

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL**



Trabajo de Suficiencia Profesional

Hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa  
Pública "Felipe Santiago Estenos" de Chaclacayo

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Jorge Fernando Huamaní Loredo

Lima-Perú

2018

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado a mis padres especialmente a mi madre ya que gracias a su amor y apoyo incondicional, me motiva a seguir adelante, a mis amigos y familiares, a sus consejos que también fueron parte de mi formación profesional y personal enseñándome a “no desaprovechar las lecciones de la vida, cada lección cuenta, depende de nosotros mismos si aprovechamos esas lecciones para bien o para mal, ya que si las aprovechamos para bien, nos permitirá ser personas de honor y bien y nunca descarrilarnos”.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a dios por su infinito amor y por permitirme ser parte de esta hermosa carrera de Psicología, a la universidad Inca Garcilaso de la Vega entre docentes y asesores que gracias a sus enseñanzas y vocación hicieron posible mi formación profesional despejando mis dudas y afianzando mis conocimientos.

A la institución educativa publica “Felipe Santiago Estenos”, especialmente a la directora Alicia Paredes, por abrirme las puertas de su institución y permitirme realizar mi Internado I y ahora mi investigación.

## **PRESENTACIÓN**

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

En cumplimiento de la directiva Nro. 003 – FPsy – 2017, de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi proyecto de investigación denominado “HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA FELIPE SANTIAGO ESTENOS”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología.

Por lo cual, señores miembros del jurado, agradeceré que el presente trabajo de investigación sea evaluado y aprobado.

Atentamente,

Bach. Jorge Fernando Huamaní Loredó

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Presentación.....	iv
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii

### **CAPÍTULO I: Planteamiento del problema**

1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Formulación del problema.....	18
1.2.1. Problema general.....	18
1.2.2. Problemas específicos.....	18
1.3. Objetivos.....	18
1.3.1. Objetivo general.....	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	19
1.4. Justificación e importancia.....	19

### **CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual**

2.1. Antecedentes.....	21
2.1.1. Internacionales.....	21
2.1.2. Nacionales.....	23

2.2. Bases teóricas.....	25
2.2.1. Definición de hábitos de estudio.....	25
2.2.2. Tipos de hábitos de estudio.....	27
2.2.3. Teorías de hábitos de estudio.....	28
2.3. Descripción de las dimensiones CASM-85.....	33
2.3.1. ¿Cómo estudia usted?.....	33
2.3.2. ¿Cómo hace sus tareas?.....	33
2.3.3. ¿Cómo prepara sus exámenes?.....	33
2.3.4. ¿Cómo escucha las clases?.....	34
2.3.5. ¿Cómo acompaña sus momentos de estudio?.....	34

### **CAPÍTULO III: Metodología**

3.1. Tipo y diseño de investigación.....	35
3.2. Población y muestra.....	35
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización.....	36
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	38

### **CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados**

4.1. Procesamiento de los resultados.....	41
4.2. Presentación de los resultados.....	41
4.3. Análisis y Discusión de los resultados.....	57
4.4. Conclusiones.....	62
4.5. Recomendaciones.....	63

## **CAPÍTULO V: Programa de intervención**

5.1. Descripción del programa.....	64
5.2. Justificación del programa.....	65
5.3. Objetivos.....	65
5.3.1. Objetivo general.....	65
5.3.2. Objetivos específicos.....	66
5.4. Alcance.....	66
5.5. Metodología.....	66
5.6. Recursos.....	67
5.6.1. Humanos.....	67
5.6.2. Materiales.....	67
5.6.3. Financieros.....	67
5.7. Cronograma de actividades.....	68
5.8. Desarrollo de las sesiones.....	68
5.9. Referencias bibliográficas.....	78
ANEXOS.....	81
ANEXOS Del programa de intervención.....	90

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Identificación de la variable y su operacionalización.....	37
Tabla 2.	Baremo.....	40
Tabla 3.	Hábitos de estudio.....	42
Tabla 4.	Media aritmética de la población.....	43
Tabla 5.	Nivel de hábitos de estudio.....	45
Tabla 6.	Frecuencia de la dimensión I ¿Cómo estudia?.....	47
Tabla 7.	Frecuencia dimensión II ¿Cómo hace sus tareas?.....	49
Tabla 8.	Frecuencia dimensión III ¿Cómo prepara sus exámenes?...	51
Tabla 9.	Frecuencia dimensión IV ¿Cómo escucha sus clases?.....	53
Tabla 10.	Frecuencia dimensión V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?.....	55
Tabla 11.	Cuadro de presupuesto.....	67
Tabla 12.	Cronograma de actividades.....	68



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Mapa conceptual teoría cognitivo social del aprendizaje de Albert Bandura.....	31
Figura 2.	Mapa conceptual de autoeficacia.....	33
Figura 3.	Resultado total de hábitos de estudio de los alumnos del cuarto de secundaria.....	46
Figura 4.	Resultado de hábitos de estudio en la dimensión ¿Cómo estudia?.....	48
Figura 5.	Resultado del nivel de estudio en la dimensión ¿Cómo hace sus tareas?.....	50
Figura 6.	Resultado del nivel de estudio en la dimensión ¿Cómo prepara sus exámenes?.....	52
Figura 7.	Resultado del nivel de estudio en la dimensión ¿Cómo escucha sus clases?.....	54
Figura 8.	Resultado del nivel de estudio en la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?.....	56

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo fundamental identificar en los estudiantes los hábitos adecuados e inadecuados al momento de estudiar, específicamente en los estudiantes de 4to de secundaria del colegio “Felipe Santiago Estenos”.

El estudio realizado presenta un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con un diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 68 estudiantes (entre hombres y mujeres). Y para el acopio de información se utilizó como instrumento el “Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85” del autor Luis Alberto Vicuña Peri (1985), revisado en el año 2005, donde evalúa cinco dimensiones: cómo estudia, cómo hace sus tareas, preparación de exámenes, cómo escucha sus clases y qué acompaña sus momentos de estudio.

Los resultados obtenidos, determinan que los alumnos tienen hábitos de estudio positivos, pero la dimensión III ¿Cómo prepara sus exámenes? en la que se observó que tienen dificultades, se presenta como tendencia negativa.

**Palabras clave:** hábitos de estudio, estudiantes de secundaria, adolescentes, psicología, conductas.

## ABSTRACT

The main objective of this research is to identify in students the appropriate and inadequate habits at the time of study, specifically in the 4th grade students of the "Felipe Santiago Estenos" school.

The study carried out presents a quantitative approach of a descriptive type with a non-experimental design. The population was 320 students, the sample was made up of 68 students (between men and women). And for the collection of information, the "Inventory of Study Habits Casm-85" by the author Luis Alberto Vicuña Peri (1985), revised in 2005, was used as an instrument, where he evaluates five dimensions: how he studies, how he does his homework, exam preparation, how he listens to his classes and what accompanies his moments of study.

The results obtained, determine that the students have positive study habits, but the dimension III How do you prepare your exams? in which it was observed that they have difficulties, it appears as a negative tendency.

**Key words:** study habits, high school students, adolescents, psychology, behaviors.

## INTRODUCCIÓN

Considerando que es muy necesario tener hábitos de estudio adecuados y lo importante que es para el rendimiento escolar, ya que es una práctica constante y se aprende desde la educación primaria donde va evolucionando progresivamente hasta volverse habitual. En el nivel de educación secundaria es donde se da la etapa de la adolescencia vinculada a cambios físicos y cognitivos, representa para el adolescente un conjunto de vivencias con distintos ritmos, que le permiten madurar y crecer.

Por otra parte, según las autoridades y docentes del colegio “Felipe Santiago Estenos”, una parte significativa de los alumnos de 4to de secundaria no están adoptando buenos hábitos de estudio en el colegio, esto influye en su bajo rendimiento escolar, la mayoría son casos reincidentes. Generalmente los alumnos que presentan este problema provienen de hogares disfuncionales, padres separados o ausentes y con poca disciplina para sus hijos. Por ello, es el interés de identificar si los hábitos de estudios en los estudiantes de 4to de secundaria son adecuados o inadecuados.

En el primer capítulo, se encuentra el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación, la justificación e importancia y para finalizar las limitaciones de la investigación.

En el segundo capítulo, se encuentra el Marco Teórico, se hace referencia a las investigaciones relacionadas con la variable: hábitos de estudio.

En el tercer capítulo, tratamos tipo y diseño de la investigación, población y muestra, identificación de la variable y su operacionalización y técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

En el cuarto capítulo, se obtiene la presentación de los resultados de la evaluación, el diagnóstico y sus conclusiones de la investigación.

En el quinto capítulo, se presenta el programa de intervención.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Aduna (1985) menciona lo siguiente “Entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico” Se entiende lo dicho como la manera en que el individuo puede organizar, controlar su tiempo, espacio, técnicas, métodos y procesos para estudiar.

Por otro lado, Vinent (2006) refiere que los hábitos de estudio deben ser comprendidos como una la repetición continua de un acto, que hace posible generar resultados positivos en el aprendizaje, donde intervienen factores como el interés y la motivación intrínseca del estudiante que va aprendiendo constantemente. Se manifiesta por el hecho, dando en primer lugar a que los estudiantes hagan mal uso de los hábitos estudio, y en segundo lugar que no hagan uso de estos.

Además, Wrenn (2003) señala que los hábitos de estudio son conformados por la práctica del ejercicio constante de las personas para aplicar acciones que permitan leer, tomar apuntes, concentrarse, organizar su tiempo para realizar un buen trabajo.

A parte según afirma la directora del colegio “Antares” Jennifer Cannock Sala 2017 en (“fomentando los hábitos de estudio” ¿Qué podemos hacer en casa”), los padres se convierten en los socios más valiosos de sus hijos para desarrollar hábitos de estudio y formar un estudiante independiente y autónomo desde pequeño? Los hábitos de estudio no se adquieren de manera natural, necesitan de un modelo adulto y práctica progresiva y sostenida hasta que se interioricen, aprenden a organizarse y gestionar su espacio y tiempo. Además, menciona que los horarios de estudio deben de ser factibles, estar adaptado al hijo y ejecutarse con regularidad, establecer la “negociación” (el cual se puede modificar, como por cual materia empezar, la hora del descanso, etc), y lo negociable (lo que se debe de hacer de todas maneras, las tareas para el día siguiente). También crear un ambiente de estudio organizado donde le estudiante pueda realizar sus tareas, sin ninguna interrupción, preferiblemente

que sea siempre en el mismo lugar, evitar factores distractores como la televisión, música o animales, y fundamental tener todo el material al alcance. Siendo importante también que la relación al momento de estudio debe de ser todos los días a la misma hora, y de ser posible, además recomienda que de ser posible usar el mismo espacio de tiempo, elaborar un horario que sea realista, y se pueda cumplir, ayudándolo a organizar el tiempo y asignatura en base a las habilidades y dificultades de cada uno. Aparte se debe de tener una buena planificación y no dejar los trabajos a último momento, organizarse con las tareas, el material y el tiempo de manera prolija, establecer rutinas habituales que incluyan un horario. En el último punto también aconseja enseñar al niño a realizar en primer lugar las tareas pequeñas descomponiendo la información para que pueda realizarla con éxito, asimilar el contenido en pequeñas partes llegar a una mejor interiorización de la materia, meditar sobre lo relacionado y los planes para el siguiente día, usar gráficos para estudiar y organizar para realizar proyectos, además de usar colores para codificar las materias.

### **Descripción a nivel macro:**

Según un estudio de TNS Demoscopia para Antena 3, publicado en diario La Razón. EL 26 de noviembre de 2010 titulado: "Al 60% de los alumnos de secundaria no les gusta estudiar" concluye que al 70% de los estudiantes de primaria les gusta estudiar, pero este porcentaje baja a 41% cuando pasan a la siguiente etapa. El 29% de alumnos entre primaria y secundaria según la encuesta es porque no entienden bien lo que el profesor explica, el 50% de alumnos de secundaria tienen problemas de comprensión, 31% de estudiantes de secundaria tienen dificultades de concentración, además el 29% están conectados a Internet, 19% estudia con la televisión encendida y un 23.8% escucha música y estudia al mismo tiempo. De todo este estudio se rescata que el 44.5% de los encuestados del nivel secundaria si estudian. También menciona que España es el único país de la UE que el sistema educativo ha empeorado.

Igualmente, la Unión Europea (UE) 2017 menciona que el fracaso escolar "han empeorado en los últimos diez años". Se han limitado a explicar que los

estudiantes comprendidos entre 18 y 24 años han dejado tempranamente el sistema educativo completando únicamente el primer año de educación secundaria.

Por último, la catedrática en Psicología de la educación y autora del capítulo “Desde la familia: el papel educativo de la familia y su colaboración con la escuela”, ha llamado a que haya una colaboración y compromiso entre las familias y los centros educativos, afirmando que esta colaboración se genera cuando “las familias observan que pueden participar, cuando en verdad lo ponen en práctica, y cuando adquieren ventajas, en particular “el éxito de sus hijos.

### **Descripción a nivel micro:**

Según (Ortega, 2012), Benavides y Mena (2010) indican en su informe del progreso educativo, señalaron que entre los principales problemas de educación en el Perú se encuentra la falta de equidad, la poca concordancia entre lo que sugiere el sistema educativo a nivel superior, y lo que requiere el mercado laboral y por último la baja calidad educativa teniendo como problemática a los inadecuados hábitos de estudio. Sin embargo la realidad de diversas instituciones educativas tanto públicas como particulares en el Perú denota que la gran parte de los estudiantes no tienen dichas estrategias autorregulatorias, tampoco hábitos o técnicas de estudio adecuados para hacer frente a las exigencias académicas, debido a la alta cifra de desaprobados generalmente por no tener una organización en sus estudios, y es que los alumnos que poseen una correcta orientación hacia los trabajos escolares muestran gran eficacia, aplican estrategias adecuadas y atribuyen su éxito al sacrificio y ahínco más que a la habilidad o motivos externos que persisten ante los percances. El rendimiento académico y autonomía en el aprendizaje de los alumnos se pueden mejorar aplicando de manera combinada los hábitos de estudio y estrategias de autosugestión.

