarrollo de la sesión**

- Saludo cordial al alumno.
- Se le explicó la importancia de ser constantes y cumplir con las pautas de estudio y cronograma de actividades que se realizarían para llevar a cabo el programa.
- Responder dudas o preguntas del participante en relación a las actividades que realizaría posterior a la sesión.
- La interacción con el alumno fue constante, manifiesta dudas sobre el proceso y a su vez se da un mensaje positivo sobre el programa.
- El alumno preguntó sobre la eficacia del método y ahondó sobre el procedimiento a seguir. La respuesta es que en su mayoría depende de el mismo hacerlo efectivo siempre y cuando siga las pautas.
- Se le recordó e incentivó aplicar lo siguiente:

Sobre el lugar de estudio: Procurar que siempre sea el mismo lugar, tiene que estar iluminado, limpio, ventilado y sin ruidos. En el ambiente solo debe estar lo necesario para desarrollar su estudio.

El alumno refería que su habitación era compartida, por lo que se plantearon alternativas a fin de cumplir con la estrategia. En este caso, se estableció que el participante coordinaría con sus hermanos para que se respete su horario.

Sobre la planificación del tiempo de estudio: Se le entregó el formato de Tabla N°6 - Cuadro de planeación de actividades por materia y Tabla N°7 - Cronograma de actividades a corto plazo. Se recomendó que antes de empezar la semana académica, planifique o agende su horario para que sepa que es lo que debe hacer y considere un tiempo de descanso. Sus actividades de estudio debieron ser siempre a una misma hora.

- Se entregó el formato Figura N°2 “Conociéndote como estudiante”, dándose una breve explicación de cómo desarrollarlo y la importancia de hacer una introspección. Este ejercicio se entregó para que lo resuelva en casa y sea analizado en la próxima sesión.
- Se le indicó al alumno que a partir de la fecha se le hará un seguimiento interdiario con llamadas telefónicas sin interrumpir su horario académico, con la finalidad de cumplir con las estrategias propuestas. El alumno indicó que estará atento para responder a la brevedad posible.
- Se le indicó al alumno que se realizaría un ejercicio para demostrar la efectividad de aplicar técnicas de estudio. Organizar jerárquicamente los conceptos ayudan a memorizar y recordar conceptos. Para ello se le mostró al alumno una lámina conteniendo palabras escritas. Se le pidió que durante 2 minutos trate de memorizar las siguientes palabras, posterior a ello se le preguntará:

Águila	cocodrilo	galgo	gallina
Ratón	perro	paloma	camello
Culebra	lagartija	pointer	
reptil			
Dálmata	camaleón	gorrión	cebra
Víbora	San Bernardo	pato	jirafa

Culminado el tiempo establecido, se le pidió al alumno que escriba las palabras que logre recordar. Una vez escritas, que contaran las palabras correctas.

Luego se le volvió a pedir al alumno que durante 2 minutos trate de memorizar las siguientes palabras:

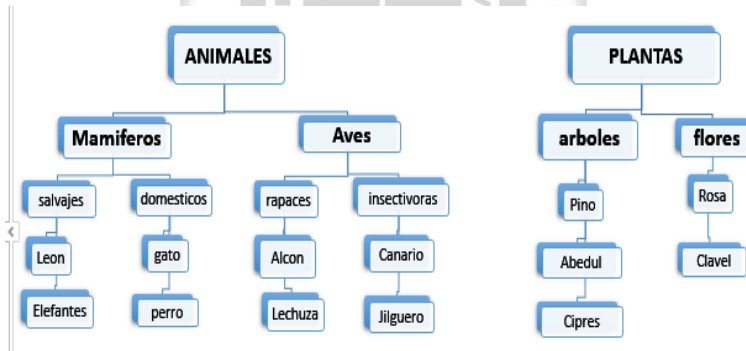


Figura 3 Ejercicio de organización jerárquica. Tomado del Manual de Hábitos y

### Técnicas de Estudio

Culminado el tiempo establecido, se le pidió al alumno que escriba las palabras que logre recordar. Una vez escritas, cuente las palabras correctas.

En este ejercicio de técnica de estudio, el alumno estuvo concentrado y respondió en ambos ejercicios, acertando un total 10 palabras en el primer ejercicio y 18 en el segundo ejercicio, comprobándose así que ha acertado mayor cantidad de

palabras en el segundo intento que en el primero. Esto se debe a que un material organizado es más fácil de recordar que uno desorganizado.

### **Ejercicios:**

- **Programación mental positiva:** Cada mañana al levantarse, repetirse frente al espejo con los ojos cerrados 10 veces en forma pausada: Yo puedo, Yo soy capaz, Yo valgo mucho, hoy entenderé más que ayer.

Se le explica que la actitud mental positiva es una forma de entrenar a nuestro cerebro y subconsciente para creer en nosotros mismos y en el potencial que tenemos.

- **Ejercicio de Visualización:**

Se le pidió al alumno que se sienta lo más cómodo posible en la silla, se le indicó que cierre los ojos y relaje todos sus músculos, empezando desde la cabeza, que suelte los brazos, suelte las piernas, y respire profundo y lento por 3 intervalos, se le pidió que repita 3 veces “mis piernas y brazos están ligeros”, 2 veces “estoy tranquilo y relajado”, 3 veces “mi respiración es tranquila”, y finalmente que repita 2 veces “estoy tranquilo y relajado”. Una vez relajado se le indicó al alumno que se mentalice en un lugar que le genere felicidad y tranquilidad, puede ser una playa, el campo, la nieve, estas órdenes se le piden con un tono de voz suave y susurrado. El alumno respondió que se encuentra en aquel lugar elegido. Una vez allí, se le pidió que visualice todo lo que él quiere que pase en su vida, en especial con su meta profesional, que lo visualice al detalle, el color del cielo, el sonido del mar, que ropa usa, el color del coche, la forma de su diploma, etc. Se le dio un tiempo de 60 segundos, culminado el tiempo se le indicó la cuenta regresiva a la voz de 10 y que repita Yo PUEDO, YO SOY CAPAZ, YO MANEJO MI RUTINA DE ESTUDIO, así hasta llegar al 1, al principio es solo un susurro llegado a la mitad del tiempo el tono de voz es más enérgico para finalizar con un tono de voz fuerte; se le pidió que abra lentamente sus ojos.

Terminado el ejercicio, se le preguntó al alumno como se sintió antes y después, si pudo relajarse y como se sintió con la visualización.

El alumno manifestó que antes de la técnica, estuvo un poco tenso, en el transcurso logro relajarse y visualizar lo que quería, recuerda visualizar los detalles y personas y que generó un sentimiento de satisfacción y felicidad.

**Conclusión de la 2da Sesión:** Logro de objetivos propuestos.

- Se entregó las estrategias de estudio como herramientas positivas para mejorar rutina de estudio a los alumnos participantes, recalcando la importancia de ser constantes en el cumplimiento de ejecutar dichos horarios de los formatos entregados.
- Se entregó el ejercicio Figura N°2 “Conociéndote como estudiante” con la finalidad de hacer una introspección de sus habilidades y debilidades como estudiantes.
- Se pudo comprobar que los ejercicios de técnicas de estudio son eficaces y fácil de aplicar para tener en cuenta a la hora de estudiar, en este caso se demostró que teniendo material organizado es más fácil de memorizar.
- Los alumnos manifestaron su conformidad en cuanto al seguimiento con las llamadas telefónicas interdiarias sin interrumpir su horario académico.

**3ra Sesión: Psicoeducación (duración 45 min)** (2 semanas antes de la práctica del II ciclo).

**Objetivo:**

- a. Evidenciar la aplicación y desarrollo de las estrategias de estudio Tablas #3 Cuadro de planeación de actividades por materia y Tabla #4 Cronograma de actividades a corto plazo, dadas a conocer en la sesión anterior.
- b. Analizar el desarrollo de la Figura N°2 “Conociéndote como estudiante” entregada en sesión anterior.
- c. Explicar la técnica de estudio y aplicación de Mapas Conceptuales.

**Técnicas empleadas**

- Psicoeducación.
- Diálogo Expositivo.
- Autoevaluación.



- Programación mental positiva.

### **Desarrollo de la sesión**

- Saludo cordial al alumno.
- Se le explicó los objetivos de la sesión.
- Se le preguntó si le pareció fácil o difícil establecer su horario de estudio, que es lo que más se le complica ejecutar. Manifestó que ha consensuado con sus hermanos y hasta la fecha ha logrado establecer un horario fijo de estudio.
- El alumno manifestó que ha asignado fechas y temas a desarrollar de sus cursos, comentando que algunos de sus profesores dejan más trabajos académicos que otros.
- Se le preguntó al alumno como se ha sentido al desarrollar la figura N°5 “Conociéndote como estudiante”, que tiempo le tomo responder y en cual ítem se complicó en responder.

El alumno manifestó que se sintió al principio un poco complicado para realizar la introspección, pero luego a medida que avanzaba se sintió normal al resolverlo, le tomo aproximadamente 15 min. y lo consideró útil para mejorar su rutina de estudio.