También Bandura, Carrasco y del Barrio (2002), las creencias sobre la eficiencia contribuyen al crecimiento de los logros humanos y a un aumento de

la motivación, que influye de manera positiva en lo que las personas piensan, sienten y realizan, generando un mayor compromiso con el proceso educativo.

Según el informe por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), Perú es el país con peor rendimiento escolar de Sudamérica (publicado por el comercio en el 2016, Basado en la prueba de Pisa 2012) en matemáticas, lectura y ciencia, En el ranking general, sobre 64 naciones, Perú solo supera a Indonesia, por ejemplo, casi tres de cada cuatro estudiantes de 15 años reprobaban matemáticas, el 70% desaprobó en ciencias y el 60% manifestó que no comprende lo que lee. El informe determina que, los resultados educativos necesitan de muchos factores por ejemplo los estudiantes no tienen implementados sus hábitos de estudios, estrategias de aprendizaje, buenas aulas, bibliotecas, laboratorios correctamente implementados, etc. Pero la OCDE concluye que puede mejorar el rendimiento de los alumnos si se implementan las políticas adecuadas.

### **Descripción a nivel meso:**

Según Oré (2012) afirmó que en el distrito de Lima distintos jóvenes afrontan los estudios superiores con hábitos de estudio inadecuados, el cual genera inconvenientes y no genera un apropiado proceso de aprendizaje universitario, esa práctica se va adquiriendo desde la secundaria. Realizando una exploración más cercana del problema en cuestión, se sabe que en la capital del Perú los jóvenes afrontan los estudios superiores con hábitos de estudio inadecuados, lo cual les impide realizar con éxito sus estudios a nivel secundario y universitario, hábitos que deben ser adquiridos no solo desde la secundaria, sino desde la primaria.

Así mismo Mena (2009) destaca el uso mecánico de la memoria en donde la información es retenida y evocada. Observando a los alumnos la información que obtienen no es adecuadamente retenida en la memoria puesto que no han comprendido el significado de la misma, ocasionando serias dificultades en la etapa de estudios superiores, cabe resaltar que algunos de los estudiantes del Cercado de Lima presentan hábitos de estudios incorrectos, no planifican sus estudios, además tienen estímulos como Internet, celulares, televisión, etc.



También considero al no prestar la debida atención en la hora de clase, no estudiar con tiempo y hacer las tareas a última hora impide lograr buenos resultados académicos, esto demuestra que los estudiantes tienen problemas en utilizar los elementos para sus procesos de aprendizaje, como es el de tener adecuadas condiciones de estudio, organización de tiempos, hábitos y métodos de estudio entre otros.

En consecuencia, al no tener los escolares hábitos de estudios adecuados, se observa dificultades en el estudio y aprendizaje, por ello a nivel de Lima Cercado es un problema que limita el desarrollo y avance de la educación en el país, es muy necesario corregir y encaminar los hábitos de estudio adecuados desde la primaria, que es la base primordial para superar las dificultades de aprendizaje en la secundaria y en los estudios técnico y universitarios.

A parte Fernández (1999) “Estudiar requiere condiciones ambientales adecuadas que favorezcan la concentración y contribuyan a mejorar el rendimiento”. Es muy importante para concretizar buenos hábitos de estudios recomendar un lugar de estudio con los materiales educativos a la mano, una buena iluminación y ventilación; claro está que no tenga distractores de ningún tipo.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio en su dimensión “¿Cómo estudia usted?”, de los alumnos del cuarto de secundaria de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”?
- ¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio en su dimensión “¿cómo hace usted sus tareas?”, de los alumnos del cuarto de secundaria de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”?
- ¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio en su dimensión “¿Cómo prepara usted sus exámenes?”, de los alumnos del cuarto de secundaria de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”?
- ¿Cuál es el nivel de de hábitos de estudio en su dimensión “¿Cómo escucha usted sus clases?”, de los alumnos de la I.E. “Felipe Santiago Estenos”?
- ¿Cuál es el nivel de “¿Qué acompaña sus momentos de estudio?” de los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar los niveles de hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa publica “Felipe Santiago Estenos”

### 1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de hábitos de estudio en su dimensión “¿Cómo estudia usted?”, de los estudiantes del cuarto de secundaria de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”.
- Determinar el nivel de hábitos de estudio en su dimensión “¿Cómo hace usted sus tareas?”, de los alumnos del cuarto de secundaria de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”.
- Determinar el nivel de hábitos de estudio en su dimensión “¿Cómo prepara usted sus exámenes?”, de los alumnos del cuarto de secundaria de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”.
- Determinar el nivel de hábitos de estudio en su dimensión “¿Cómo escucha usted sus clases?”, de los alumnos del cuarto de secundaria de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”.
- Determinar el nivel de hábitos de estudio en su dimensión “¿Qué acompaña sus momentos de estudio?” de los alumnos del cuarto de secundaria de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”.

### 1.4. Justificación e importancia

**Nivel teórico**, mediante esta investigación, se buscará dar la importancia de los hábitos de estudio. Por ende, también a las personas que deseen estudiar o no la misma muestra (estudiantes de psicología) les será de mucha utilidad.

A parte su estudio nos permitirá identificar sus hábitos de estudio inadecuados, en donde se podrá proporcionar pautas y estrategias a las autoridades, profesores y tutores del área educativa, hasta lograr reducir de manera significativa los malos hábitos de estudio, que serán respaldados por su entorno familiar.

**Nivel práctico**, los resultados de esta investigación nos ayudaran a determinar cuáles son los perfiles de las áreas de evaluación de hábitos de estudio en los alumnos de 4to de secundaria, dependiendo de los

resultados se podrá proporcionar programas de prevención e intervención ya que esto influye en su rendimiento académico, dentro de ellos por ejemplo se pueden considerar talleres, charlas y dinámicas para mejorar los hábitos de estudio, así como también considerar brindarlo a los padres de familia para que orienten a sus hijos.

**Nivel metodológico**, para obtener información sobre el problema se hará uso de una prueba psicológica actualizada, además de ser creada y validada en el Perú, el “Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85”, demostrando ser confiable para su uso.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

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

Aura (2013) en Ecuador presenta su tesis titulada “Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico”, tiene como propósito establecer la relación entre hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes. Se evaluó a 80 estudiantes mediante la prueba psicométrica adaptada para Guatemala ITECA que determina el nivel de prácticas de hábitos de estudio, como alto, medio y bajo. Los resultados que se obtuvo reflejaron un bajo nivel de hábitos, en consecuencia, el rendimiento académico no es muy alto como se aprueba en la x aritmética.

Valdés (2012) en Panamá presenta su estudio que lleva por título “Los hábitos como factor del éxito escolar”, el cual tiene como objetivo evaluar los hábitos de estudio de los alumnos de la Universidad Latina de Panamá y generar una propuesta para sensibilizar a la población educativa, puesto que es uno de los factores que hace posible el éxito escolar. El tipo de la investigación es descriptiva, se aplicó a los estudiantes del primer ingreso de las distintas facultades que son parte de la universidad, ellos vienen de escuelas oficiales y particulares con una muestra de 89 estudiantes escogidos al azar, el instrumento aplicado fue un cuestionario que evalúa los hábitos de estudio en clase el cual consta de 24 preguntas, basada en la escala de Lickersts, con 5 alternativas como respuesta. La conclusión principal fue “la relación entre hábitos de estudio y los exámenes de los estudiantes evaluados se observan diferencias importantes, mostraron puntuaciones de buenos hábitos de estudio en la clase y también en los hábitos en época de exámenes, en consecuencia indica que el proceso escolar fue la adecuada.

Cepeda, I. (2012) en Ecuador en su tesis “Influencia de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los Estudiantes”, cuyo objetivo fue

establecer cuál es la influencia de los hábitos de estudio, con la intención de aplicar técnicas y estrategias de estudio que beneficie a los alumnos. El método usado fue de tipo descriptivo y correlacional con un diseño mixto, se aplicó a 52 personas entre alumnos, maestros y padres de familia, el instrumento aplicado fue la ficha de observación y el cuestionario. Las conclusiones más resaltantes fueron: “Los hábitos de estudio en los estudiantes de décimo año, poseen una tendencia de ser positivos y adecuados en este caso es necesario enfatizar, el uso de técnicas de estudio, ordenar apuntes en clase y tener participaciones activas en clase. La segunda conclusión se observa que “es muy necesaria la mediación de los padres de familia en relación a la mejora de hábitos de estudio, además hacer uso de la tecnología como fuente importante de información para el aprendizaje y apoyo de los estudios”.

Fernández M y Rubal N (2014) publicado en Cuba, se realizó la investigación titulada “Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en el primer año de la carrera de medicina”, este estudio tuvo como meta determinar la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de medicina de la facultad de de medicina de Huila, para esto se trabajó con una investigación de tipo descriptivo y de corte transversal, con un diseño correlacional. Se aplicó a 47 estudiantes de la facultad de medicina de la universidad Mandume Ya Ndemuyafu de la provincia de Huila en Angola, el instrumento utilizado fue el método del cuestionario a través de una encuesta, en cuanto a las conclusiones explica que predominaron los hábitos de estudio en los estudiantes encuestados, sin embargo no se observan en sus resultados académicos. Es necesario incidir que los hábitos de estudio es un elemento muy importante para tener buenos resultados académicos.

Torres (2017) en Nicaragua en su tesis titulada “Análisis de los efectos que tienen los Hábitos de Estudio en la Autoestima y Actitudes de los Estudiantes de técnico en Contabilidad del Tecnológico Nacional “Manuel Olivares Rodríguez” de Managua, del año 2016”, el cual tiene como objeto de estudio conocer los efectos que tienen los hábitos de estudio en la autoestima y actitudes de los alumnos. En la investigación, se aplicó el enfoque Naturalista o Cualitativo de investigación, específicamente un estudio a nivel etnográfico

descriptivo denso. En cuanto a las conclusiones, se menciona que los estudiantes manifiestan un alto nivel de motivación y hábitos de estudio hacia la matemática y su didáctica, aunque en la observación diaria dentro y fuera de sus clases esto no se evidencia.

### **2.1.2 Nacionales**

Núñez y Pascual (2014) En la ciudad de Huancayo, se realizó la tesis titulada “Hábitos de estudios y aprendizaje del área de matemática y comunicación en los niños del V ciclo de la Institución Educativa La Asunción de Palián”. Este estudio tiene como finalidad discernir la relación que hay entre hábitos de estudio y aprendizaje del área de matemática y comunicación de los escolares del V ciclo. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo correlacional, y con una muestra de 118 estudiantes, Para la recolección de datos se hizo uso del cuestionario y la ficha de análisis documental. El resultado alcanzado fue que en cada variable no distingue la correlación y que existe una correlación directa significativa entre hábitos de estudio y aprendizaje del área de matemática y comunicación en los escolares.

Palacios-Agurto (2017) En la ciudad de Piura, se realizó la tesis titulada “Hábitos de estudio en estudiantes de tercer grado de educación secundaria del colegio de Alto Rendimiento durante el año escolar 2016”. Este trabajo tiene como meta analizar las características de los hábitos de estudio en alumnos en mención, durante el año escolar 2016. El estudio se realizó basados en fundamentos y orientaciones de la investigación cuantitativa correlacional. Se aplicó a 90 estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Piura. El resultado obtenido demuestra que un porcentaje significativo poseen hábitos de estudio.

Huertas (2015) En la ciudad de Lima, realizó la investigación titulada “Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión – sede Huaral durante el año académico 2015”. El estudio tiene como objetivo determinar si hay relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de la universidad en mención con sede en Huaral. El diseño de la investigación es transeccional, correlacional, bivariada, transversal. El instrumento utilizado fue adaptado del inventario de

hábitos de estudio Casm-85 de Luis Alberto Vicuña Peri, se aplicó a 100 estudiantes. En cuanto a los resultados demuestran que existe una correlación alta y significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los durante el año académico 2015.

Vilca (2015) En la ciudad de Lima, realizó la tesis titulada “Relación entre el uso de Redes Sociales y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Cepre-Medicina, Universidad Peruana la Unión de Ñaña, 2015”. Esta investigación tiene como propósito, determinar si existe correlación significativa entre el uso de Redes sociales y los hábitos de estudio de los estudiantes. Para ello se aplicó el tipo de investigación básica de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, se tuvo como muestra a 70 estudiantes. El resultado obtenido determina, que si existe relación significativa entre el uso de redes sociales y los hábitos de estudio, siendo el lugar de estudio y la planificación de estudio que determinan este resultado, debido al uso eficiente de las redes sociales en el intercambio de información con sus compañeros y como acompañamiento en sus labores académicas.

Chilca, M (2017) en la ciudad de Lima, realizó su investigación llamada “Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, tuvo como finalidad determinar la correlación entre autoestima, los hábitos de estudio con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios, se utilizó un diseño descriptivo observacional, multivariada o factorial de corte transversal, para ello se trabajó con 196 alumnos de la facultad de ingeniería de la Universidad Tecnológica del Perú (UTP), matriculados en el curso de matemática básica I, en el transcurso del semestre académico 2016-III, teniendo como tamaño de la muestra a 86 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron para la variable autoestima el Inventario de autoestima de Stanley Coopersmith y para los hábitos de estudio el Inventario de hábitos de estudio Casm 85 de Luis Vicuña Peri, según los resultados obtenidos rechaza la hipótesis establecida de que la autoestima de los alumnos universitarios está correlacionada con el rendimiento académico, sin embargo, lleva a admitir la hipótesis de que los hábitos de estudio están ampliamente relacionados con el rendimiento académico.



## **2.2. Bases teóricas**

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

El término hábito de estudio se deriva de la palabra latina “Habere” cuyo significado es tener, es decir, aprendemos algo que no teníamos previamente, el hábito es una condición adquirida que conlleva a repetir y reproducir ciertas acciones de manera progresiva o actuar de la misma manera general bajo las mismas normas o circunstancias iguales. Cuando el hábito ha sido adquirido por el estudiante, las acciones se llevan a cabo de manera automática. Los hábitos son fundamentales en todo tipo de actividades, si no se han adquirido hábitos es imposible utilizar los instrumentos necesarios para cualquier tipo de aprendizaje.

A continuación, mencionaremos otras definiciones sobre los hábitos de estudio:

Grajales (2004:97) citado por Efraín Marcelo (2011) define el método de estudio como el proceso por el cual el estudiante hace el esfuerzo de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Es el proceso que lleva a cabo el alumno para aprender, adquirir conocimientos, destrezas y habilidades para el ejercicio profesional. De hecho, el estudio es una actividad personal consciente y voluntaria, en el cual activamos todas nuestras capacidades.

García Huidobro 2000, menciona que el hábito de estudio es la repetición del acto, se llevó a cabo bajo condiciones ambientales, espaciales y con características similares. Siendo el hábito de estudio el paso inicial para activar la capacidad de aprender de los alumnos.

Kancepolski y Ferrante (2006) el objetivo de los hábitos de estudio es lograr el aprendizaje, desde una posición cognitivista como un “proceso de comprensión de integración e interacción entre la persona, y el medio de asimilación y acomodación. En tal sentido la capacidad que tiene la persona de pensar, percibir y relacionar hechos o ideas es importante para tener éxito en el aprendizaje.

Portillo (2003) los hábitos de estudio establecen capacidades correspondientes o indicativas que se muestra de manera estimativa, lo que un sujeto ha aprendido gracias a un proceso de instrucción y formación.

Belaunde Trilles, Inés (1994) los h. de e. es el modo de cómo la persona se prepara de manera continua para sus actividades académicas, por ende tiene la costumbre natural de aprender, esto implica la manera en que el individuo se ordena en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos específicos que utiliza para estudiar.

Sara Tarrés (2014) concluye que tener adecuados hábitos de estudio, determina en gran medida el logro académico de los niños, como cualquier hábito este necesita de tiempo, esfuerzo y prácticas constantes.

Cutz (2003) afirma que tener buenos hábitos de estudio, se considera la hora en la que se realiza la tarea y se estudia, la calidad de materiales y libros, un buen ambiente de estudio, entre otros.

Santiago (2003) refiere que los hábitos de estudio son conductas repetitivas, por ejemplo, acerca del horario establecido de, la buena organización de los tiempos en los que se va a llevar a cabo cada actividad, realización de actividades con anticipación, adecuados hábitos de lectura, un buen ambiente de estudio donde se pueda estudiar, entre otros.

Ruiz (2005) afirma que los hábitos de estudio son conductas que ayudan al proceso de aprendizaje ya que provocan en el estudiante acciones que se van repitiendo en forma habitual hasta llegar al aprendizaje, así mismo facilitan el aprendizaje significativo como la lectura y la escritura que son cruciales, siendo la opción determinante para adquirir nuevos conocimientos.

Luque (2006) enfatiza que los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, pero con el reforzamiento constante de estos. Afirma que los h. de e. se establece de la siguiente manera: área y ambiente de estudio, tiempo y organización, métodos de estudio y motivación por el estudio.

Cartagena (2008) refiere que los hábitos de estudio son métodos y técnicas que el alumno practica continuamente para adquirir nuevos aprendizajes, así

mismo ayuda que el alumno fije su atención en lo que va a estudiar evitando cualquier distracción.

Vicuña (1999, citado por Cartagena, 2008) menciona que un hábito es un patrón conductual que se va aprendiendo de forma continua, donde la el individuo ya no piensa o decide como va actuar. Desde este punto de vista el estudio se da en un lugar determinado donde el individuo responderá a través de las conductas, las cuales tendrán como consecuencia la interacción de los estudiantes con los maestros, quienes con su enseñanza y evaluación refuerzan algunas conductas. Así mismo el autor plantea a los hábitos de estudio como la técnica, la organización, el tiempo y la distractibilidad.

### **2.2.2. Tipos de hábitos de estudio**

- Hábitos útiles: son los que nos acompañan en el desempeño de la vida diaria: tomar atención en clase, redactar y tomar apuntes, indagar más sobre el tema, realizar preguntas al docente, intercambiar opiniones con sus compañeros de aula. Todas estas actividades se llevan a cabo dentro del aula, el cual permite continuar con las actividades planificadas en casa dedicándole el tiempo al estudio.
- Hábitos improvisados: son los que no están establecidos y necesitan de mejoras constantes, por ejemplo, cuando se le dedica un tiempo escaso a estudiar fuera de las horas de clase, los alumnos estudian cuando se acercan las fechas de los exámenes, o no preparan una presentación con anticipación, por lo que necesitan de una adecuada planificación de tiempo y ser constante para ir progresivamente mejorando estos hábitos.
- Hábitos dominantes: son exigentes y aparecen de manera inesperada, por lo que conlleva a volverse compulsivos en la ejecución y no deben ser así, ya que terminan provocando estrés en los estudiantes, por lo que necesita de una organización y planificación adecuada, dejando espacio y tiempo para actividad.

### **2.2.3. Teorías de hábitos de estudio**

#### **Teoría cognitivo social del aprendizaje**

Albert Bandura citado por Pascual, Pedro (2009), Albert Bandura ha creado una teoría del aprendizaje en la que a partir de las definiciones de refuerzos y observación ha ido brindando más importancia a los procesos mentales internos (cognitivos) así como la interacción de las personas con sus coetáneos. En un inicio la denominada teoría del aprendizaje social, pasa a llamarse “teoría cognitivo social a partir de los años 80. Con esta teoría, Bandura procura superar el modelo conductista, al presentar una opción alterna para ciertos tipos de aprendizajes. Bandura acepta que las personas obtienen habilidades y conductas de manera operante e instrumental, denegando así que nuestros aprendizajes se lleven a cabo, según el modelo conductista. Pone de relieve como, entre la observación y la imitación, participan factores cognitivos que ayudan al individuo a decidir si lo observado se imita o no. La observación e imitación en los niños pequeños toman como arquetipo a los padres, maestros, amigos e incluso a los héroes de la televisión. La expresión “factores cognitivos” hace referencia a la capacidad de reflexión y simbolización, así como a la prevención de desenlaces basadas en los procesos de comparación, generalización y auto evaluación. En conclusión, el comportamiento depende del entorno, también de factores personales (motivación, retención y producción motora).

#### **Teoría observacional (aprendizaje por imitación o modelado)**

Famoso por sus estudios sobre el aprendizaje observacional, mediante el cual ha comprobado que los seres humanos aprenden conductas nuevas sin la necesidad de un reforzamiento. El único requisito para el aprendizaje es que el individuo observe a otro individuo, o modelo para realizar una conducta específica. Más adelante si el individuo recibió una recompensa notoria por su ejecución, el que ha presenciado puede mostrar igualmente una respuesta nueva cuando se le brinde el momento de hacerlo.

Según Bandura, los efectos de los procesos vicarios pueden ser amplios e importantes, como los efectos del aprendizaje directo. Los procesos simbólicos pueden generar la adquisición de nuevas respuestas. Estas variantes permitieron a Bandura establecer la existencia de ciertos pasos envueltos en el proceso de modelado:

- **atención:** si vas a aprender algo, necesitas estar prestando atención, de la misma forma, todo aquello que suponga un percance a la atención, resultará en un perjuicio del aprendizaje, así como el aprendizaje por observación. Si por ejemplo la persona está somnoliento, drogado, enfermo o ansioso, el aprendizaje disminuye. De igual manera ocurre si estás distraído ante un estímulo competitivo.

Alguno de estos aspectos que influye sobre la atención tiene correlación con las propiedades del modelo. Si el modelo es colorido y dramático, por ejemplo, prestamos más atención. Si el modelo nos resulta llamativo, prestigioso o parece ser únicamente competente, prestaremos más atención.

- **retención:** debemos ser capaces de recordar aquello a lo que hemos prestado atención. Aquí es donde la imaginación y el lenguaje entran a tallar, almacenamos lo que hemos visto adaptarlo al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales.

Una vez guardados, podemos hacer que vuelva a nacer la imagen o descripción de forma que podemos reproducirla con nuestra propia conducta.

- **reproducción:** aquí debemos cambiar las imágenes o descripciones a la conducta actual. Por ende, lo primero de lo que debemos ser capaces es de reproducir la conducta, como ejemplo tenemos “puedo pasarme todo el día viendo acróbatas en el circo realizando sus acrobacias, pero no sería capaz de hacer lo mismo, ya que no sé nada sobre acrobacias, de hecho, mi demostración mejoraría si observo a acróbatas mejores que yo”.
- **motivación:** Bandura afirma que no realizaremos nada a no ser que estemos motivados a imitar, es decir a menos que tengamos buenas razones para hacerlo, Bandura indica un número de motivos.

Refuerzo pasado, como el conductismo tradicional o clásico.

Refuerzos prometidos, (incentivos) que podamos idear.

Refuerzo vicario, posibilidad de percibir y recobrar el modelo como reforzador.

Estos motivos han sido generalmente considerados como aquellas cosas que “generan” el aprendizaje. Bandura nos menciona que estos no son tan causantes como evidencias de lo que hemos aprendido. Es decir, lo considera más como motivos.

Por otro lado, existen también motivaciones negativas, dándonos razones para no imitar, entre ellas tenemos:

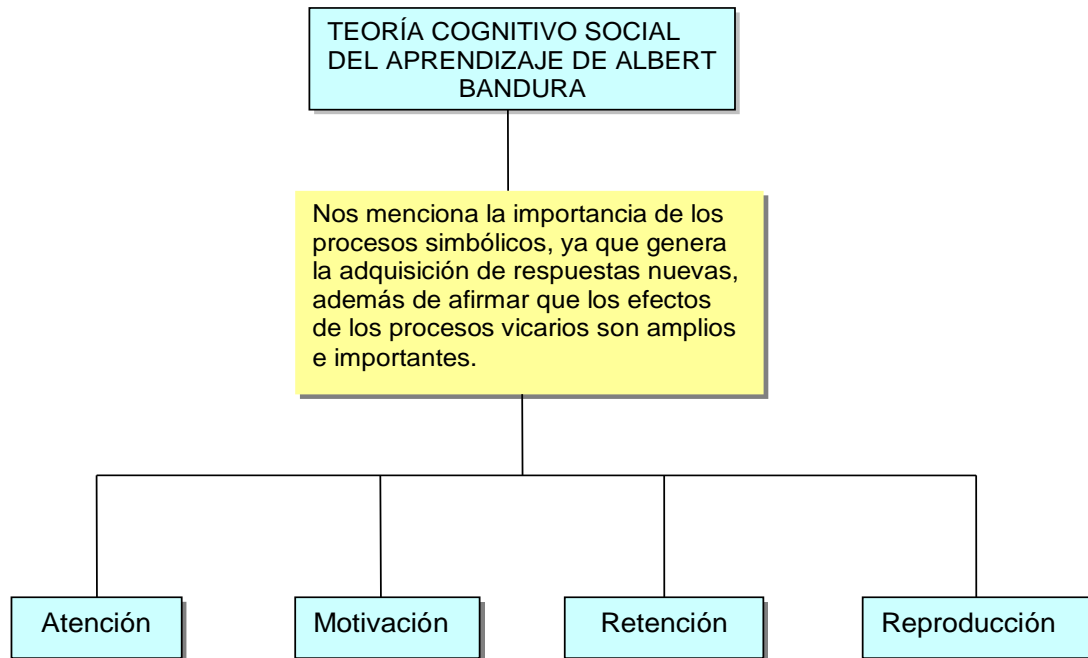
Castigo pasado.

Castigo prometido (amenazas).

Castigo vicario.

Bandura menciona que los castigos en sus distintas formas no funcionan tan bien como el refuerzo de hecho, tiene riesgo a volverse en contra de nosotros.

Figura 1: Mapa conceptual teoría cognitivo social del aprendizaje de Albert Bandura



Fuente: elaboración propia

## **Autoeficacia**

Bandura explica que en el ámbito educativo la autoeficacia muestra como los alumnos con altas expectativas de autoeficacia poseen una gran motivación académica, por ello obtienen mejores resultados son capaces de autorregular con éxito su aprendizaje y muestran gran motivación intrínseca al momento de aprender, en consecuencia se obtiene una mejora de las altas expectativas de autoeficacia, aumenta la motivación y el rendimiento en las tareas de aprendizaje académico.

En relación con la medida de la autoeficacia, Bandura (1997) recomienda a los investigadores que dichas creencias debieran ser evaluadas en términos de juicios específicos de capacidad, sometidos a variaciones en función de la actividad, los requisitos de la tarea y otras diversas circunstancias situacionales. Es determinante, por tanto, hallar el nivel óptimo de especificidad a la medida, que este en relación con la tarea y con el ámbito objeto de evaluación.

El autor expone como la autopercepción de la eficacia personal determina, en cierto modo, los patrones de pensamiento, las acciones y las reacciones emocionales del ser humano. “las personas que poseen un alto nivel de autoeficacia son más eficaces y obtienen más resultados que aquellas otras con expectativas bajas de eficacia personal”.

Diversas líneas de investigación comprueban que las creencias de eficacia personal juegan un papel crucial en la vida de las personas:

- porque son intermediarios del impacto de las condiciones ambientales sobre la conducta.
- En el establecimiento de dichas condiciones ambientales.

La teoría social cognitiva brinda un conocimiento prescriptivo acerca de cómo cambiar las creencias de eficacia personal y de eficacia colectiva para que las personas cambien sus vidas a una mejor.



Figura 2: Mapa conceptual de autoeficacia



Fuente: autor; Roca, Miguel Angel

## 2.3. Descripción de las dimensiones CASM - 85

### 2.3.1. ¿Cómo estudia?

Indicador que comprende las siguientes acciones, subrayar los puntos más resaltantes, subrayar las palabras desconocidas, elaborar preguntas y contestarse así mismo con sus propias palabras, recitar de memorias lo leído, repasar lo leído, relacionar el tema que se va a estudiar con otros temas.

### 2.3.2. ¿Cómo hace sus tareas?

Indicador que nos permite conocer la conducta del estudiante, frente al desarrollo de las tareas. Por tal motivo se han considerado las siguientes acciones búsqueda de información en libros, averiguar el significado de las palabras que se desconoce, permitir que otras personas desarrollen el trabajo, concluir el trabajo en el colegio, brindar importancia a la presentación del trabajo mas no a la comprensión.