En el ítem SOY CAPAZ, no lograba reconocer sus capacidades y habilidades en el estudio, mientras que en el ítem SE ME DIFICULTA, logró responderlo con mayor facilidad.

Su desarrollo fue el siguiente:

NO SOY CAPAZ:

Estudiar sin música.

Interactuar.

SE ME DIFICULTA

Enfocarme en un tema mucho tiempo.

Intervenir en clase.

Concentrarme.

No establecer un horario de actividades semanal.

SOY CAPAZ

Realizar todas mis actividades en un día.

Reconocer que se equivoca.

Interactuar en un grupo de estudios con el fin de lograr notas satisfactorias.

SE ME HACE FACIL

Trabajar en grupo.

Aprender un tema nuevo.

- Se hizo un análisis de las respuestas dadas, determinándose que el ejercicio realizado sirvió como un autorreconocimiento de su rutina a la hora de estudiar. Los factores negativos son superables con la constancia del programa. En este caso, se le motivó resaltando lo positivo y las capacidades que demuestra como alumno.
- Se le otorgó al alumno una hoja impresa informativa en relación a la aplicación de la técnica de estudio Mapas Conceptuales, para lo cual se le preguntó al alumno si tiene conocimiento de esta técnica y si alguna vez lo ha aplicado. El alumno manifestó que si tenía conocimiento de esta técnica, pero casi nunca ha aplicado en sus materias. Se le hizo un breve reforzamiento sobre los conceptos, características y elementos que intervienen en la elaboración de un mapa conceptual, insistiendo en la importancia de aplicar esta técnica y la forma en que le ayudaría para comprender mejor sus materias.

### MAPA CONCEPTUAL

Es un método para ayudar a estudiantes y educadores a captar el significado de los materiales que se van a aprender

Es un recurso esquemático para representar un conjunto de significados incluido en una estructura de preposiciones

Es de mucha ayuda para clasificar, analizar y resumir la información de muchas páginas en una sola, logrando una mejor comprensión del tema a estudiar.

Pasos para realizar un mapa conceptual

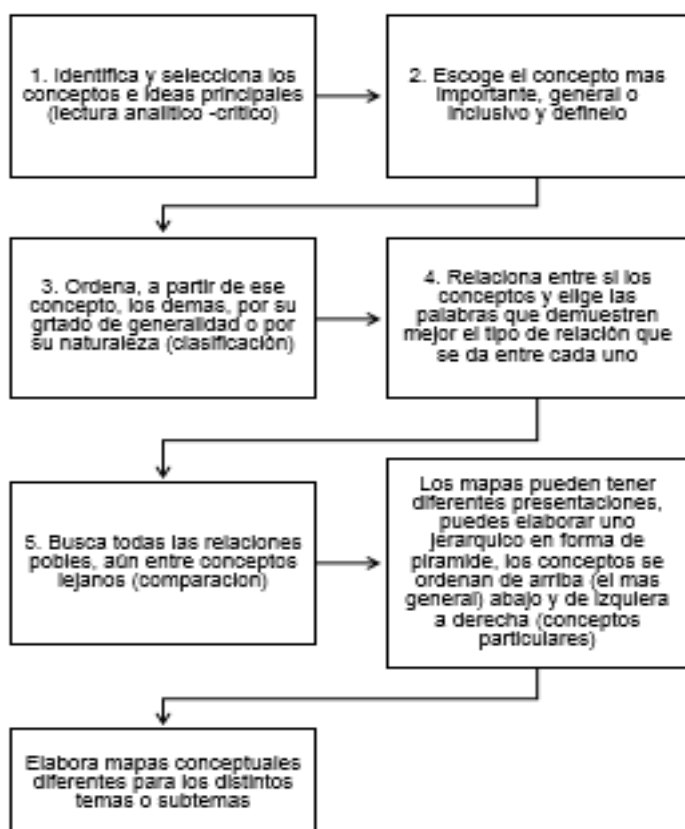


Figura 4: Hoja Informativa sobre Mapas Conceptuales. Tomado del Manual de Hábitos y Técnicas de Estudio

- Se le reprogramó la frase de NO SOY CAPAZ, por SOY CAPAZ, en este caso, el alumno manifestó que NO ES CAPAZ de enfocarse en un tema, entonces se le refirió que debe decir en voz alta SOY CAPAZ de enfocarme en un tema, este ejercicio debió realizarlo todos los días.

### **Ejercicios:**

- Programación mental positiva:  
Cada mañana al levantarse, repetirse frente al espejo con los ojos cerrados 10 veces en forma pausada: Yo puedo, Yo soy capaz, Yo valgo mucho.  
Se le explicó que la actitud mental positiva es una forma de entrenar a nuestro cerebro y subconsciente para creer en nosotros mismos y el potencial que tenemos.  
Cada noche antes de dormir, realizar afirmaciones positivas y repetirlas vocalmente, para que nuestro subconsciente realice lo que tanto anhelamos.

**Conclusión:** Logro de objetivos propuestos.

- Se logró evidenciar que los alumnos participantes han desarrollado las estrategias de estudio y han cumplido con formular el cuadro de planeación de actividades por materia y el cronograma de actividades a corto plazo. Algunos de ellos manifestaron que tuvieron que conciliar en su grupo familiar para establecer un lugar y horario fijo debido a que muchos de ellos tienen habitaciones compartidas y/o el lugar donde habitan cuentan con espacios reducidos de habitar.
- El ejercicio de la Figura 2 “Conociéndote como estudiante” ha sido desarrollado por los alumnos, los mismos que refieren en su mayoría que es útil para reconocer sus habilidades y debilidades al aplicarse en la rutina de estudio
- La Figura 3 “Hoja Informativa sobre Mapas Conceptuales” fue desarrollada y otorgada a los alumnos, los cuales solo algunos de ellos habían aplicado esta técnica de estudio, y la mayoría la desconocía o no lo aplicaba a su rutina de estudio. Este ejercicio es de utilidad y de ayuda al estudiante para que forme hábitos adecuados al momento de estudiar.

**4ta Sesión: Psicoeducación (duración 45 min)** (1 semana antes de la práctica del II ciclo).

**Objetivo:**

- a. Dar seguimiento en el desarrollo de las estrategias de estudio.
- b. Evidenciar la adaptación a las nuevas rutinas de estudio.
- c. Realizar ejercicios de mapas conceptuales.

**Técnicas empleadas**

- Psicoeducación.
- Diálogo Expositivo.
- Autoevaluación.
- Programación mental positiva.
- Ejercicio de Visualización.

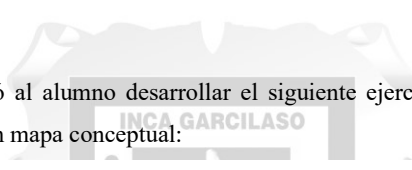
**Desarrollo de la sesión**

- Saludo cordial al alumno.
- Se le explicó los objetivos de la sesión.
- Se le preguntó al alumno el desarrollo de sus actividades académicas en la semana, qué es lo que le resulta difícil adaptar a su rutina. Y si se siente cómodo con las llamadas realizadas durante la semana.
- El alumno manifestó que, en los primeros días a pesar de contar con el ambiente fijo, se le complicaba controlar factores distractores (tv, salidas). Manifestó que las llamadas telefónicas le sirvieron como recordatorio y lo incentivaron a cumplir su horario.
- Se le indicó al alumno, que, al momento de estudiar, si bien es cierto considera la música importante, esta debe ser música de preferencia de calma o clásica, para así activar un poco más la concentración que requiere para su estudio.
- En cuanto a los distractores, se le recaló que debe gestionar su agenda u horario priorizando siempre el tema académico.

- El alumno manifestó que está dando cumplimiento a su horario cronograma de estudios y además está más atento a los temas que desarrolla el docente en el salón de clases.
- Se le preguntó al alumno si verdaderamente realizó los ejercicios de SOY CAPAZ, de Visualización y de Programación Mental Positiva, indicando que le resultan prácticas de realizar y lo motivaron a tener un día mejor, aunque algunas veces le cuesta programarse.
- En esta sesión se le realizó la programación de la frase YO SOY CAPAZ DE CONCENTRARME, frase debe repetirla todos los días en voz alta antes de dormir.