### 2.3.3 ¿Cómo se prepara para sus exámenes?

el siguiente indicador considera los siguientes aspectos repasar el mismo día del examen, repasar dos horas cada día, revisar los apuntes en el salón de clase el mismo día que se tomara la prueba, elaborar un plagio, presentarse al examen sin haber finalizado los estudios, confundir los temas estudiados durante el examen.

#### **2.3.4 ¿Cómo escucha las clases?**

Indicador que permite conocer las acciones que realiza el estudiante durante las clases como: tomar apuntes, subrayar lecturas, pensar soñando despierto, platicar con amigos, estar más pendiente a las bromas de los amigos que a la clase, pensar lo que realizará a la salida de clases, pedir al docente la definición de una palabra desconocida, ordenar las anotaciones al concluir la clase.

#### **2.3.5 ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?**

Explica las acciones que el estudiante realiza durante el estudio, es decir oír música, tener la compañía de la TV, permitir interrupciones por parte de sus familiares, aceptar interrupciones de las visitas (los amigos), permitir interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.) o estudiar en la tranquilidad y el silencio.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **Tipo**

La presente investigación es de tipo descriptivo, porque implica observar y describir el comportamiento de un individuo. Según Marroquín, P., (2012), la investigación descriptiva también es conocida como la investigación estadística, porque se describen los datos y características de la población o fenómeno en estudio.

##### **Diseño**

Según Sánchez, citado por Marroquín (2012), el diseño es un instrumento valioso que orienta y guía al investigador hacia las pautas a seguir en una investigación. El diseño de investigación es no experimental, es el que se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Se basa netamente en la observación de fenómenos tal como se encuentran para después analizarlos.

Kerlinger y Lee (2002) nos dicen que la investigación no experimental es la búsqueda empírica y sistemática en la que el investigador no posee control directo de las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o a que son inherentemente no manipulables.

#### **3.2. Población y muestra**

##### **Población**

La población para la presente investigación son todos los estudiantes de cuarto de secundaria de las aulas A, B y C, que está conformada por 68 alumnos de la Institución Educativa Pública “Felipe Santiago Estenos”.

## **Muestra**

El tipo de muestreo es censal, debido a que se seleccionó el 100% de la población, conformada por los estudiantes de cuarto año de secundaria A, B y C de la I.E. “Felipe Santiago Estenos”, es decir, se consideró a toda la población por ser muy pequeña.

El tamaño de la muestra es de 68 estudiantes entre 14 y 16 años, 32 hombres y 36 mujeres,

Según Ramírez (1997) “la muestra censal considera que todas las unidades de investigación son consideradas como muestra”. Por ello que la muestra a estudiar se precisa como censal por ser simultáneamente universo población y muestra. El tipo de muestreo es censal, debido a que se seleccionó el 100% de la población, conformada por los estudiantes de cuarto año de secundaria de la I.E. “Felipe Santiago Estenos”.

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

La variable a estudiar es hábitos de estudio, que tiene como objetivo determinar los niveles de hábitos de estudio en los estudiantes de educación secundaria de la I.E “Felipe Santiago Estenos”.

**Tabla 1:** Identificación de la variable y su operacionalización

Variable	Dimensiones	Peso	N° de Ítems	Indicadores	Niveles
<b>Hábitos de estudio CASM-85</b>  El hábito es un patrón conductual que se aprende de manera rutinaria.	<b>¿Cómo estudia usted?</b>  Técnica empleada para estudiar y lograr la retención de la información.	23%	12	Forma de estudio	Muy negativa
				(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12)	Negativa
					Tendencia negativa
					Tendencia positiva
	<b>¿Cómo hace sus tareas?</b>  Actitudes y conductas que los estudiantes optan para un aprendizaje óptimo.	19%	10	Forma de resolución de tareas	Positivo
				(13,14,15,16,17,18,19,20,21,22)	Muy positivo
					Tendencia positiva
					Muy positiva
	<b>¿Cómo prepara sus exámenes?</b>  Forma de organizar el tiempo y recoger información utilizando el principio de prioridad para obtener un resultado óptimo.	21%	11	Forma de preparación ante los exámenes	Muy negativa
				(23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33)	Negativa
					Tendencia negativa
					Tendencia positiva

				Muy negativa
<b>¿Cómo escucha las clases?</b>				Negativa
Conductas empleadas en clase para un eficaz aprendizaje.	22%	12	Forma de escuchar las clases	Tendencia negativa
			(34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45)	Tendencia positiva
				Positivo
				Muy positivo
				Muy negativa
<b>¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</b>				Negativa
Son los actos que los estudiantes realizan al estudiar identificando los ambientes adecuados o inadecuados.	16%	8	Forma de acompañamiento en los momentos de estudio	Tendencia negativa
			(46,47,48,49,50,51,52,53)	Tendencia positiva
				Positivo
				Muy positivo
	100%	53		

Fuente elaboración propia

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

El instrumento a utilizar para la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio será el Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85 (1985)

#### FICHA TÉCNICA:

**NOMBRE** : Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 revisión  
2005

**AUTOR** : Luis Alberto Vicuña Peri

**AÑO** : 1985, revisiones, años: 1998, 2005

**ADMINISTRACIÓN** : Colectiva e individual

**DURACIÓN** : 15 a 20 minutos (aprox.)

**OBJETIVO** : Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de los alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

**TIPO DE ITEM** : Cerrado dicotómico

**TIPIFICACIÓN** : Baremo dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una Muestra de 920 estudiantes de Lima metropolitana e ingresantes a las universidades y revisada el año 2005.

Fuente: adaptado de Vicuña Peri (1985), revisiones 1998, 2005

## **ELABORACIÓN DE LA PRUEBA**

Es un test elaborado en nuestro país en el año 1985 por el Psicólogo Luis Alberto Vicuña Peri cuando trabajaba en el Colegio de Aplicación de San Marcos (CASM), el objetivo de esta prueba es identificar en el alumno los hábitos adecuados e inadecuados a la hora de estudiar.

## **VALIDEZ**

La verificación de que el inventario cumple con la medición de los hábitos de estudio fue en primer lugar mediante el análisis de 120 ítems complejos conductuales que los alumnos dicen practicar cuando estudian, reconociendo que los limita y les resulta difícil cambiar; estos ítems se puso a consideración de un grupo de estudiantes a razón de 20 por cada grado incluyendo a estudiantes universitarios de los primeros ciclos, con el fin de corroborar si era comprendido de la misma forma, una vez verificada la no existencia de dificultad semántica se creó el inventario con las alternativas “SIEMPRE, “NUNCA”.

## **CONFIABILIDAD**

Para establecer el grado de constancia y precisión de la medición se sometió al inventario al análisis de las mitades, también al análisis de la consistencia interna de las varianzas de los ítems con la varianza total de cada escala y de todo el inventario y la correlación intertest y test total, que se explica a continuación:

Según el método de las mitades, debemos comprender si cada escala o área del inventario y esté en su totalidad contiene ítems que identifican a patrones de conducta estables deben relacionarse entre sus partes; para tal finalidad se correlacionó los valores de los ítems impares con los ítems pares, mediante el coeficiente profético de Spearman Brown (R).



**Tabla 2: Baremo**

**BAREMO DISPERSIGRÁFICO DE CONVERSIÓN DE PUNTUACIONES  
DIRECTAS A CATEGORÍAS DE HÁBITOS**

**PUNTUACIONES DIRECTAS**

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

Fuente: Inventario hábitos de estudio – CASM 85

## CAPITULO IV

### PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de resultados

Después de recolectar la información con el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y calificar los resultados mediante la prueba informatizada, se procede a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS 22 y MS Excel 2016).
- Determinar la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

- Valor mínimo y máximo
- Media aritmética:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^N x_i}{N}$$

#### 4.2. Presentación de resultados

A continuación, se presentan los resultados de la investigación en base a la información recogida mediante las técnicas e instrumentos de estudio en datos cuantitativos de análisis descriptivos, las que se objetivan mediante cuadros estadísticos y gráficos de acuerdo a la variable independiente: Hábitos de Estudio.

Tabla 3: Hábitos de estudios

---

Hábitos de estudios

---

N	Válido	68
	Perdidos	0
	Media	29,51
	Mínimo	17
	Máximo	44

---

Fuente: elaboración propia.

**Comentario:** se observa que el hábito de estudio promedio de la muestra es 29,51 lo que significa una tendencia positiva. Con un valor mínimo de 17 que es negativo y un valor máximo de 44 que es muy positivo, lo que indica que por lo menos un alumno de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos” presenta una deficiencia de hábitos de estudio y por lo menos un alumno posee hábitos de estudio muy positivos.

**Tabla 4:** Media aritmética de la población

		¿CÓMO ESTUDIA USTED?	¿CÓMO HACE UD. SUS TAREAS?	¿CÓMO PREPARA SUS EXAMENES?	¿CÓMO ESCUCHA LAS CLASES?	¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?
N	Válido	68	68	68	68	68
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	6,57	5,79	5,82	6,13	5,19
	Mínimo	1	2	1	1	2
	Máximo	11	9	11	11	8

Fuente: elaboración propia

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

➤ **En la dimensión ¿Cómo estudia usted? se puede observar:**

- Una media de 6,57 que vendría a ubicarse en el nivel de “tendencia positiva”.
- Un mínimo de 1 que pertenece al nivel “negativo”.
- Un máximo de 11 que vendría a ubicarse en el nivel de “muy positivo”.

➤ **En la dimensión ¿Cómo hace usted sus tareas? se puede apreciar:**

- Una media de 5,79 que vendría a ubicarse en el nivel de “tendencia positiva”.
- Un mínimo de 2 que pertenece al nivel “negativo”.
- Un máximo de 9 que vendría a ubicarse en el nivel de “positivo”.

➤ **En la dimensión ¿Cómo se prepara para sus exámenes? Se puede observar:**

- Una media de 5,82 que vendría a ubicarse en el nivel de “tendencia negativa”.
- Un mínimo de 1 que pertenece al nivel “muy negativo”.
- Un máximo de 11 que vendría a ubicarse en el nivel de “muy positivo”.

➤ **En la dimensión ¿Cómo escucha las clases? Se puede apreciar:**

- Una media de 6,13 que vendría a ubicarse en el nivel de “tendencia positiva”.
- Un mínimo de 2 que pertenece al nivel “negativo”.
- Un máximo de 11 que vendría a ubicarse en el nivel de “muy positivo”.

➤ **En la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Se puede observar:**

- Una media de 5,19 que vendría a ubicarse en el nivel de “tendencia positiva”.
- Un mínimo de 1 que pertenece al nivel “muy negativo”.
- Un máximo de 8 que vendría a ubicarse en el nivel de “muy positivo”.

**Tabla 5:** Nivel de hábitos de estudio

		NIVEL PUNTAJE TOTAL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NEGATIVO	2	2,9	2,9	2,9
	TENDENCIA -	25	36,8	36,8	39,7
	TENDENCIA +	29	42,6	42,6	82,4
	POSITIVO	11	16,2	16,2	98,5
	MUY POSITIVO	1	1,5	1,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes de cuarto de secundaria de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

El 42,6%, se considera una categoría “Tendencia positiva”

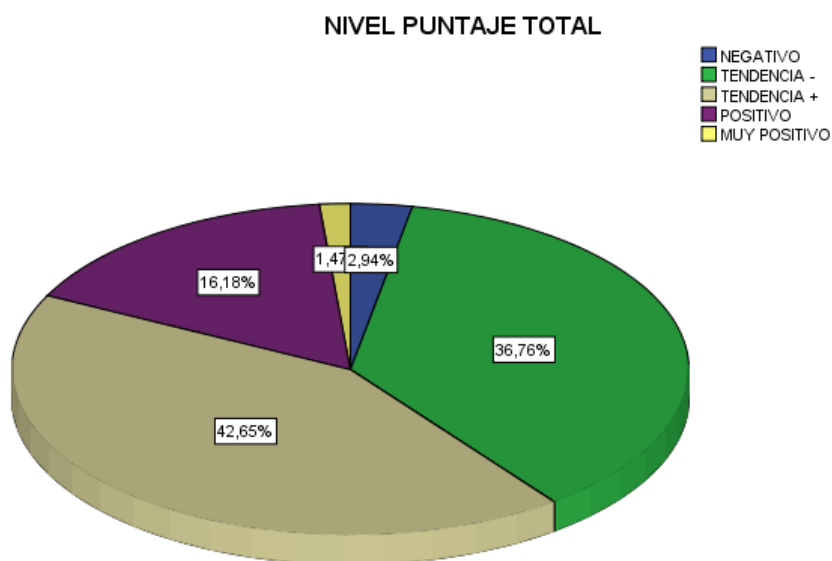
El 36,8%, se considera una categoría “Tendencia negativa”

El 16,2%, se considera una categoría “Positivo”

El 2,9%, se considera una categoría “Negativo”

El 1,5%, se considera una categoría “Muy positivo”

**Figura 3:** Resultado total de hábitos de estudio de los alumnos del cuarto de secundaria.



**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

El 42,6%, se considera una categoría “Tendencia positiva”

El 1,5%, se considera una categoría “Muy positivo”

**Tabla 6:** Frecuencia de la dimensión I de ¿Cómo estudia usted? Con el total de la muestra

		<b>DIMENSIÓN I ¿Cómo estudia usted?</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NEGATIVO	1	1,5	1,5	1,5
	TENDENCIA -	13	19,1	19,1	20,6
	TENDENCIA +	32	47,1	47,1	67,6
	POSITIVO	14	20,6	20,6	88,2
	MUY POSITIVO	8	11,8	11,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

#### **Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Cómo estudia usted?, de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

El 47,1%, se considera una categoría “Tendencia positiva”

El 20,6%, se considera una categoría “Positivo”

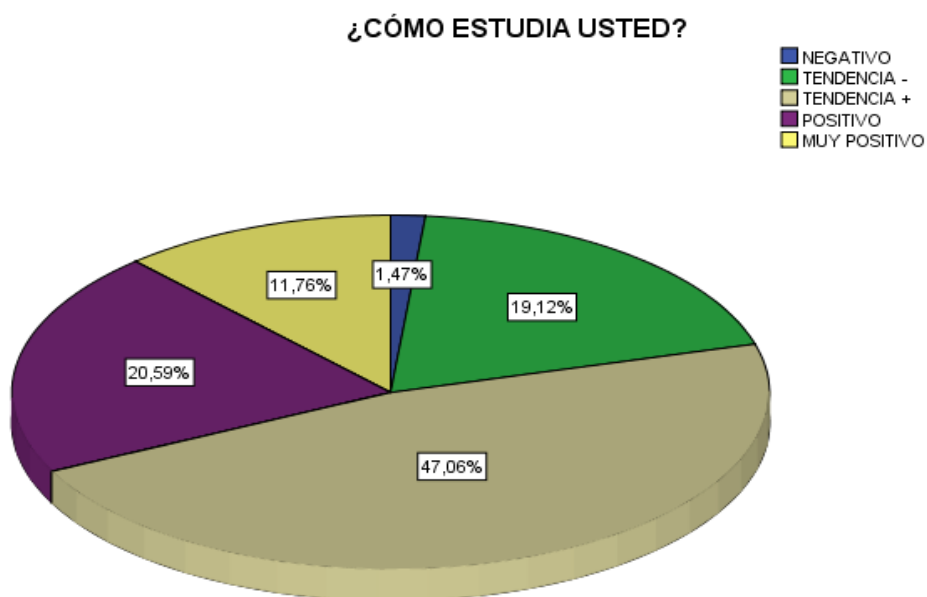
El 19,1%, se considera una categoría “Tendencia negativa”

El 11,8%, se considera una categoría “Muy positivo”

El 1,5%, se considera una categoría “Negativo”



**Figura 4:** Resultado de hábitos de estudio en la dimensión I ¿Cómo estudia usted?



**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Cómo estudia usted? de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

- 47,06 % tendencia positiva.
- 1,47 % negativo.