**Ejercicios:**

- Se le pidió al alumno desarrollar el siguiente ejercicio de cómo aplicar y elaborar un mapa conceptual:



**EJERCICIO MAPA CONCEPTUAL**

- Identifica y selecciona los conceptos e ideas principales
- Realiza un mapa conceptual de las siguientes palabras en el cuadrado derecho
- Recuerda los pasos para hacer un mapa conceptual

Silla  
 Sabana  
 Funda  
 Cama  
 Mesa  
 Plato  
 Tenedor  
 Toalla  
 Refrigerador  
 Estufa  
 Vaso  
 Aspiradora  
 Servilleta  
 Cuchillo  
 Escoba  
 Trapeador  
~~Sofa~~  
 Televisión

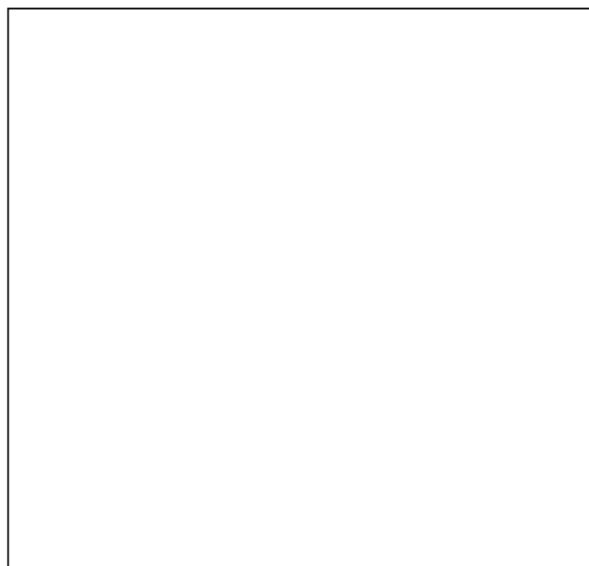


Figura 5: Ejercicio de elaboración de Mapa Conceptual

El alumno lo desarrolló en un tiempo de 10 min aproximadamente. Se le preguntó si le pareció difícil su elaboración y desarrollo; el alumno manifestó que no se le hizo complicado desarrollarlo, pero si se le dificultó en la clasificación. De igual forma su desarrollo estuvo acorde y acertado.

- **Programación mental positiva:**

Cada mañana al levantarse, repetirse frente al espejo con los ojos cerrados 10 veces en forma pausada: Yo puedo, Yo soy capaz, Yo valgo mucho.

Se le explicó que la actitud mental positiva es una forma de entrenar a nuestro cerebro y subconsciente para creer en nosotros mismos y el potencial que tenemos.

Cada noche antes de dormir, realizar afirmaciones positivas y repetirlas vocalmente, para que nuestro subconsciente realice lo que tanto anhelamos.

- **Ejercicio de Visualización:**

Se le pidió al alumno que se sienta lo más cómodo posible en la silla, se le indicó que cierre los ojos y relaje todos sus músculos, empezando desde la cabeza, que suelte los brazos, suelte las piernas, y respire profundo y lento por 3 intervalos, y que repita 3 veces “mis piernas y brazos están ligeros”, 2 veces “estoy tranquilo y relajado”, 3 veces “mi respiración es tranquila”, y finalmente que repita 2 veces “estoy tranquilo y relajado”. Una vez relajado se le pidió al alumno que se mentalice en un lugar que le genere felicidad y tranquilidad, puede ser una playa, el campo, la nieve, estas órdenes se le piden con un tono de voz suave y susurrado. El alumno respondió que se encontró en aquel lugar elegido. Una vez allí, se le pidió que visualice todo lo que él quiere que pase en su vida, en especial con su meta profesional, que lo visualice al detalle, el color del cielo, el sonido del mar, que ropa usa, el color del coche, la forma de su diploma, etc. Se le dio un tiempo de 60 segundos, culminado el tiempo se le indicó la cuenta regresiva a la voz de 10 y que repita Yo PUEDO, YO SOY CAPAZ, YO MANEJO MI RUTINA DE ESTUDIO, así hasta llegar al 1, al principio es solo un susurro llegado a la mitad del tiempo el tono de voz es más enérgico para finalizar con un tono de voz fuerte; se le pidió que abra lentamente sus ojos.

Terminado el ejercicio, se le preguntó al alumno cómo se sintió antes y después, si pudo relajarse y como se sintió con la visualización.

El alumno manifestó que estaba tranquilo, mas no relajado, en el transcurso logro relajarse y visualizar lo que quería, al igual que la primera vez, aunque esta vez, visualizó con mayor detalle, se veía así mismo ser un profesional y con hijos, lo cual le generó satisfacción y tranquilidad.

#### **Conclusión:**

- Se hizo seguimiento al desarrollo de las estrategias de estudio en la mayoría de los estudiantes, los mismos que manifestaron diferentes evidencias del cumplimiento de su cronograma de estudios, a algunos los factores distractores les tomo un poco más de su esfuerzo para contrarrestarlos.
- Algunos alumnos les toman más tiempo y un poco de dificultad adaptarse a las nuevas rutinas de estudio.
- Se aplicó ejercicio de técnica de estudio sobre mapa conceptual, esta técnica es de mucha utilidad para los alumnos, por la razón de que ejercitando con mapas conceptuales se denota una mayor comprensión de sus asignaturas.

**5ta y 6ta Sesión: Psicoeducación** (duración 45 min) (2 semanas antes del Parcial 1 del II ciclo).

#### **Objetivo:**

- a. Reforzamiento del cumplimiento de las estrategias de estudio.
- b. Reforzamiento de la adaptación a las nuevas rutinas de estudio.
- c. Aplicar técnica de comprensión lectora.

#### **Técnicas empleadas**

- Psicoeducación.
- Diálogo Expositivo.
- Autoevaluación.
- Programación mental positiva.

#### **Desarrollo de la sesión**

- Saludo cordial al alumno.



- Se le explicó los objetivos de la sesión.
- En ambas sesiones se consideró pertinente realizar una retroalimentación y recordatorio del porqué se está realizando este programa. Se le preguntó al alumno porqué viene a las sesiones y cuál es su finalidad.
- El alumno manifestó que es su deseo y decisión de mejorar su rutina de estudio y es su deseo lograr un mejor rendimiento académico, pues una de sus metas es terminar su carrera exitosamente.
- De las notas obtenidas en su examen final y práctica, en este caso notas aprobatorias, pero de bajo rendimiento.

CURSO		DEONTOLOGIA Y ETICA										
Nº	SUJETOS	NOTAS 1ER CICLO					NOTAS 2DO CICLO					
		PRACTICA	PARCIAL 1	PARCIAL 2	E.FINAL	PROMEDIO	PRAC	P 1	P 2	E.FINAL	PROMEDIO	
10	J	12	11	8	12	12	14					14

Figura 6: Notas académicas. Tomado del reporte de notas del alumno

Se le preguntó al alumno que técnica considera importante aplicar para mejorar su rutina. El alumno manifestó que la técnica de la Tabla N°6 Cronograma de Actividades a corto plazo y Tabla N°5 Cuadro de Planeación de Actividades por materias es de mucha utilidad, pero consideró que la estrategia de repasar 15 minutos las asignaturas, le ayudan mucho mejor en recordar los temas enseñados en aula.

- Se le recordó al alumno, que el Programa es fundamental ser constante en su aplicación y dedicación, motivándole con los avances en su nota final obtenidas, que si bien es cierto no son sobresalientes, pero ha demostrado una mejora académica.
- El alumno manifestó que es una constante como medio distractor el uso de videojuegos y salidas, pero que las llamadas de seguimiento lo ayudan a recapacitar y priorizar su rutina académica.
- Se le motivó al alumno con el avance reflejado en su rendimiento académico para que continúe y sea constante en aplicar las estrategias de estudio ya programadas. Se le reforzó su autoestima demostrando que es capaz de conseguir sus objetivos siempre que se lo proponga.
- El alumno se mostró más seguro en su capacidad y a la vez manifestó que reconoce que debe ser constante y priorizar sus estudios.

- Se le recordó que continúe realizando los ejercicios de SOY CAPAZ y de programación mental positiva.

### **Ejercicios:**

**Ejercicio de Comprensión Lectora** (universia): Se otorgó al alumno una página impresa de una lectura al azar. Se le pidió que lea como normalmente acostumbra leer. Mientras el alumno lee el artículo, se le toma el tiempo. Culminada la lectura, se le preguntó al alumno que ha comprendido de ello. Manifestó que trató de leer en forma rápida y no ha retenido mayor información.

Se le dio las estrategias para comprensión lectora:

- Prelectura: capta la idea general. Enfocarse en Títulos y Subtítulos, ilustraciones, gráficos, texto en negrita o subrayado.
- Pregunta: elabora preguntas que reflejen tus objetivos de aprendizaje para responder durante una segunda lectura.
- Lectura: involúcrate en el texto, fijando lo más importante y relevante.
- Repite: trata de memorizar el texto leyendo en voz alta.
- Repasa: volver a leer el texto completo con todos sus detalles a fin de fijar en la memoria.

Este ejercicio debió realizarlo en cada lectura que realizó de las materias o asignaturas, así como también cuando necesite realizar tareas o trabajos académicos. Se volvió a aplicar esta técnica de estudio tanto en la 5ta y 6ta sesión.

Ejercicio de Programación mental positiva: Este ejercicio se le indicó al alumno que debió realizarlo por la mañana y por la noche.

### **Ejercicio de Visualización.**

**Conclusión:** Logro de objetivos propuestos.

- En esta sesión, se logró formar conciencia en los alumnos para que sean consecuentes y persistan en su rutina de estudio. La mayoría manifestó su deseo de tener éxito en la carrera elegida.

- Los alumnos manifestaron que se están adaptando a las nuevas rutinas de estudio, algunos con más facilidad y otros con un poco de dificultad, en ambos casos, se demostró que están aplicando las estrategias planteadas al inicio del programa.