**Tabla 7:** Tabla de frecuencia de la dimensión II de ¿Cómo hace usted sus tareas? Con el total de la muestra

DIMENSIÓN II ¿Cómo hace usted sus tareas?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	NEGATIVO	1	1,5	1,5	1,5
	TENDENCIA -	27	39,7	39,7	41,2
Válido	TENDENCIA +	35	51,5	51,5	92,6
	POSITIVO	5	7,4	7,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

### Comentario:

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Cómo hace usted sus tareas?, de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

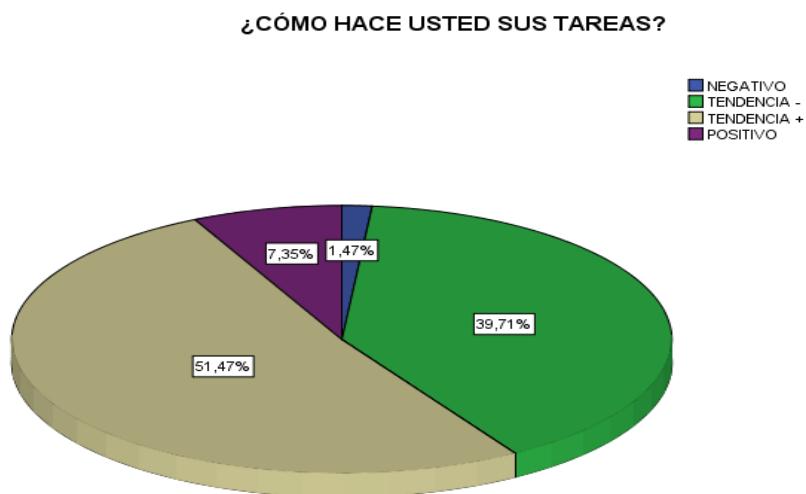
El 51,5%, se considera una categoría “Tendencia positiva”

El 39,7%, se considera una categoría “Tendencia negativa”

El 7,4%, se considera una categoría “Positivo”

El 1,5%, se considera una categoría “Negativo”

**Figura 5:** Resultado de hábitos de estudio en la dimensión II ¿Cómo hace usted sus tareas?



**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Cómo hace usted sus tareas? de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

- 51,47 % tendencia positiva.
- 1,47 % negativo.

**Tabla 8:** Tabla de frecuencia de la dimensión III de ¿Cómo prepara usted sus exámenes? Con el total de la muestra

DIMENSIÓN III ¿Cómo prepara usted sus exámenes?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	MUY NEGATIVO	1	1,5	1,5	1,5
	NEGATIVO	12	17,6	17,6	19,1
	TENDENCIA -	27	39,7	39,7	58,8
Válido	TENDENCIA +	22	32,4	32,4	91,2
	POSITIVO	4	5,9	5,9	97,1
	MUY POSITIVO	2	2,9	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Cómo prepara usted sus exámenes?, de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia negativa”, teniendo como resultado:

El 39,7%, se considera una categoría “Tendencia negativa”

El 32,4%, se considera una categoría “Tendencia positiva”

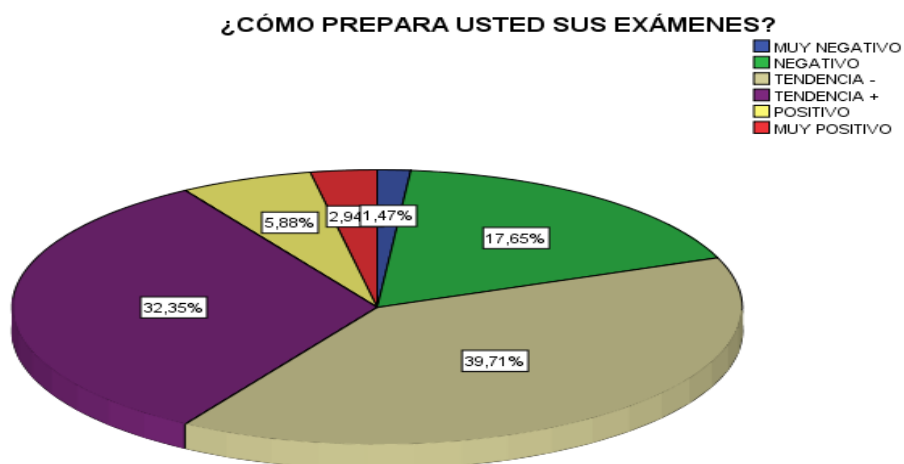
El 17,6%, se considera una categoría “Negativo”

El 5,9%, se considera una categoría “Positivo”

El 2,9%, se considera una categoría “Muy positivo”

El 1,5% se considera una categoría “Muy negativo”

**Figura 6:** Resultado de hábitos de estudio en la dimensión III ¿Cómo prepara usted sus exámenes?



**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Cómo hace usted sus tareas? de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia negativa”, teniendo como resultado:

- 39,71 % tendencia negativa.
- 1,47 % muy negativo.

**Tabla 9:** Tabla de frecuencia de la dimensión IV de ¿Cómo escucha usted sus clases? Con el total de la muestra

<b>DIMENSIÓN IV ¿Cómo escucha usted sus clases?</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY NEGATIVO	2	2,9	2,9	2,9
	NEGATIVO	9	13,2	13,2	16,2
	TENDENCIA -	12	17,6	17,6	33,8
	TENDENCIA +	25	36,8	36,8	70,6
	POSITIVO	16	23,5	23,5	94,1
	MUY POSITIVO	4	5,9	5,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Cómo escucha usted sus clases?, de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

El 36,8%, se considera una categoría “Tendencia positiva”

El 23,5%, se considera una categoría “Positivo”

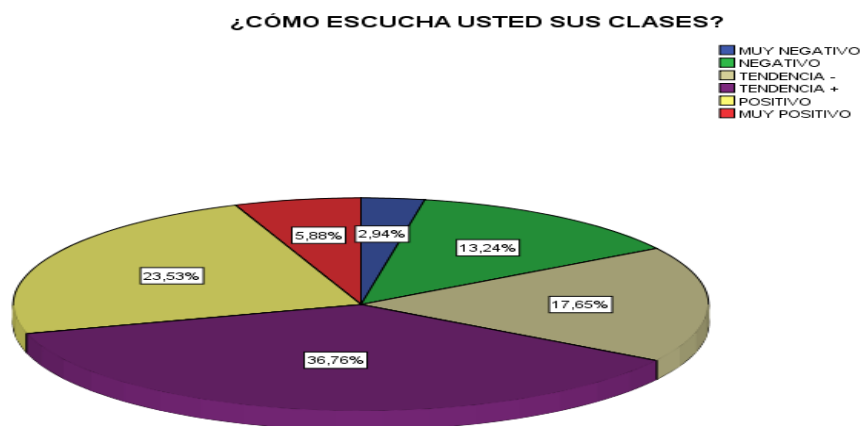
El 17,6 % se considera una categoría “Tendencia negativa”

El 13,2%, se considera una categoría “Negativo”

El 5,9%, se considera una categoría “Muy positivo”

El 2,9%, se considera una categoría “Muy negativo”

**Figura 7:** Resultado de hábitos de estudio la dimensión IV ¿Cómo escucha usted sus clases?



**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Cómo escucha usted sus clases? de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

- 36,76% tendencia positiva.
- 2,94% muy negativo.

**Tabla 10:** Tabla de frecuencia de la dimensión V de ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? Con el total de la muestra

DIMENSIÓN V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NEGATIVO	9	13,2	13,2	13,2
	TENDENCIA -	11	16,2	16,2	29,4
	TENDENCIA +	19	27,9	27,9	57,4
	POSITIVO	18	26,5	26,5	83,8
	MUY POSITIVO	11	16,2	16,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia

**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

El 27,9%, se considera una categoría “Tendencia positiva”

El 26,5%, se considera una categoría “Positivo”

El 16,2% se considera una categoría “Tendencia negativa”

El 16,2%, se considera una categoría “Muy positivo”

El 13,2%, se considera una categoría “Negativo”



**Figura 8:** Resultados del nivel de hábitos de estudio en la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

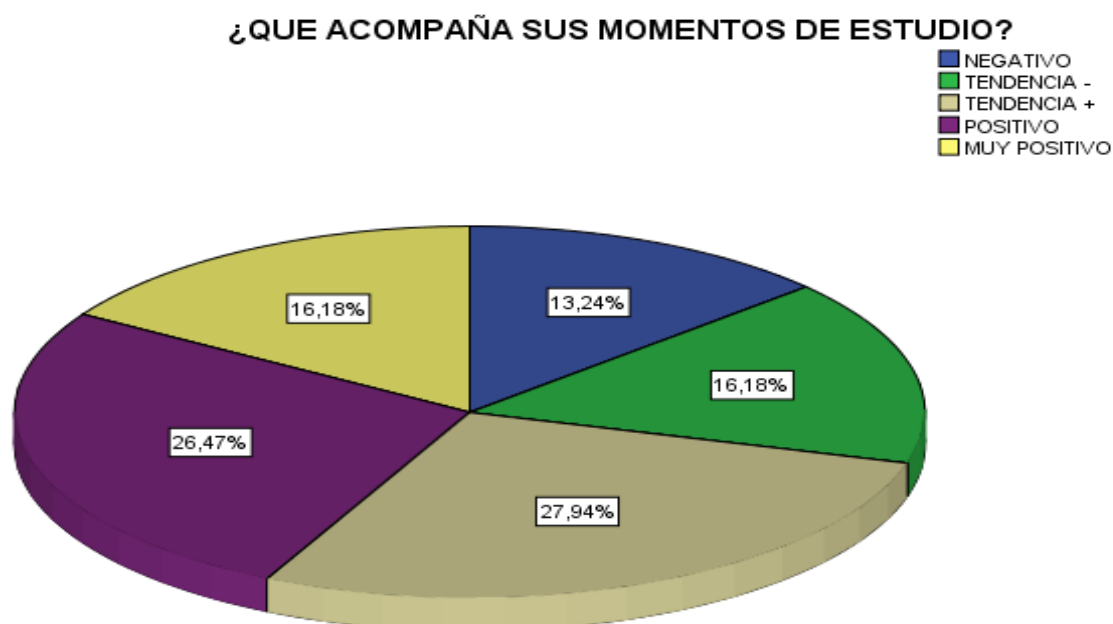


Grafico porcentual de la dimensión V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

**Comentario:**

El nivel de hábitos de estudio en estudiantes del 4to. de secundaria en la dimensión ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”, se considera en la categoría “Tendencia positiva”, teniendo como resultado:

- 27,94% tendencia positiva.
- 13,24% negativo.

### **4.3. Análisis y discusión de resultados**

El Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85 de Luis Vicuña mide cinco áreas las cuales son: ¿Cómo estudia usted?, ¿Cómo hace usted sus tareas?, ¿Cómo prepara usted sus tareas?, ¿Cómo escucha usted sus clases?, ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

En este trabajo el objetivo general era determinar los niveles de hábitos de estudio en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos” del distrito de Chaclacayo. Por otra parte se procedió a recolectar la información mediante el Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85 de Luis Vicuña (1985), obteniendo como resultado un nivel de “tendencia positiva” 42,6% en los hábitos de estudio, esto nos indica que los estudiantes no están adoptando técnicas y formas adecuadas para recopilar información dificultando la obtención de mejores resultados, sin embargo nos muestra un 1,47% negativo, interpretándose de que existe un grupo mínimo de alumnos que están adoptando inadecuadas técnicas y formas de recopilar información.

Los resultados similares que alcanzo Requena S. (2018), en el distrito de Pachacamac en su estudio que se aplicó en un centro educativo de nivel secundario se obtuvieron como resultados en un termino medio de hábitos, la mitad de la población presentan un nivel de 33,33% de tendencia positiva en sus hábitos de estudio y la otra mitad de 33,33% tendencia negativa lo que indica que poseen hábitos de estudio inadecuados, podría deberse a su poco conocimiento e implementación de hábitos de estudio.