**7ta y 8ta Sesión: Psicoeducación** (duración 45 min) (2 semanas antes del Parcial 2 del II ciclo).

**Objetivo:**

- Reforzamiento del cumplimiento de las estrategias de estudio.
- Reforzamiento de la adaptación a las nuevas rutinas de estudio.
- Reevaluar la capacidad de conocer sus habilidades y debilidades como estudiante. Figura N°5 “Conociéndote como estudiante”.

**Técnicas empleadas**

- Psicoeducación.
- Diálogo Expositivo.
- Autoevaluación.
- Programación mental positiva.
- Ejercicio de Visualización.

**Desarrollo de la sesión**

- Saludo cordial al alumno.
- Se le explicó los objetivos de la sesión.
- Al igual que en las sesiones anteriores, se le practicó una retroalimentación al alumno, haciendo hincapié que, sin su esfuerzo, dedicación y constancia, el programa no podría resultar, dándole el mayor mérito al alumno.
- El alumno manifestó reconocer que es importante generar buenos hábitos de estudio y que en la actualidad realiza su rutina como parte de su quehacer diario, indicó también que no fue fácil llevar y cumplir su agenda académica, puesto que tenía que priorizarla antes de su agenda social.
- Por lo manifestado del alumno, se le felicita, y se le valora el esfuerzo.
- De igual forma, el alumno indicó que se integró a grupos de estudio con la finalidad de entender mejor las materias que le resultaban más complicadas.

En algunos días tomaba el tiempo de su cronograma para dedicarle más a las asignaturas que le son menos fácil de entender.

- Se le volvió a preguntar qué estrategia considera más efectiva y reiteró que el repaso de 15 minutos le fue de mucha ayuda, así como cumplir con su cronograma de actividades a corto plazo, y las llamadas recordatorias.
- Se le indicó que vuelva a resolver en casa la figura N°5 “conociéndote como estudiante”, esto es con la finalidad de volver a reconocer sus capacidades y debilidades después de haber generado una rutina de estudio.
- Se le recordó que continúe realizando los ejercicios de SOY CAPAZ y de programación mental positiva.

#### **Programación mental positiva:**

Cada mañana al levantarse, repetirse frente al espejo con los ojos cerrados 10 veces en forma pausada: Yo puedo, Yo soy capaz, Yo valgo mucho.

Se le explicó que la actitud mental positiva es una forma de entrenar a nuestro cerebro y subconsciente para creer en nosotros mismos y el potencial que tenemos.

Cada noche antes de dormir, realizar afirmaciones positivas y repetirlas vocalmente, para que nuestro subconsciente realice lo que tanto anhelamos.

#### **Ejercicio de Visualización:**

Se le pidió al alumno que se sienta lo más cómodo posible en la silla, se le pide que cierre los ojos y relaje todos sus músculos, empezando desde la cabeza, que suelte los brazos, suelte las piernas, y respire profundo y lento por 3 intervalos, se le indicó que repita 3 veces “mis piernas y brazos están ligeros”, 2 veces “estoy tranquilo y relajado”, 3 veces “mi respiración es tranquila”, y finalmente que repita 2 veces “estoy tranquilo y relajado”. Una vez relajado se le pidió al alumno que se mentalice en un lugar que le genere felicidad y tranquilidad, puede ser una playa, el campo, la nieve, estas órdenes se le piden con un tono de voz suave y susurrado. El alumno respondió que se encuentra en aquel lugar elegido. Una vez allí, se le pidió que visualice todo lo que él quiere que pase en su vida, en especial con su meta profesional, que lo visualice al detalle, el color del cielo, el sonido del mar, que ropa usa, el color del coche, la forma de su diploma, etc. Se le dio un tiempo de 60

segundos, culminado el tiempo se le indicó la cuenta regresiva a la voz de 10 y que repita Yo PUEDO, YO SOY CAPAZ, YO MEJORO MI RUTINA DE ESTUDIO, así hasta llegar al 1, al principio es solo un susurro llegado a la mitad del tiempo el tono de voz es más enérgico para finalizar con un tono de voz fuerte; se le pidió que abra lentamente sus ojos.

Terminado el ejercicio, se le preguntó al alumno como se sintió antes y después, si pudo relajarse y como se sintió con la visualización.

El alumno manifestó que estaba tranquilo, en el transcurso logro relajarse y visualizar lo que quería, al igual que la primera vez, aunque esta vez, visualizó con mayor detalle, se veía así mismo ser un profesional y con hijos, lo cual le generó satisfacción y tranquilidad.

**Conclusión:** Logro de objetivos propuestos.

- En esta sesión, se reforzó a que los alumnos cumplan con las estrategias establecidas para este programa. Se les motivó y felicitó por sus logros y esfuerzos realizados que en su mayoría se han visto reflejados en su rendimiento académico
- Los alumnos en su mayoría manifestaron que se están adaptando a las nuevas rutinas de estudio, algunos con más facilidad y otros con un poco de dificultad, en ambos casos, se demostró que están aplicando las estrategias planteadas al inicio del programa.
- Se les indicó que deben desarrollar el ejercicio N°5 “Conociéndome como estudiante” como indicador de sus habilidades y debilidades.

**9na Sesión: Psicoeducación** (duración 45 min) (2 semanas antes del Examen Final del II ciclo).

**Objetivo:**

- a. Reforzamiento del cumplimiento de las estrategias de estudio.
- b. Reforzamiento de la adaptación a las nuevas rutinas de estudio.
- c. Conocer sus habilidades y debilidades como estudiante. Figura 2 “Conociéndote como estudiante”.

### **Técnicas empleadas**

- Psicoeducación.
- Diálogo Expositivo.
- Autoevaluación.
- Programación mental positiva.
- Ejercicio de Visualización.

### **Desarrollo de la sesión**

- Saludo cordial al alumno.
- Se le explicó los objetivos de la sesión.
- Siendo esta la última sesión psicoeducativa y de retroalimentación, se consideró prioritario resaltar las cualidades del alumno y la evolución que ha venido reflejando en cada sesión asistida.
- Al alumno se le recalcó que ha sido muy positivo la actitud presentada ante el estudio y el esfuerzo que ha realizado por mejorar su rutina de estudios.
- El alumno manifestó que se siente agradecido y cómodo con el desarrollo de las sesiones, también manifestó una vez más que las llamadas telefónicas fueron de mucha ayuda y recordatorio para cumplir con el programa.
- Por lo manifestado del alumno, se le felicitó, y se valoró el esfuerzo.
- Se le preguntó al alumno cómo se ha sentido esta vez al desarrollar la figura N°5 “Conociéndote como estudiante”, que tiempo le tomo responder y en cual ítem se complicó en responder.

El alumno manifestó que se ha sentido más familiarizado para realizar la introspección, le tomó aproximadamente 10 min. desarrollarlo, y no ha presentado mayor complicación para responderlo. Manifestó que reconoce mayores puntos positivos en sus capacidades como alumno.

En el ítem SOY CAPAZ, logró reconocer sus capacidades y habilidades en el estudio.

Su desarrollo fue el siguiente:

#### NO SOY CAPAZ:

De intervenir frecuentemente en clases, únicamente cuando el docente me realiza una pregunta.

#### SE ME DIFICULTA

Trabajar en grupo con compañeros que no son responsables.

Seguir el horario establecido para las actividades a desarrollar durante la semana.

#### SOY CAPAZ

Realizar una actividad académica planteada por el docente.

Liderar un grupo pese a las distintas posturas que puedan tener los integrantes, para lograr una calificación satisfactoria.

#### SE ME HACE FACIL

Organizarme cuando tengo exámenes para estudiar lo suficiente y tener buenas calificaciones.

Comprender la metodología del docente, apoyándose de lecturas, organizadores visuales, etc.

- Se hizo un análisis de las respuestas dadas, determinándose que el desarrollo del ejercicio ha sido notoriamente evolucionado a favor en forma positiva, determinándose una mayor madurez académica en sus respuestas. Los factores negativos van siendo superados con la constancia del programa. En este caso, se le felicitó por el desarrollo positivo en su actividad académica.

#### **Programación mental positiva:**

Cada mañana al levantarse, repetirse frente al espejo con los ojos cerrados 10 veces en forma pausada: Yo puedo, Yo soy capaz, Yo valgo mucho.

Se le explicó que la actitud mental positiva es una forma de entrenar a nuestro cerebro y subconsciente para creer en nosotros mismos y el potencial que tenemos.

Cada noche antes de dormir, realizar afirmaciones positivas y repetirlas vocalmente, para que nuestro subconsciente realice lo que tanto anhelamos.

- **Ejercicio de Visualización:**

Se le pidió al alumno que se sienta lo más cómodo posible en la silla, cierre los ojos y relaje todos sus músculos, empezando desde la cabeza, que suelte los brazos, suelte las piernas, y respire profundo y lento por 3 intervalos, se le indicó que repita 3 veces “mis piernas y brazos están ligeros”, 2 veces “estoy tranquilo y relajado”, 3 veces “mi respiración es tranquila”, y finalmente que repita 2 veces “estoy tranquilo y relajado”. Una vez relajado se le pidió al alumno que se mentalice en un lugar que le genere felicidad y tranquilidad, puede ser una playa, el campo, la nieve, estas órdenes se le piden con un tono de voz suave y susurrado. El alumno respondió que se encuentra en aquel lugar elegido. Una vez allí, se le pidió que visualice todo lo que él quiere que pase en su vida, en especial con su meta profesional, que lo visualice al detalle, el color del cielo, el sonido del mar, que ropa usa, el color del coche, la forma de su diploma, etc. Se le dio un tiempo de 60 segundos, culminado el tiempo se le indicó la cuenta regresiva a la voz de 10 y que repita Yo PUEDO, YO SOY CAPAZ, YO MEJORO MI RUTINA DE ESTUDIO, así hasta llegar al 1, al principio es solo un susurro llegado a la mitad del tiempo el tono de voz es más enérgico para finalizar con un tono de voz fuerte; se le pidió que abra lentamente sus ojos.

Terminado el ejercicio, se le preguntó al alumno cómo se sintió antes y después, si pudo relajarse y como se sintió con la visualización.

El alumno manifestó que cada vez logra visualizar con mayor precisión sus proyectos, los visualiza con mayor detalle, hasta las conversaciones que sostiene, se ve asimismo en su empresa, saliendo de su despacho y despidiéndose de sus trabajadores, ve a su familia, se ve con hijos y una casa grande tipo dúplex, se ve en su sala amplia que da a una escalera para el segundo piso, ve llegar a su esposa de trabajar preguntándole como le fue en el día, se ven sentados en la sala con muebles nuevos, televisor grande, y ambiente limpio, lo cual le generó satisfacción y tranquilidad.



**Conclusión:** Logro de objetivos propuestos.

- Se refuerza con palabras positivas, resaltando las cualidades del alumno y su esfuerzo que ha realizado por mejorar su rutina de estudios. Se les motivó y felicitó por sus logros y esfuerzos realizados que en su mayoría se han visto reflejados en su rendimiento académico
- Los alumnos en su mayoría manifestaron que han logrado adaptarse a su nueva rutina académica, prestando mayor atención en clase y cumpliendo su cronograma de estudios. De igual forma sostiene que las llamadas telefónicas les fue de utilidad como medio recordatorio para cumplir su programa
- Desarrollaron el ejercicio N°2 “Conociéndome como estudiante” como indicador de sus habilidades y debilidades, en la mayoría ha sido un indicativo favorable en consideración con el primer desarrollo de dicho ejercicio.

#### **FASE FINAL**

En esta etapa se aplicó por segunda vez el Test de Hábitos de Estudio con la finalidad de medir o evaluar la mejoría o deficiencia en la rutina de estudio de los alumnos. Se tomó referencia de los resultados las notas de los exámenes y la evaluación del Test de Hábitos de Estudio.

Con los resultados del Test de Hábitos de Estudio y la práctica de las estrategias del plan de hábitos de estudio adecuado y positivo a través de las sesiones programadas, se logró mejorar la rutina de estudio de cada participante lo que se vio reflejado en las evaluaciones académicas de cada uno de ellos.

#### **Objetivos:**

- Evidenciar mejoría en cuanto a rutina de estudio positivo, mediante la aplicación por segunda vez del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio.
- Contrastar mejoría en el rendimiento académico, comprobable con las notas de las evaluaciones académicas.
- Demostrar la eficacia del programa de mejoramiento de hábitos de estudio

**Instrumentos Psicológicos:**

- Test de Hábitos de Estudio CASM-85 de Luis Alberto Vicuña Peri.

**Procedimiento:**

- Ingreso al salón, previo saludo, felicitación y agradecimiento por la participación de los alumnos. Se entregó el instrumento psicológico Test de hábitos de Estudio, con la finalidad de evaluar los hábitos de estudio. Este instrumento se aplicó al final del programa a cada participante, y fue resuelto por el alumno en un tiempo de 20 minutos.
- Cuando se terminó de resolver, se procedió a recoger el Test, se agradeció por la colaboración del participante y el evaluador se retiró del aula, llevando los test resueltos para luego proceder a evaluarlos.
- Se programó la 10ma sesión a cada participante, con la finalidad de darle a conocer los resultados de su Evaluación.**ASO**

**EVALUACIÓN DE LA FASE FINAL****2da Evaluación del Test:**

Por segunda vez, se aplicó el Test de Técnicas y Hábitos de Estudio a los alumnos participantes, con la finalidad de medir las mejoras en las deficiencias observadas en la 1ra evaluación que presentaron los alumnos al momento de desarrollar el Test.

Se dio inicio al Test de Técnicas y Hábitos de Estudio con la asistencia de la mayoría de alumnos (21), con la llegada puntual de los mismos, una vez realizado el Test se procedió a recoger las fichas en forma ordenada, para realizar la evaluación respectiva.

Las conclusiones hicieron referencia a las tendencias en común en los Hábitos de Estudio de los evaluados, y se aplicó únicamente con la finalidad de contrastar los resultados de la 1ra evaluación y medir la mejora o deficiencia del programa en el mejoramiento de hábitos de estudio.

## **I. OBSERVACIÓN EN CLASE:**

- Mantienen el respeto y predisposición para atender y entender.
- Muestran participación e interés en el tema.
- Postura en la carpeta: Buscan su comodidad, algunos se mantienen alerta.
- Utilizan apuntes y lecturas.
- Resaltan texto en sus lecturas.
- Algunos escriben en sus textos resaltados (a modo de resumen).
- Muy pocos se distraen por momentos de la clase.
- Muy pocos no anotan (solo escuchan con cierto interés).
- La mayoría participa con conocimiento y criterio.
- El debate en clase mejora la atención de los alumnos.

Los Resultados de la segunda evaluación del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio, arrojó lo siguiente como fortalezas y debilidades:

## **I. FORTALEZAS:**

- **LUGAR:** La mayoría de los encuestados establecieron un lugar fijo de estudio, mostrando interés en que este se encuentre en las condiciones adecuadas y así favorecer en sus estudios habituales (se habla del orden, iluminación, material a la mano, mesa de trabajo).
- **ATENCIÓN EN LA SALA DE CLASES:** La mayoría de los encuestados demostraron interés y atendieron al profesor tratando de entender todo lo que explica; participaron en actividades grupales, toman apuntes de lo que se explica en clase y también anotan lo que no entienden. Siempre consultaron al docente cuando algo no les queda claro de comprender, también revisaron y completaron sus apuntes con otros compañeros.
- **COMO ESTUDIAN:** En esta vez, la mayoría de los encuestados identificaron, subrayaron las ideas principales de los textos y se apoyaron en los apuntes tomados en clases, escribieron los datos importantes difíciles de recordar. También acostumbraron a

realizar una lectura rápida del texto, previo al estudio, asociando lo que estudian con sus conocimientos anteriores y utilizaron libros y diccionarios. Mantuvieron sus cuadernos al día y procuraron entregar a tiempo sus trabajos académicos.

- La mayoría de encuestados demostraron en su ACTITUD GENERAL ante el estudio buena disposición, tomándolo como un medio para aprender y tuvieron claras las razones por las que estudian. Se esforzaron para obtener un buen resultado académico y no se amilanaron ante alguna situación adversa en su rendimiento académico.

## II. DEBILIDADES

- MEDIOS DISTRACTORIOS: A pesar de que se mantiene el ambiente adecuado, algunos encuestados hicieron referencia que el lugar de estudio no estuvo aislado de ruidos, lo que dificultó en la concentración que se necesita para estas tareas.
- PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO: A pesar que, en la segunda evaluación del test, en las áreas II. Cómo hacer tareas y III. Cómo prepararse para el examen se denotó un resultado favorable para los encuestados, solo en algunos de ellos persisten en no fijar un horario para estudiar, no anotaron sus tiempos de dedicación para el estudio diariamente.
- COMO ESTUDIAN: En esta segunda evaluación, sólo algunos encuestados no utilizaron los medios necesarios de información y de consulta que los ayuden a disipar sus dudas en sus estudios (libros, atlas, etc). Tampoco utilizaron esquemas como medio de comprensión.

Culminado el proceso de evaluaciones con instrumento psicológico, con las sesiones programadas y el seguimiento exclusivo con llamadas telefónicas para cumplir con el plan de estrategias positivas en rutinas de estudio, se puede evidenciar a través de los resultados que el Programa de Mejoramiento de Hábitos de Estudio fue efectivo y surtió efecto positivo en los alumnos.

Se dieron pautas y herramientas de estudio que les permitió a mejorar su capacidad lectora y rendimiento académico.

A continuación, se detalla las sesiones desarrolladas con uno de los alumnos

Comentado [JMR1]: NO SE ENTIENDE

## 10ma Sesión: Psicoeducación (duración 40 min)

### Objetivo:

- a. Lectura de resultados de la 2da evaluación del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio.
- b. Determinar la mejora en sus Fortalezas y debilidades de la rutina de estudio de acuerdo a la escala de respuestas del test de hábitos de Estudio.

### Técnicas empleadas

- Psicoeducación.
- Diálogo Expositivo.