Según el autor Luis Vicuña (“Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85, 1985) el estudio es una situación específica entre el cual el individuo mostrará un conjunto de conductas, que en el campo determinado de las conductas no dependen del ensayo, error y éxito accidental, sino de las consecuencias que sus conductas generan en la interacción con los docentes, quienes con la metodología de enseñanza y de evaluación afianzan selectivamente algunas conductas que en algunos casos resultan contradictorias con los objetivos planteados en el proceso de enseñanza.

Según Clark L. Hull. (1966) citado por Vicuña en 1985 en base al número de refuerzos que las conductas hallan recibido, generan diferentes niveles de potencia excitatorio, las de una intensidad superior serán las primeras en presentarse, esto debido a que reciben una menor tendencia inhibitoria.

Según Hoz (1988) citado por Ramos R (2015) los hábitos de estudio son el resultado de una ordenación anticipada de la actividad o planificación deben ser el resultado de un acuerdo entre el régimen de vida familiar, el horario y las actividades escolares.

Comentario: en esta área se observa que la mayoría de alumnos ha alcanzado un nivel de "Tendencia Positivo" en el nivel de hábitos de estudio, esto significa que los alumnos no están adoptando maneras y técnicas adecuadas de recopilar información dificultando un mejor resultado. También con esto se consigue afirmar ciertos criterios como el estar relacionado con la autoeficacia ya que es importante que los adolescentes tengan confianza en su propia capacidad para poder así lograr sus metas. Por otro lado, también se relaciona con la motivación ya que es importante que los adolescentes tengan constantemente una motivación intrínseca empezando por el entorno familiar ya que si se obtiene esto de manera progresiva habrá un buen rendimiento académico. Ambas variables son importantes para consolidar buenos hábitos de estudio ya que es importante el seguimiento constante de los padres, e impartir una disciplina adecuado al momento de estudiar además siempre alentarlos a seguir adelante para poder desarrollar una autonomía adecuada, si todo esto le logra se obtendrá un estudiante exitoso.

En el área I ¿Cómo estudia usted?, muestran un nivel de tendencia positiva 47,06% y un nivel negativo de 1,47% lo que indica que los alumnos no realizan las siguientes al momento de estudiar como: subrayar los puntos importantes, subrayar palabras desconocidas y repasar lo leído lo que genera dificultades para la obtención de un mejor resultado académico.

Algunos resultados concuerdan con los de Requena, S 2018 con un resultado de 40,00% de nivel tendencia positiva y un 2,22% de nivel muy negativo.

Según Vicuña Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85(1985), un hábito es un patrón conductual aprendido que se manifiesta mecánicamente ante momentos específicos generalmente de tipo rutinarias, donde la persona ya no tiene que pensar ni decidir sobre la manera de actuar.

Comentario: en esta parte se observa que los adolescentes no están tomando medidas ni técnicas adecuadas al momento de estudiar y esto ha ido evolucionando de manera progresiva generando dificultades para un resultado mejor, reflejándose en su bajo rendimiento académico, a pesar de ello con una oportuna intervención por parte de docentes y padres de familia se puede mejorar en este aspecto sobre todo en dar siempre una repasada y procurar que no estudien únicamente la semana que tienen exámenes.

En el área II ¿Cómo hace usted sus tareas?, se presenta un nivel de tendencia positiva lo que muestra que los alumnos no están considerando: la búsqueda de información en libros y averiguar el significado de las palabras que no conoce no permitiendo así una buena conducta del alumno al momento de realizar sus tareas.

Según Vicuña Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85(1985), el estudio es una situación específica en el cual la persona mostrará un conjunto de conductas, que en el campo específico de las conductas no dependen del ensayo, error y éxito inesperado, sino de las consecuencias que sus conductas producen en la interacción principalmente con los profesores.

Comentario: en esta área se observa que los estudiantes, no realizan adecuadamente las tareas dejadas generando dificultades para un mejor resultado, usualmente solo leen e investigan al momento de realizar su tarea, no hacen uso constante del diccionario cuando detectan una palabra desconocida, sobre todo realizan su tarea en último momento, esto se refleja al momento de las revisiones de cuadernos y libros con resultados no esperados, es importante que los padres hagan un seguimiento constante de sus tareas en casa y apoyarlos en algunos casos en la resolución de estas.

En el área III ¿Cómo prepara usted sus exámenes?, muestra un nivel de tendencia negativa 39,71% y un nivel muy negativo de 1,47% lo que indica que

los alumnos no adoptan técnicas y formas adecuadas para la preparación de sus exámenes como: repasar el mismo día del examen, revisar los apuntes en el salón de clase el mismo día que se tomara la evaluación y elaborar un plagio; lo que genera que la mayoría no obtenga la nota adecuada en sus exámenes y perjudique su promedio escolar.

Similares resultados se obtuvo de Requena, S 2018 con un resultado de 44,44% de nivel tendencia negativa y un 4,44% de nivel muy positivo.

Luis Vicuña, Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85(1985), el profesor modela activamente la manera de estudiar y la refuerza, empezando con las clases, luego mediante los trabajos académicos y a través de los exámenes.

Comentario: en esta parte se observa que los alumnos no están tomando las técnicas adecuadas al momento de la preparación para sus exámenes, teniendo como consecuencia un mal rendimiento académico, lo más común que se observa es que la mayoría no estudia por lo menos dos horas al día, repasan el mismo día del examen o se presentan sin haber concluido con todo el repaso, lo más preocupante es que se observa en las materias más exigentes como matemáticas y comunicación, se necesita una intervención con talleres, además del seguimiento de los padres y maestros para puedan mejorar de forma significativa y obtengan mejores resultados.

En el área IV ¿Cómo escucha usted sus clases?, se presenta un nivel de tendencia positiva lo que muestra que los alumnos presentan dificultades en la recopilación de información por los estímulos que provocan distracción en clase como conversar con los amigos, estar pendientes a las bromas de los amigos durante la clase o pensar lo que realizara al momento de finalizar la clase, generando que no haya una buena comprensión durante las clases.

Luis Vicuña, Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85(1985), nos dice que en los hábitos de estudio involucra un proceso interactivo de enseñanza-aprendizaje que se van conformando en maneras habituales de estudiar, realizar sus tareas, preparación para sus exámenes y de escuchar sus clases.

Comentario: en esta área se observa que los estudiantes no están adoptando las formas adecuadas de escuchar sus clases esto se ha ido incrementando

desde la primaria dificultando un mejor resultado, generando que no haya una buena comprensión al momento en el que el docente imparte sus clases, usualmente se limitan a tomar apuntes de lo que dice el profesor, toman apuntes solo de las cosas más resaltantes y están atentos a las bromas de los demás compañeros que a las clases, sin embargo con una intervención efectiva se puede mejorar.

En el área V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, muestra un nivel de tendencia positiva 27,94% y un nivel negativo de 13,24% lo que indica que los alumnos no adoptan maneras adecuadas al momento de estudiar, es decir estudian oyendo música, con la compañía de la TV, además de tener interrupciones por parte de amigos o familiares, eso provoca que no haya un aprendizaje exitoso y no rindan un buen examen.

Algunos resultados concuerdan con los de Requena, S 2018 con un resultado de 29,41% de nivel tendencia positiva y un 5,88% de nivel muy negativo.

Según Vicuña Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85(1985), nos dice que en casa la formación de los hábitos de estudio le corresponde lo que acompaña sus momentos de estudio, indicando que podría llevar a pensar que como resultado de un determinado tipo profesor-alumno, hay expectativas de un determinado rendimiento académico, sin embargo, pese a la situación descrita que los rendimientos académicos de los alumnos no son coincidentes.

Comentario: en esta parte se observa que los adolescentes estudian acompañados de estímulos que generan distracción, dificultando un mejor resultado, usualmente estudian con música o televisión, también con interrupciones por parte de familiares o amigos, es importante que los tutores y padres de familia estén al tanto de esto para que los ayuden a mejorar.

#### 4.4. Conclusiones

- El nivel de hábitos de estudio de los estudiantes del 4to de secundaria del centro educativo “Felipe Santiago Estenos” es de **“tendencia positiva”**.
- El nivel de hábitos de estudio en la dimensión I ¿Cómo estudia usted? de los estudiantes del 4to de secundaria del centro educativo “Felipe Santiago Estenos” es de **“tendencia positiva”**.
- El nivel de hábitos de estudio en la dimensión II ¿Cómo hace usted sus tareas? de los estudiantes del 4to de secundaria del centro educativo “Felipe Santiago Estenos” es de **“tendencia positiva”**.
- El nivel de hábitos de estudio en la dimensión III ¿Cómo prepara usted sus exámenes? de los estudiantes del 4to de secundaria del centro educativo “Felipe Santiago Estenos” es de **“tendencia negativa”**.
- El nivel de hábitos de estudio en la dimensión IV ¿Cómo escucha usted sus clases? de los estudiantes del 4to de secundaria del centro educativo “Felipe Santiago Estenos” es de **“tendencia positiva”**.
- El nivel de hábitos de estudio en la dimensión V ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? de los estudiantes del 4to de secundaria del centro educativo “Felipe Santiago Estenos” es de **“tendencia positiva”**.

#### **4.5. Recomendaciones**

- Desarrollar programa de intervención en base a las dimensiones, para que los alumnos mejoren sus hábitos de estudio y obtengan buenas calificaciones.
- Recomendar a los padres de familia realizar un seguimiento constante de sus tareas escolares para que les brinden estrategias que ayuden a sus hijos a mejorar o mantener su rendimiento académico. (se organizará un taller de capacitación).
- Sugerir a los docentes identificar a los alumnos que no tengan buen rendimiento académico para una intervención temprana.
- Brindar técnicas y hábitos de estudio adecuados a los alumnos para que tengan un buen desempeño escolar y mejoren su autoestima y relaciones sociales con sus compañeros.



## CAPITULO V

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

#### “APRENDO A ESTUDIAR, MEJORO MIS NOTAS”

##### 5.1. Descripción del problema

De acuerdo a los resultados obtenidos, en general, los alumnos tienen hábitos de estudio positivos, pero sí tienen algunas técnicas que mejorar para lograr un rendimiento académico exitoso. En lo referente a la dimensión III “Cómo prepara usted sus exámenes” el 39.7% está en tendencia negativa, lo más común que se observa es que la mayoría no estudia a diario sino solamente en los días y horas previas a dichas evaluaciones. Analizando los porcentajes obtenidos en: el área V ¿Qué acompaña en sus momentos de estudios? el 27.94% de estudiantes tiene tendencia positiva, pero encontramos que un 13.24% es negativo lo que indica que los alumnos tienen distracciones al momento de estudiar como ver televisión, escuchar música y además tener interrupciones de amigos o familiares lo cual influye negativamente en su aprendizaje; en área IV ¿Cómo escucha usted sus clases? el 36.76% presenta tendencia positiva, pero también se observa que un 13.2% está en tendencia negativa lo cual se atribuye a la falta de concentración, están pendientes a las bromas de sus compañeros, etc.; en el área I ¿Cómo estudia usted? demuestran que el 47.06% es tendencia positiva, y el 19.1% es negativa por lo que se debe la falta de técnicas adecuadas para estudiar, como hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario y finalmente el área II ¿Cómo hace sus tareas? el 51.47% de estudiantes está en tendencia positiva pero encontramos que un 39.7% está en tendencia negativa por la falta de investigación de los temas, poco interés para realizar sus tareas, en algunos casos falta de apoyo por parte de los padres, afectando en gran medida su proceso de aprendizaje.

## **5.2. Justificación del programa**

Este programa educativo es importante porque pretende mejorar los hábitos de estudio en los alumnos, puesto que es un paso imprescindible para que desarrollen y fortalezcan su capacidad de aprendizaje, por ende implica conocer los factores que interfieren en el adecuado desenvolvimiento académico de los escolares; también dar a conocer a los estudiantes determinadas técnicas de estudio bajo las cinco dimensiones: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase y acompañamiento de estudio.

Para Terry Torres (2008). Citado por Borda (2016) “La pretensión de mejorar el estudio es un tema importante en la educación en el nivel que sea para ello; es necesario que los estudiantes conozcan y practiquen adecuados hábitos y técnicas de estudio”.

Los beneficios de este programa constituyen una herramienta que consiste en concientizar a los alumnos a practicar los hábitos de estudio en el desarrollo de sus labores académicas, para garantizar un buen rendimiento académico, de esta manera genera en los estudiantes voluntad de aprender y satisfacción personal, asimismo, permite al alumno a desarrollar relaciones interpersonales con otros compañeros y en el futuro desempeñarse con éxito profesionalmente.

## **5.3. Objetivos**

### **5.3.1. Objetivo general**

Contribuir a mejorar hábitos de estudio en los estudiantes del cuarto de secundaria del C.E “Felipe Santiago Estenós”, mediante un programa de intervención, donde se les brinde métodos y técnicas de estudio para mejorar eficazmente sus actividades educativas.

### **5.3.2. Objetivos específicos**

- Fortalecer las habilidades de planificación de actividades y tiempo mediante método aprender a aprender. (área III ¿Cómo prepara sus exámenes?).
- Establecer condiciones óptimas de estudio, a través del método activo. (área V (¿Qué acompaña sus momentos de estudio?).
- Reforzar la atención en clase, mediante la técnica de la concentración. (área IV ¿Cómo escucha sus clases?).
- Desarrollar el método E.P.L.E.R.R. para mejorar las formas de estudiar y hacer las tareas. (área I ¿Cómo estudia? Y área II ¿Cómo hace sus tareas?).

### **5.4. Alcance**

El presente programa de intervención está dirigido a 68 alumnos del 4to de secundaria del colegio “Felipe Santiago Estenos”, que comprende a las secciones desde la A, B y C.

### **5.5. Metodología**

El presente programa de intervención “Aprendo a estudiar, mejoro mis notas”, está dirigido a los estudiantes del 4to. de secundaria, se trabajará con el enfoque Psicoeducativo Cognitivo, cuenta con nueve sesiones, se desarrollará en nueve semanas, el cual se llevará a cabo una vez por semana en la hora de tutoría, cada sesión durará entre cuarenta y cinco y noventa minutos.