### Desarrollo de la sesión

- Saludo cordial al alumno participante.
- Se le dio a conocer los resultados de su evaluación.
- Se hizo de conocimiento al alumno, la mejoría presentada en el desarrollo del Test, lo cual ha reflejado un mayor porcentaje en rutinas o hábitos positivos ante el estudio.
- Se le recomendó al alumno, mantener estos hábitos a lo largo de sus actividades académicas.
- El alumno manifestó su agradecimiento por la dedicación y paciencia al prestar atención a todas sus dudas, también se sintió satisfecho con los resultados, aunque cree que debe seguir mejorando, indicó que hay materias que necesitan más dedicación y atención, que igualmente buscará apoyarse en grupos de estudio para superar sus deficiencias.
- Se hizo una rápida visualización de las notas obtenidas, y de la mejoría desarrollada en sus actividades académicas. Aquí se le felicitó y se le recordó lo importante que es generar una responsabilidad y constancia para cumplir con sus metas.

**Conclusión de la 10ma sesión:**

- Se dio a conocer los resultados a los alumnos participantes de la Segunda evaluación del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio, en lo que se determinó una mejoría en las Fortalezas y debilidades de la rutina de estudio de acuerdo a la escala de respuestas del Test Técnicas de hábitos de Estudio.
- Se les incentivo en continuar aplicando y ejerciendo una rutina de estudio adecuada para el cumplimiento de sus metas académicas.



CUADROS DE RESUMEN DE RESULTADOS TEST DE HABITOS DE ESTUDIO

RESULTADOS RESPUESTAS POSITIVAS Y NEGATIVAS POR AREAS E INTERPRETACION DEL TEST - 1ERA EVALUACION														
Nº	SUJETOS	COMO ESTUDIAS		COMO HACES TAREAS		COMO HACES EXAMEN		COMO ESCUCHAS CLASES		QUE ACOMPAÑA ESTUDIO		TOTAL RPTAS (+)	TOTAL RPTAS (-)	INTERPRETACION
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
1	A	4	8	8	2	6	5	6	7	2	7	26	29	NO SABE ESTUDIAR
2	B	5	7	8	2	8	3	5	8	4	5	30	25	NO SABE ESTUDIAR
3	C	4	8	8	2	8	3	6	7	4	5	30	25	NO SABE ESTUDIAR
4	D	3	9	8	2	7	4	7	6	5	4	30	25	NO SABE ESTUDIAR
5	E	4	8	7	3	5	6	3	10	3	6	22	33	HABITO DEFECTUOSO
6	F	2	10	8	2	9	2	5	8	4	5	28	27	NO SABE ESTUDIAR
7	G	4	8	6	4	7	4	4	9	4	5	25	30	HABITO DEFECTUOSO
8	H	5	7	7	3	8	3	7	6	4	5	31	24	NO SABE ESTUDIAR
9	I	4	8	8	2	9	2	4	9	5	4	30	25	NO SABE ESTUDIAR
10	J	4	8	7	3	8	3	4	9	2	7	25	30	NO SABE ESTUDIAR
11	K	3	9	8	2	5	6	5	8	5	4	26	29	HABITO DEFECTUOSO
12	L	4	8	7	3	7	4	6	7	3	6	27	28	NO SABE ESTUDIAR
13	M	5	7	5	5	7	4	4	9	3	6	24	31	HABITO DEFECTUOSO
14	N	2	10	8	2	8	3	7	6	4	5	29	26	NO SABE ESTUDIAR
15	O	4	8	6	4	8	3	5	8	3	6	26	29	NO SABE ESTUDIAR
16	P	4	8	8	2	7	4	5	8	4	5	28	27	NO SABE ESTUDIAR
17	Q	3	9	8	2	7	4	4	9	3	6	25	30	NO SABE ESTUDIAR
18	R	4	8	7	3	7	4	4	9	5	4	27	28	HABITO DEFECTUOSO
19	S	4	8	7	3	9	2	5	8	3	6	28	27	NO SABE ESTUDIAR
20	T	2	10	7	3	6	5	6	7	5	4	26	29	NO SABE ESTUDIAR
21	U	4	8	6	4	8	3	6	7	4	5	28	27	NO SABE ESTUDIAR

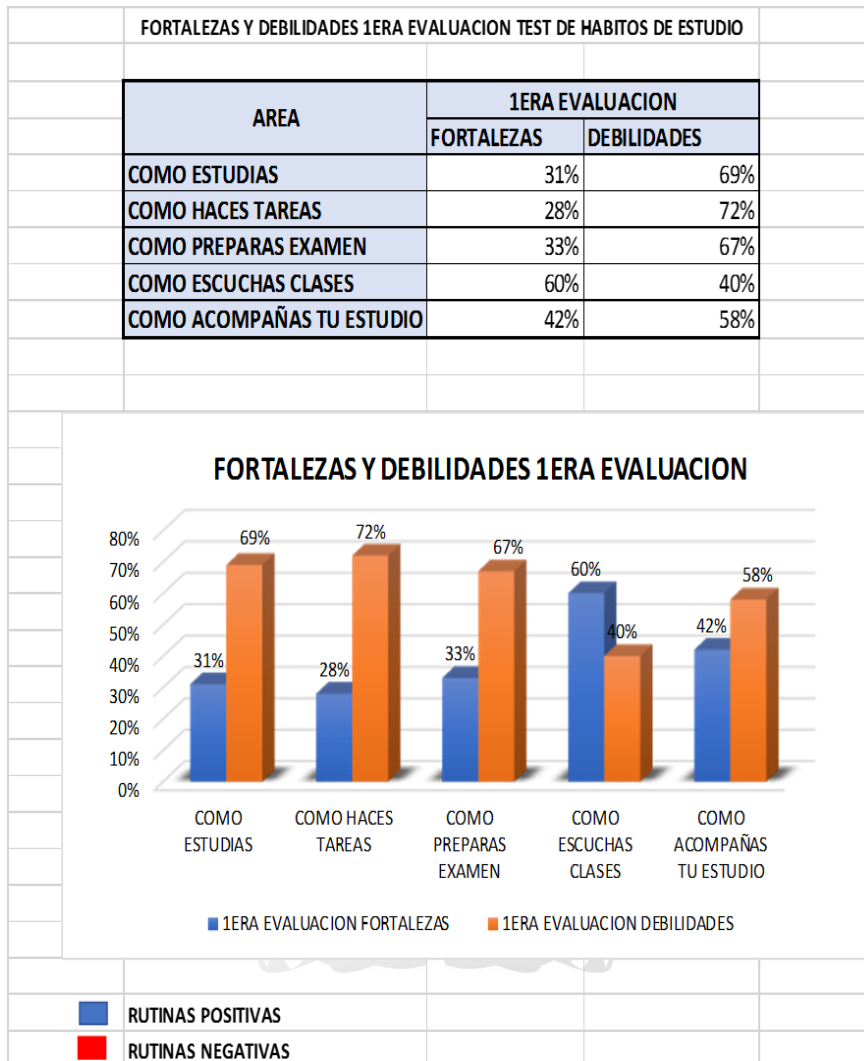
  

RESULTADOS %	PROMEDIO GENERAL PUNTAJE RESPUESTAS POSITIVAS Y NEGATIVAS											
	COMO ESTUDIAS		COMO HACES TAREAS		COMO PREPARA EXAMEN		COMO ESCUCHAS CLASES		QUE ACOMPAÑA TU ESTUDIO		PROM. GENERAL RESP. POSITIVAS	PROM. GENERAL RESP. NEGATIVAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
	4	8	7	3	7	4	5	8	4	5	27	28
31%	69%	72%	28%	67%	33%	40%	60%	42%	58%	49%	51%	

AREA	INTERPRETACION
I COMO ESTUDIAS	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA NEGATIVAS = RUTINA DEFECTUOSA
II COMO HACES TAREAS	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA NEGATIVAS = RUTINA ADECUADA
III COMO TE PREPARAS PARA EL EXAMEN	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA POSITIVAS = RUTINA DEFECTUOSA
IV COMO ESCUCHAS CLASES	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA POSITIVAS = RUTINA DEFECTUOSA
V COMO ACOMPAÑAS TUS MOMENTOS DE ESTUDIO	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA POSITIVAS = RUTINA DEFECTUOSA

Figura 7: Resumen Resultados Respuestas Positivas y Negativas por áreas e interpretación del Test – 1era Evaluación.



**Figura 8:** Resultados en Porcentajes por áreas – 1ra Evaluación.



## **RESUMEN DE LOS RESULTADOS DE LA 1RA EVALUACIÓN DEL TEST DE HÁBITOS DE ESTUDIO**

De la 1era evaluación de la aplicación del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio, se determinó lo siguiente en relación a las áreas que comprende el Test.:

**COMO ESTUDIAN:** El 69 % de los estudiantes no cuenta con un método o rutina de estudio adecuado, no repasa, no subraya y no relaciona temas de estudio, frente a un 31% que respondió que si repasa y relaciona sus temas de estudio.

**COMO HACEN TAREAS:** El 72% de los estudiantes no cuenta con un plan estratégico de estudios, no aplica una técnica de estudio que le facilite la comprensión de la asignatura, no se orienta en cómo aplicar un mapa conceptual o realizar un resumen, lo que denota una deficiencia en su rutina de estudio, frente a un 28% que si aplica una rutina de estudio adecuada.