Las sesiones tendrán dinámicas de exposiciones y prácticas. Por último, los métodos que se aplicarán serán: Aprender a aprender y el E.P.L.E.R.R

## 5.6. Recursos

### 5.6.1. Humanos

El siguiente programa será realizado por el bachiller Jorge Huamaní Loredo, en coordinación con la directora, subdirectora y tutores de las secciones del 4to año de secundaria.

### 5.6.2. Materiales

- Equipo multimedia.
- Papelotes, plumones, hojas bond, tizas
- Hojas bond impresos

### 5.6.3. Financieros

Este programa está financiado por el Bach. Jorge Huamaní y por los padres de familia de los alumnos con un pago de 2 soles.

**Tabla 11:** cuadro de presupuesto

Ingresos		Egresos		
Concepto	cantidad soles	Descripción	Cantidad	costo total
Aporte de 68 padres de familia c/u S/. 2.00	136.00	Papel bond A4	700	18.00
Recursos propios	200.00	Papelotes	36	18.00
		lapiceros	4	2.00
		plumones	12	15.20
		tizas	10	1.00
		bebidas	70	70.00
		refrigerio	70	105.00
		movilidad		35.00
		USB	1	12.00
		impresión	620	35.00
Total ingreso	346.00	Total egreso		346.00

### 5.7. Tabla 12: Cronograma de actividades

Meses Actividades	Octubre				Noviembre				Diciembre
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS
	1	2	3	4	1	2	3	4	1
Sesión 1: “Aprendiendo a controlar mi ansiedad”.	X								
Sesión 2: “Organizo mi tiempo”.		X							
Sesión 3: “Enfrento la situación”.			X						
Sesión 4: “Mi ambiente de estudio”.				X					
Sesión 5: “¿Cómo evitar que me interrumpen?”.					X				
Sesión 6: “Nadie escucha, nadie aprende”.						X			
Sesión 7: “Atento aprendo”.							X		
Sesión 8: “Mejoro mi forma de estudiar”.								X	
Sesión 9: “Saber aprender”.									X

### 5.8. Desarrollo de las sesiones

## “APRENDO A ESTUDIAR, MEJORO MIS NOTAS”

**Sesión 1:** “Aprendiendo a controlar mi ansiedad”

**Objetivo:** Reconocer la ansiedad de los alumnos en época de los exámenes y controlarla con ejercicios de relajación.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
<b>Bienvenida</b>	Explicar a los alumnos sobre el tema a tratar	El orientador se presentará y explicará el desarrollo de la sesión.	05 minutos	Sillas Reproductor musical.
Dinámica: “Sensaciones frente a un examen”	Conocer mis emociones.	Plantear preguntas al alumnado: ¿Qué piensas cuando el profesor informa que mañana hay examen?, ¿cómo te sientes cuando tienes que empezar a estudiar?, ¿crees que las emociones pueden influir en las notas de un examen?, ¿Puedes controlar tus emociones?	25 minutos	
Exposición del tema: “La ansiedad”	Brindar información sobre la ansiedad, de cómo afecta frente a un examen.	Se dará una charla sobre la ansiedad: concepto, causas, manifestaciones y consecuencias.	20 minutos	
Ejercicios de relajación.	Aprender habilidades de relajación.	Primero se les mencionará en qué consiste esta técnica, luego se hará que los alumnos despejen el ambiente de trabajo y formen un círculo, el orientador se ubicará en el centro y realizará cada ejercicio conjuntamente con los estudiantes. (Anexo 1)	30 minutos	
Escucho música de relajación.	Escuchar el tema “Música relajante y lluvia suave.”	Escucharán la música y se les pedirá que siempre pongan en práctica esta técnica que les ayudará a reducir su ansiedad, Se le agradecerá su participación e invitará para la próxima sesión.	10 minutos	

**Sesión 2: “Organizo mi tiempo”**

**Objetivo:** Organizar el tiempo utilizando el horario escolar.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<b>Bienvenida</b>	Informar a los alumnos sobre el tema a tratar.	Se le explicará el desarrollo de la sesión.	05 minutos	Papelotes Hojas bond Lapiceros Plumones Horario impreso
<b>Dinámica:</b> “Compartiendo mis actividades”	Plantear ellos mismos sus propias actividades que realizan a diario, les ayudará con certeza a organizar su tiempo adecuadamente, el cual de todas maneras les permitirá obtener buenas notas en sus exámenes.	Se les pedirá a los alumnos mediante lluvia de ideas, expresar todas las actividades habituales que realizan a diario, desde que se levantan hasta que hasta la hora que se van a dormir, las cuales se escribirán en la pizarra.	10 minutos	
<b>Exposición del tema:</b> “qué es organizar el tiempo”	Conocer pautas para organizar el tiempo de estudio.	Se dará una charla sobre la forma de organizar su tiempo, algunas pautas para confeccionar su horario.	15 minutos	
<b>“Organizo mi horario de actividades diarias”</b>	Confeccionar el horario de actividades diarias.	Se les entregará a los alumnos un cuadro impreso de actividades diarias para que lo rellenen, del listado de las actividades que realizan diariamente las irán seleccionando para distribuir las en el horario. (Anexo 2)	30 minutos	
<b>Revisión del cuadro de actividades.</b>	Revisar que todos los alumnos tengan sus horarios terminados.	Se les pedirá opiniones y preguntas si tuvieran alguna duda sobre el tema. Darles las gracias por su participación activa.	10 minutos	

**Sesión 3: “Enfrento la situación”****Objetivo:** Brindar las pautas en épocas de exámenes planificando las actividades.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<b>Bienvenida</b>	Brindar información sobre la sesión.	El orientador explicará de cómo se llevará a cabo la presente sesión.	05 minutos	Hojas bond Lapicero
<b>Dinámica:</b> “Cómo planifico mis exámenes”	Organizar el tiempo para estudiar mejor	Se formarán cuatro grupos recurrirémos al “rol de exámenes” que entrega el Centro Educativo y se pone a debate de cómo planifico mi tiempo cuando tengo estoy en evaluaciones, y analizo si tengo resultados positivos.	20 minutos	
<b>Exposición del tema:</b> “Planifico mis exámenes”	Conocer las pautas necesarias para rendir lograr buenas notas.	Se explicará las fases para la planificación de exámenes, la dividiremos en tres partes: antes, durante y después del examen. (Anexo 3)	30 minutos	
<b>Aplicación del tiempo de estudio:</b> Planifico antes de mis exámenes.	Confeccionar la tabla.	Los estudiantes deberán escribir en un cuadro impreso que se les facilitará, todas las actividades diarias que realizan durante los exámenes. (Anexo 4)	20 minutos	
<b>Revisión de la tabla</b>	Verificar si terminaron el cuadro de actividades.	Se revisará a cada alumno el cuadro terminado y se les agradecerá por su participación.	10 minutos	



**Sesión 4: “Mi ambiente de estudio”**

**Objetivo:** Brindar pauta para mejorar las condiciones de estudio de los alumnos.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
<b>Bienvenida</b>	Brindar información sobre el tema a tratar.	El orientador se presentará y explicará el desarrollo de la sesión.	05 minutos	Celular Laptop Mini componente Mesa Sillas Harto snaks Etc.
<b>Dinámica:</b> “Conociendo los elementos que intervienen en mi momento de estudio.”	Conocer el ambiente idóneo para estudiar.	Se pedirá a los estudiantes formar cuatro grupos, a dos de ellos se les presentará una escena de estudio con muchos distractores y a los otros dos, un ambiente adecuado para estudiar, luego compararán y opinarán sobre cuál es el ambiente propicio para estudiar.	15 minutos	
<b>Exposición del tema:</b> “Mi ambiente de estudio”	Recomendar los factores que favorecen el estudio.	Se expondrá teniendo como premisa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugar de estudio,</li> <li>• Aspecto físico y</li> <li>• Psíquico.</li> </ul>	20 minutos	
<b>Aplicación de la técnica:</b> “Estableciendo ambiente adecuado de estudios”	Modificar o potenciar las condiciones de estudio.	Se pedirá a los alumnos rellenar el cuestionario, para conocer el ambiente de estudio de casa de cada uno de ellos. Una vez terminada irán leyendo uno a uno en voz alta sus respuestas y se escribirá en la pizarra las características que benefician y las que no al estudio. (Anexo 5)	30 minutos	
<b>Feedback</b>	Reforzar el tema.	Se reforzará la presente sesión haciendo hincapié sobre los factores que favorecen el estudio, y se agradecerá por participación.	10 minutos.	

**Sesión 5:** “¿Cómo evitar que me interrumpan?”**Objetivo:** Hacer frente a las interrupciones con estudio de casos.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<b>Bienvenida</b>	Informar a los alumnos sobre el tema a tratar.	El orientador se presentará y explicará lo que trabajará en la presente sesión.	05 minutos	Papelotes plumones
<b>Dinámica:</b> “No a las interrupciones en los momentos de estudio”	Conocer formas de interrupciones	Mediante lluvia de ideas se les pedirá a los alumnos decir cuáles son las interrupciones que tienen en sus momentos de estudio, luego formarán dos grupos, se les entregará papelotes donde escribirán las interrupciones y qué hacer ante ellas.	30 minutos	
<b>Exposición del tema:</b> “Pautas para evitar interrupciones durante el estudio”	Brindar tips para estudiar sin interrupciones	Se darán las siguientes recomendaciones para evitar interrupciones durante su momento de estudios. 1. Hacer una lista de lo que necesites para estudiar. 2. Desconectarse de las redes sociales 3. Cumplir con el horario de estudio. 4. Avisar a todos los que te rodean que estás estudiando.	20 minutos	
<b>Aplicación de la técnica:</b> Estudio de casos.	Aprender a manejar las interrupciones.	Presento tres casos, está estudiando y ocurre que: Caso1: Mis amigos me buscan para salir. Caso 2: quiero ver mi programa favorito. Caso 3: me llaman para salir a asistir a un Compromiso familiar. Se les preguntará ¿Cuál es la solución frente a estos casos? Con el aporte del orientador y alumnos se construirá las conclusiones.	25 minutos	
<b>Formular preguntas.</b>	Comprobar si la presente sesión fue provechosa para los alumnos.	Se hará preguntas y se hará hincapié de lo importante que es estudiar sin interrupciones y poner en práctica lo aprendido. Agradecerles por su participación activa.	10 minutos	

**Sesión 6: “Nadie escucha, nadie aprende”**

**Objetivo:** Dar a conocer la importancia de la escucha activa

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
<b>Bienvenida</b>	Explicar sobre el tema a tratar.	Hacer una pequeña introducción sobre el tema a tratar.	5 minutos	Papelote plumones
<b>Dinámica:</b> “Comportamientos que interfieren la clase”	Reconocer las conductas inadecuadas en la clase.	Se formarán cuatro grupos, se les hará entrega de papelógrafo y plumones, mediante lluvia de ideas irán anotando las conductas negativas que presentan en el aula.	10 minutos	
<b>Exposición del tema:</b> “La escucha activa”	Explicar en qué consiste la escucha activa.	Se dará una charla sobre la escucha activa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto</li> <li>• Elementos que dificultan la escucha activa.</li> <li>• Ventajas.</li> </ul>	20 minutos	
<b>Aplicación de la técnica de comunicación:</b> “Aprendo a escuchar”	Ejercitar la escucha activa	Pediremos a un voluntario exponer un conflicto que haya vivido, al resto de alumnos se les indica que deben actuar de la siguiente manera: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aceptar: escucha con atención, nunca descalifiques un discurso aún cuando no estés de acuerdo.</li> <li>2. Mirar: es la demostración sincera, hacerle notar que sus palabras son bienvenidas y analizadas.</li> <li>3. Focalizar: no interrumpir, intervenir cuando sea necesario.</li> <li>4. Respetar: si la persona se toma unos segundos, respétalo y evita” el síndrome del experto”</li> <li>5. Preguntar: una vez que terminó su relato preguntar o aclarar algún punto que entendieron, ¿por qué.....?</li> <li>6. Resumir: sobre lo que acabas de escuchar. El orador podrá corregirte si hay algo que no está claro.</li> </ol>	30 minutos	
Reforzar la importancia de escuchar.	Saber escuchar, competencia básica para el proceso enseñanza-aprendizaje.	Enfatizar que es muy importante mostrar una atención y comportamiento adecuado pues <b>¡todos escuchan! ¡todos aprenden!</b> Se pedirá un aplauso para todos.	10 minutos.	

**Sesión 7: “Atento aprendo”****Objetivo:** Ejercitar la atención memoria y concentración con técnicas de atención.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<b>Bienvenida</b>	Realizar una breve introducción sobre el tema a tratar.	El orientador explicará sobre la presente sesión.	05 minutos	Papelotes Plumones Hojas bond.
<b>Dinámica:</b> “Si no atendemos, no nos podemos concentrar”	Concientizar a los alumnos sobre la atención.	Se formarán cuatro grupos, mediante lluvias de ideas escribirán en un papelógrafo qué es para ellos esfuerzo y voluntad y para qué sirven. Ejemplo de cada uno de ellos.		
<b>Exposición del tema:</b> “La atención y concentración”	Conocer los conceptos y tips para mejorar la atención.	Se explicará los conceptos de: <ul style="list-style-type: none"><li>• Memoria</li><li>• Atención</li><li>• Concentración y</li><li>• Recomendaciones para mejorar la atención en clase.</li></ul>	20 minutos	
<b>Ejercicios de atención y memoria.</b>	Ejercitar la atención y memoria	Se les entregará a los alumnos dos ejercicios de atención, uno memorización y uno de concentración para que los resuelvan. (Anexo 6,7,8, y 9)	15 minutos	
<b>Mostrar los resultados.</b>	Comprobar si sesión fue beneficiosa para los alumnos.	Se mostrarán los ejercicios correctamente resueltos en un papelógrafo y cada uno hará la corrección y se dará un breve alcance al respecto. Se agradecerá por su participación activa.	20 minutos	

**Sesión 8:** “Mejoro mi forma de estudiar”

**Objetivo:** Mejorar la forma de estudiar con el método E.P.L.E.R.R.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
<b>Bienvenida</b>	Explicar el tema a tratar	El orientador se presentará ante los alumnos y explicará la importancia de estudiar en forma estructurada.	05 minutos	Pizarra Tiza Hojas bond
<b>Dinámica:</b> “Descubriendo el método E.P.L.E.R.R.”	Familiarizar el método para estudiar y hacer las tareas.	En la pizarra se escribirá en forma vertical el nombre del método, se irá mencionando el significado de cada letra y se pedirá a uno de los alumnos que los escriba.	10 minutos	
<b>Exposición del tema:</b> “Conozco el método E.P.L.E.R.R”	Dar a conocer el método.	Se hará una exposición sobre este método: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto</li> <li>• Los pasos</li> </ul> Se les entregará una hoja informativa del tema. (Anexo 10)	30 minutos	
<b>Aplicación del método:</b> “Desarrollando el método E.P.L.E.E.R”	Desarrollar el método mediante un ejemplo.	Se desarrollará en la próxima sesión, paso a paso, se solicitará a los alumnos que traiga la hoja para la próxima sesión.		
<b>Despedida</b>		El psicólogo se despide de los alumnos.		