**COMO SE PREPARA PARA EXAMENES:** el 67% de los estudiantes no se preparan con anticipación o dan lectura de sus asignaturas diariamente con la finalidad de rendir un examen adecuado; frente a un 33% que si repasa sus asignaturas antes de cada examen.

**COMO ESCUCHAN CLASES:** Un 60% de alumnos claramente presta atención cuando el docente desarrolla la clase, siendo este ítem del Test de Hábitos de Estudio favorable para los estudiantes, frente a un 40% de alumnos que presentan distracciones en clase.

**COMO ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO:** El 42% de alumnos necesitan de elementos como medios para concentrarse en sus estudios, algunos necesitan de compañía, lo cual no refleja una rutina de estudio adecuada.

RESULTADOS RESPUESTAS POSITIVAS Y NEGATIVAS POR AREAS E INTERPRETACION DEL TEST - 2DA EVALUACION														
Nº	SUJETOS	COMO ESTUDIAS		COMO HACES TAREA		COMO TE PREPARAS		COMO ESCUCHAS CLASES		QUE ACOMPAÑA TU ESTUDIO		TOTAL RPTAS POSITIVAS	TOTAL RPTAS NEGATIVAS	INTERPRETACION
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
1	A	8	4	1	9	0	11	2	11	2	7	13	42	RUTINA ADECUADA
2	B	8	4	1	9	1	10	3	10	2	7	15	40	RUTINA ADECUADA
3	C	9	3	1	9	2	9	1	12	2	7	15	40	RUTINA ADECUADA
4	D	11	1	0	10	1	10	3	10	0	9	15	40	RUTINA ADECUADA
5	E	9	3	2	8	1	10	7	6	2	7	21	34	RUTINA ADECUADA
6	F	8	4	2	8	5	6	3	10	1	8	19	36	RUTINA ADECUADA
7	G	9	3	1	9	4	7	3	10	0	9	17	38	RUTINA ADECUADA
8	H	8	4	1	9	2	9	3	10	2	7	16	39	RUTINA ADECUADA
9	I	6	6	3	7	2	9	5	8	2	7	18	37	RUTINA ADECUADA
10	J	8	4	1	9	1	10	1	12	1	8	12	43	RUTINA ADECUADA
11	K	6	6	4	6	5	6	5	8	6	3	26	29	RUTINA ADECUADA
12	L	11	1	1	9	4	7	2	11	0	9	18	37	RUTINA ADECUADA
13	M	9	3	1	9	2	9	6	7	2	7	20	35	RUTINA ADECUADA
14	N	10	2	2	8	1	10	1	12	1	8	15	40	RUTINA ADECUADA
15	O	11	1	2	8	2	9	5	8	1	8	21	34	RUTINA ADECUADA
16	P	8	4	1	9	1	10	0	13	1	8	11	44	RUTINA ADECUADA
17	Q	8	4	2	8	5	6	2	11	2	7	19	36	RUTINA ADECUADA
18	R	9	3	1	9	2	9	4	9	1	8	17	38	RUTINA ADECUADA
19	S	8	4	0	10	2	9	4	9	2	7	16	39	RUTINA ADECUADA
20	T	8	4	2	8	2	9	1	12	0	9	13	42	RUTINA ADECUADA
21	U	10	2	1	9	2	9	3	10	3	6	19	36	RUTINA ADECUADA

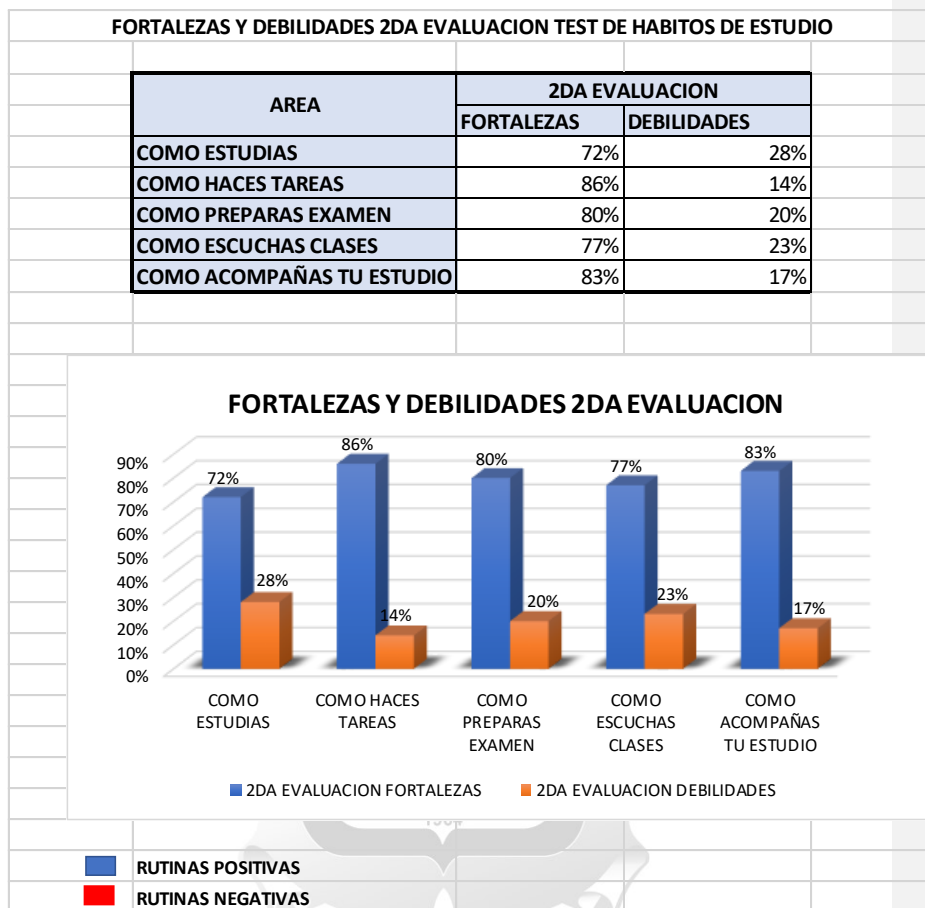
  

RESULTADO EN PORCENTAJE %	PROMEDIO GENERAL PUNTAJE RESPUESTAS POSITIVAS Y NEGATIVAS											
	COMO ESTUDIAS		COMO HACES TAREAS		COMO TE PREPARAS		COMO ESCUCHAS CLASES		QUE ACOMPAÑA TU ESTUDIO		PROM. GENERAL RESP. POSITIVAS	PROM. GENERAL RESP. NEGATIVAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
	9	3	1	9	2	9	3	10	2	7	17	38
	72%	28%	14%	86%	20%	80%	23%	77%	17%	83%	31%	69%

AREA	INTERPRETACION
I COMO ESTUDIAS	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA NEGATIVAS = RUTINA DEFECTUOSA
II COMO HACES TAREAS	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA NEGATIVAS = RUTINA ADECUADA
III COMO TE PREPARAS PARA EL EXAMEN	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA POSITIVAS = RUTINA DEFECTUOSA
IV COMO ESCUCHAS CLASES	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA POSITIVAS = RUTINA DEFECTUOSA
V COMO ACOMPAÑAS TUS MOMENTOS DE ESTUDIO	SI LAS RESPUESTAS SON MAYORIA POSITIVAS = RUTINA DEFECTUOSA

**Figura 9:** Resultados Respuestas Positivas y Negativas por áreas e interpretación del test – 2da Evaluación.



**Figura 10:** Resultados en porcentajes por áreas e interpretación del test - 2da Evaluación

## **RESUMEN DE LOS RESULTADOS DE LA 2DA EVALUACIÓN DEL TEST DE HÁBITOS DE ESTUDIO**

En la 2da evaluación de la aplicación del Test de Técnicas de Hábitos de Estudio, se determinó lo siguiente en relación a las áreas que comprende el Test:

**COMO ESTUDIAN:** El 72 % de los estudiantes logró aplicar una rutina de estudio adecuado, repasa, subraya y relaciona temas de estudio, frente a un 28% aun presenta dificultades para aplicar estrategias de estudio.

**COMO HACEN TAREAS:** El 86% de los estudiantes logró aplicar una técnica de estudio que le facilite la comprensión de la asignatura y se orienta con mapas conceptuales y realice resumen, lo que denota una mejoría en su rutina de estudio y resolver tareas, frente a un 14% que no aplica una rutina de estudio adecuada.

**COMO SE PREPARA PARA EXAMENES:** el 80% de los estudiantes estableció rutinas para poder prepararse con anticipación a un examen y saber resolver los mismos, con la finalidad de rendir un examen adecuado; frente a un 20% que aún no repasa sus asignaturas antes de cada examen.

**COMO ESCUCHAN CLASES:** Un 77% de alumnos claramente presta atención cuando el docente desarrolla la clase, manteniéndose este ítem del Test de Hábitos de Estudio favorable para los estudiantes, frente a un 23% de alumnos que presentan distracciones en clase.

**COMO ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO:** El 83% de alumnos logró dispersar factores distractores en su entorno, para de esta manera mantenerse concentrados en sus actividades académicas de las asignaturas o materias que les asignaron

Culminado el proceso de evaluaciones con instrumento psicológico, con las sesiones programadas y el seguimiento exclusivo con llamadas telefónicas para cumplir con el plan de estrategias positivas en rutinas de estudio, se pudo evidenciar a través de los resultados que el Programa de Mejoramiento de Hábitos de Estudio fue efectivo y surtió efecto positivo en los alumnos para mejorar su rutina de estudio y en su bienestar académico.

#### 4. PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

Las principales contribuciones, una vez realizado el programa de mejoramiento de hábitos de estudio fueron los siguientes:

- Consultorio abierto a disposición de los alumnos que requerían información, orientación y apoyo.
- Seguimiento exclusivo a cada participante vía llamadas telefónicas, siendo este medio más efectivo que el del correo electrónico.
- Se les otorgó un Plan de Estudio que abarque lo siguiente:
  - Planificar las tareas académicas en la semana.
  - Recordatorio de lectura por 10 min diarios de las materias que presentaban mayor dificultad.
  - Recordatorio de utilizar un ambiente destinado exclusivo para realizar sus tareas académicas.
  - Utilizar técnicas de estudio como mapas conceptuales en los temas importantes de cada materia educativa.
  - Recordatorio de dedicar 15 minutos de repaso de las materias que presentan dificultad.
  - Evitar distracciones (Tv, videojuegos, teléfono).
  - Incentivar su esfuerzo, reforzando sus logros y avances positivos.
- Se les otorgó un cronograma de actividades para el desarrollo académico, siendo establecido con el Cuadro de planeación de actividades por materia (Tabla #6) y Cronograma de actividades a corto plazo (Tabla #7), con lo cual les permitiría generar un hábito o rutina adecuado de estudio.

- Se les proporcionó tips para estimular las habilidades en el estudio:
  - Entender la teoría, analizarla y asimilarla hasta que se haga propio.
  - Relacionar la teoría con la vida rutinaria y experiencia para ponerlo en práctica.
  - Vincular y añadir los nuevos conocimientos con los anteriores ya aprendidos.
  - Almacenar y fijar en la memoria lo aprendido, de tal forma que se pueda utilizar cuando sea necesario.
- El programa tuvo una duración de dos ciclos académicos, viendo mejoría en sus hábitos de estudio con un mejor bienestar académico del grupo de alumnos con los que se trabajó este programa de mejoramiento

## 5. CONCLUSIONES

- Los resultados obtenidos de la 1ra evaluación del Test de Hábitos de Estudio, arrojó resultados no favorables a los alumnos, lo que devendría en una muestra de hábitos de estudio defectuoso, sobre todo en las áreas (I) Como Estudias, (II) Cómo haces tus tareas y (III) Cómo te preparas para tu examen. Teniendo como consecuencia que el alumno debe mejorar su rutina de estudio.
- Su mayor fortaleza radicó en el área (IV) Cómo escuchas clases y la actitud en general ante sus estudios, lo cual hay que incentivarlos todas las veces que sea posible.
- Si bien es cierto que, en el estudio realizado, en la primera evaluación del Test, dio como resultado que los alumnos no tuvieran un método o planificación de estudio adecuado, este aspecto negativo ha sido mejorado con las estrategias, cronograma y planes de estudio positivos, reforzando las habilidades y hábitos positivos que presentan cada uno de los alumnos, consiguiéndose en la 2da evaluación del Test un resultado que el 72% de los alumnos tuvieran un método o planificación de estudio adecuado.
- Los resultados obtenidos en la 2da evaluación del Test de Hábitos de Estudio, arrojaron un resultado con mayor índice de respuestas acertadas, lo que refleja una muestra de hábitos de estudio adecuada.

- Cumpliendo con el desarrollo de las sesiones, con el seguimiento personalizado a los alumnos, con las llamadas telefónicas interdiarias como recordatorio de cumplir con el plan de estudio y empleando las estrategias y planes de rutina de estudio adecuado, se logró el mejoramiento en hábitos de estudio en los alumnos.

#### **6. RECOMENDACIONES:**

- Se continúe implementando con más programas de este tipo por parte del Vicerrectorado Académico con la finalidad de Incentivar al alumno en fijarse metas para mejorar su rendimiento académico.
- Continuar con charlas motivacionales dirigidos al alumno, con el fin de Incentivar al alumno que se discipline en estudiar a una misma hora, para su propia conveniencia.
- Continuar con el programa de mejoramiento de hábitos de estudio, a fin de otorgar a los alumnos del I ciclo académico técnicas y estrategias de estudio positivas que ayuden al mejor desempeño en su rendimiento académico. Aplicar dichas técnicas genera un hábito adecuado de estudio.
- Otorgar a los alumnos del I ciclo académico, esquelas que contengan estrategias y planes de estudio positivas como: Asignar al alumno períodos cortos de 15 minutos de lectura que, si es constante, irá incrementando cada vez más, fortaleciendo su capacidad lectora. Estimular en el alumno ejercicios de programación mental positivos, los cuales son de ayuda para motivar y llegar a su meta.
- Estimular en el alumno habilidades importantes de estudio como: comprensión lectora, asociar o relacionar el contenido teórico con sus propias experiencias; relacionar sus nuevos conocimientos con los ya aprendidos con anterioridad.
- Continuar con el asesoramiento y seguimiento personalizado a cada alumno, para lo cual se deberá mantener un consultorio perenne y sostenible para el mejoramiento y bienestar académico del alumno.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Departamento Psicopedagógico Universidad Panamericana, Campus Guadalajara (2012). *Manual de hábitos y técnicas de estudio*. México.
2. Girón, M. (2011). *La importancia de los hábitos de estudio en el proceso de aprendizaje*. En *Comunidad Escolar*. Consultado en diciembre del 2020. Disponible en: <https://redined.mecd.gob.es/>
3. Gómez, M. (2011). *Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje*. En *Instituto de Educación Secundaria Trafalgar*. Consultado en diciembre del 2020. Disponible en: <https://www.edu.xunta.gal/>
4. Google (2020). *Hábito*. En *Real Academia Española*. Consultado en diciembre 2020. Disponible en: <https://dle.rae.es/hábito>
5. Google (2020). *Estudio*. En *Real Academia Española*. Consultado en diciembre 2020. Disponible en: <https://dle.rae.es/estudio>
6. Jiménez, Juan; Gonzales, José. (2004). *Método para desarrollar hábitos de estudio (Educación Secundaria)*. Madrid: Ediciones la Tierra Hoy.
7. Linares, A. (2007-2009). *Master en paidopsiquiatría: desarrollo cognitivo: las teorías de Piaget y Vygotsky. Bienio*. En *Universidad Autónoma de Barcelona*. Consultado en diciembre del 2020. Disponible en: [http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias\\_desarrollo\\_cognitivo.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo.pdf)
8. Mayor, J.; Suengas, A.; González, J. (1993). *Estrategias metacognitivas. Aprender a aprender y aprender a pensar*. Madrid: Síntesis.
9. Palacios-Agurto, S. (2016). *Hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del colegio de alto rendimiento de Piura, durante el año escolar 2016, piura*. Tesis de licenciatura en educación nivel primaria, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Piura.
10. Rebaza, K. (2016). *Propiedades psicométricas del inventario de hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de la provincia de Otuzco*. Tesis de licenciatura, Facultad de Humanidades Carrera Profesional de Psicología, Universidad Cesar Vallejo, Lima.
11. Sánchez, C. S. (2002). *Diccionario de las ciencias de la educación*. México: Ediciones Aula Santillana.
12. Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública y la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO). (2014). *Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de educación media*



*superior sede México*. Consultado en diciembre del 2020. Disponible en:  
<https://www.gob.mx/sep/documentos>

13. Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio*. Lima.
14. Vielma, E.; Salas, M. (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo Educere. 3 (9), pp. 30-37.
15. Zarate, B. (2018). *Hábitos de estudio en estudiantes del primer al tercer grado de secundaria en la institución educativa prolog del distrito de San Juan de Miraflores 2017*. Tesis de licenciatura en psicología, Facultad de Psicología y Trabajo Social, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.





## ANEXO I

### CUESTIONARIO DE TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO

Nombre y Apellido .....

Curso ..... Edad ..... Fecha .....

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas:

#### I. COMO ESTUDIA USTED

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

#### II. COMO HACE USTED SUS TAREAS

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea		
19. Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra		
21. Cuando no puedo resolver un tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles		

### III. COMO PREPARA USTED SUS EXAMENES

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
23. Estudia por lo menos dos horas todos los días		
24. Espero que se fije la fecha de un examen o evaluación para poder estudiar		
25. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen		
27. Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema		
29. Confío que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen		
30. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema		
33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		

### IV. COMO ESCUCHA USTED SUS CLASES

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

### V. QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
47. Requiero de música, sea del radio o del mini componente		
48. Requiero de la compañía de la TV		
49. Requiero de tranquilidad y silencio.		
50. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
51. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.		
52. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor		
53. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan el tiempo		
54. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		
55. Estar conectado, por mi celular u otro medio, con mis redes sociales.		