**Sesión 9: “Saber aprender”**

**Objetivo:** Estudiar en detalle los pasos del método mediante un ejemplo. (Continuación de la sesión 8)

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
<b>Bienvenida</b>	Explicar sobre el tema a tratar.	Se dirá a los alumnos que continuaremos con el tema, antes de comenzar con la dinámica se pedirá a los estudiantes lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener a la mano la hoja informativa que se les entregó en la sesión anterior.</li> <li>• Estar muy atentos par cumplir nuestro objetivo.</li> <li>• Seguir todos a la vez con los pasos.</li> </ul>	05 minutos	
<b>Dinámica:</b> “Desarrollo del método E.P.L.E.R.R.”	Desarrollar el método paso a paso mediante un ejemplo.	¡Ahora si! Se les entregará la lectura “Fuentes de energía” (Anexo 11) PASO 1: EXAMINAR PASO 2: PREGUNTAR Todos leerán en forma rápida y silenciosa simultáneamente con el orientador quien sí lo hará en voz alta, nos detenemos en el según párrafo y preguntamos ¿Qué es lo más importante?, seguimos con la lectura una vez terminada, preguntamos ¿A dónde nos lleva este tema? PASO 3: LEER Ahora volvemos a leer en forma profunda se le pedirá identificar y subrayar las ideas principales y secundarias. PASO 4: ESQUEMATIZAR En esta fase se les pedirá rellenar el esquema impreso, las ideas subrayadas en el paso anterior. (anexo 12) Utilizaremos el tipo de esquema: Diagrama PASO 5: RESUMIR Deberán recitar en voz alta el esquema realizado, acto seguido describirán con sus propias palabras cada idea del esquema en una hoja que se les entregará, este será su resumen. FASE 6: REPASAR Indicar a los alumnos revisar bien su esquema y apuntes. Preguntarles si está claro.	30 minutos	Hojas bond lapiceros
<b>Revisión</b>	Revisar su trabajo y finalizar la intervención.	Se pasará de carpeta en carpeta y revisará su trabajo del alumnado, finalmente, se dará las gracias totales por su participación activa y colaborativa para llevar a cabo la presente intervención.	10 minutos.	

## 5.9. Referencias bibliográficas

- Bastida de Miguel A. (2018). Técnicas de relajación muscular progresiva-pasos y ejercicios. Recuperado de: <https://www.psicología.online.com>
- Borda, M. (2016). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico de los alumnos del Instituto Superior Pedagógico Puno. Recuperado de: <repositorio.unsa.edu.pe>
- Cepeda, I. (2012). Influencia de los hábitos de estudio en el Rendimiento Académico de los estudiantes de Ecuador Cepeda. (Tesis para optar título de Psicóloga Educativa). Recuperado de: <repositorio.ug.edu.ec>
- Chilca, L. (2017). Relación entre la autoestima, hábitos de estudio. recuperado de: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/145>
- Cuadros, V & Morán, B & Torres, A. (2017). Hábitos de estudio, disposición hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de formación profesional técnica de un Instituto Armado. (Tesis para optar grado académico de magister). Recuperado de: <repositorio.umch.edu.pe/.../UMCH/>
- Curi, H. (2018). Beneficios para adoptar hábitos de estudio. r  
Recuperado de: <https://es.scribd.com/document>
- Deconceptos.com. (2018). Concepto de hábitos de estudio. Recuperado de: <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/hábitos-de-estudio>
- El Comercio. (Febrero 10, 2016). Perú es el país con peor rendimiento escolar de Sudamérica. Recuperado de: <https://www.elcomercio.pe/perú/>
- El Comercio. (2018). Los mejores ejercicios para relajarse según Harvard.  
Recuperado de: <https://elcomercio.pe.tecnología.ciencia>
- Familias.com. (2018). Si tu hijo no se concentra en clase puedes ayudarlo con estos consejos. Recuperado de: <https://www.familias.com>
- Hernando, A. (2011). Técnicas de comunicación creativos en el aula.  
Recuperado de: <https://www.researchgate.net>

- Huamaní, D. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento escolar en los alumnos del sexto grado de primaria de la I.E. No 1239, Fortaleza Ate. Recuperado de: [www.academia.edu/.../PROYECTO SOBRE HÁBITOS DE ESTUDIO.UNE. "E.G.V."](http://www.academia.edu/.../PROYECTO SOBRE HÁBITOS DE ESTUDIO.UNE. )
- La Razón. (2018). Al 60% de los alumnos de secundaria no les gusta estudiar. Recuperado de: <https://www.larazón.es/>
- Marroquín, R. (2013). Metodología de la investigación – UNE. Recuperado de: [www.une.edu.pe](http://www.une.edu.pe)
- Mars, V & Madrid, N. (2018). Técnicas de relajación de Bernstein y Biokoveck. Recuperado de: <https://www.psicología-online.com>
- Orientación Andújar- (2014). Archivo de intrusos. Recuperado de: <https://www.orientaciónandújar.es>
- Overglob. (2012). Técnicas de estudio: Lectura rápida (Técnica EPL2R). Recuperado de: [Odoarticulos.overg-blog.es/article-técnicas-de-estudio-lectura-rápida](http://Odoarticulos.overg-blog.es/article-técnicas-de-estudio-lectura-rápida)
- Requena, S. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes del segundo y tercer año de secundaria de la I.E.P. El Universo de César Vallejo – Pachacamac. (Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología). Recuperado de: [repositorio.uigv.edu.pe/](http://repositorio.uigv.edu.pe/)
- Schiecher, A. (Julio 28, 2016). Perú: ¿Porqué es un país con mal rendimiento escolar, el Ministro más popular es el de Educación? Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias/>
- Sebastián, A & Ballesteros, B. (2018). Técnica de estudio. recuperado de: <https://qInnova.uned.es>
- Tu espacio joven. (2018). Preparar un examen. Recuperado de: [www.estudiantes.info/técnicas-de-estudio/exámenes/preparación-exámenes.htm](http://www.estudiantes.info/técnicas-de-estudio/exámenes/preparación-exámenes.htm)



Universia. (2017). Cómo lograr la escucha activa en tus clases o reuniones.  
Recuperado de: [noticias.universia.es](https://noticias.universia.es)

Universidad de Almería. (2018). Ansiedad ante los exámenes. Recuperado de:  
[https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/control\\_examenes/pdfs/capitulo0](https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/control_examenes/pdfs/capitulo0)

Urbe. (2012). Marco metodológico. Recuperado de:  
[virtual.urbe.edu/tesispub/0092506/cap03.pdf](https://virtual.urbe.edu/tesispub/0092506/cap03.pdf)

Wikihow. (2018). Cómo hacer la tarea. Recuperado de:  
<https://es.wikihow.com/hacer-la-tarea>

# ANEXOS

## ANEXO 1

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>PROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>GENERAL</b>	<b>GENERAL</b>	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85</b>
¿Cuál es el nivel de hábitos de estudio en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”?	Determinar los niveles de hábitos de estudio en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”.	Hábitos de estudio.	Descriptiva.	
<b>ESPECÍFICOS</b>	<b>ESPECÍFICOS</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DISEÑO</b>	
¿Cuál es el nivel de “¿Cómo estudia usted?” en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”?	Determinar el nivel de “¿cómo estudia usted?” en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”.	¿Cómo estudia usted?	No Experimental.	

<p>¿Cuál es el nivel de “¿Cómo prepara usted sus exámenes?” en los estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”?</p>	<p>Determinar el nivel de “¿Cómo prepara usted sus exámenes?” en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”.</p>	<p>¿Cómo prepara usted sus exámenes?</p>		
<p>¿Cuál es el nivel de “¿Cómo escucha usted sus clases?” en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”?</p>	<p>Determinar el nivel de “¿Cómo escucha usted sus clases?” en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”.</p>	<p>¿Cómo escucha usted sus clases?</p>		
<p>¿Cuál es el nivel de “¿Qué acompaña sus momentos de estudio?” en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”?</p>	<p>Determinar el nivel de “¿Qué acompaña sus momentos de estudio?” en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública “Felipe Santiago Estenos”.</p>	<p>¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</p>		

## ANEXO 2

### CARTA DE PRESENTACIÓN



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

Lima, 9 de julio del 2018

Carta N° 1438-2018-DFPTS

Señora  
ALICIA PAREDES PÉREZ  
DIRECTORA DEL COLEGIO  
FELIPE SANTIAGO ESTENOS  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Jorge Fernando HUAMANI LOREDO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 050031698 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,


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

RGS/lzv  
Id. 906683

Av. Petit Thouars 248, Lima  
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

## ANEXO 3

### CARTA DE AUROTIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO

# "Felipe Santiago Estenós"

Chaclacayo

Tlf. 358-3016

## FORMULARIO ÚNICO DE TRÁMITE (F.U.T.)

1. Solicita: *realizar encuesta psicosocial 4to grado*

2. Señor (a) Director (a) I.E.P. "Felipe Santiago Estenós" - Chaclacayo.

3. *Huanani Toledo Torro*  
Datos del usuario (Apellidos y Nombres)

4. \_\_\_\_\_  
Cargo actual en el Centro Educativo

5. D.N.I. N° *72050470* Teléfono *99686282*

6. *J.C. 7016 356 DPTO A Lince - Lince*  
Domicilio del usuario (Calle, Distrito, Provincia)

7. Fundamentación del pedido  
*Que estude por optar el grado de licenciado en Psicología. Solicito a mi autogobierno realizar encuesta referente a los alumnos del 4to grado.*

8. Anexos *adjunto: Solicitud de Decano Universidad*

9. Fecha *19-7-18*



Firma *[Signature]*

*99.55*

**ANEXO**

4

**FICHA DEL INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM-85. REVISIÓN 2005**

**INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO  
CASM 85**

**REVISIÓN 2005**

Autor: Luis Alberto Vicuña Paj

**HOJA DE RESPUESTAS**

APELLIDOS Y NOMBRES: .....  
 FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO: .....  
 SEXO: ..... EDAD ACTUAL: ..... FECHA DE HOY: .....  
 GRADO DE INSTRUCCIÓN: .....  
 CENTRO DE ESTUDIOS: .....  
 DOMICILIO: .....  
 EXAMINADOR: .....

**INSTRUCCIONES**

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

**OBSERVACIONES** .....

**RECOMENDACIONES** .....

SIEMPRE NUNCA PD

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

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

**V. ¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?**

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



### I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

SIEMPRE NUNCA PD

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

### II. ¿COMO HACE USTED SUS TAREAS?

3. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro .....
4. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido .....
5. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado .....
6. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema .....
7. 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.....

SIEMPRE NUNCA PD

19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado .....
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra .....
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha 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. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXÁMENES?

23. Estudia por lo menos dos horas todos los días .....
24. Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar .....
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes .....
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen .....
27. Repaso momentos antes 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 .....



# ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN



## ANEXO 1: SESION 1

### TECNICA DE RELAJACION

La relajación es una técnica muy sencilla de realizar te ayudará a controlar la tensión, nerviosismo o ansiedad que se presentan en situaciones previos a un examen.

El lugar donde realizarán la práctica tiene que ser un ambiente tranquilo, sin muchos ruidos, temperatura adecuada.

Para el entrenamiento usaran una silla cada estudiante.

En cuanto a la ropa tienen que ser cómodas no ajustadas.

#### Modelo de relajación propuesto por Carnwath y Miller

Estos autores proponen un modelo de aprendizaje dividido en tres etapas que son:

##### Etapa 1

Empezaremos a centrarnos en la respiración, con los ojos cerrados inspirar y espirar profundamente durante tres minutos, estos ejercicios los puede realizar sentado o tendido. En la situación que le resulte más cómoda.



##### Etapa 2

En esta etapa empezaremos con la tensión y relajación del cuerpo, esta rutina nos tomará entre 12 y 15 minutos, es importante saber que los músculos se:

**TENSAN AL INSPIRAR durante 7 SEGUNDOS**  
**RELAJAN AL ESPIRAR durante 5 SEGUNDOS**  
**Realizar dos veces cada ejercicio**

Ahora comencemos con nuestros ejercicios de relación:

- Tensar las manos cerrando puño y apretando. Relajar
- Doblar las manos por las muñecas, estirando los dedos hacia arriba. Relajar.
- Intentar tocarse los hombros con los puños respectivos, tensando los bíceps (antebrazo). Relajar
- Levantar los hombros como si se quisieran tocar las orejas. Relajar
- Levantar la ceja al máximo posible. Relajar.
- Arrugar la nariz y cerrar los ojos (apretándolos). Relajar
- Apretar los labios uno contra otro. Relajar
- Apretar la lengua contra el paladar. Relajar
- Presionar la cabeza contra el respaldo de la silla. Relajar
- Pecho. Inspirar profundamente de modo que se expandan los músculos del tórax, contener el aliento durante cinco segundos y después echarlo.
- Estómago. Tensar, manteniendo hacia adentro, los músculos del estómago, mantenerlo durante cinco segundos. Relajar
- Espalda. Tensar los brazos hacia atrás. Relajar.
- Piernas y muslos. Levantar las piernas de la silla, tensar. Relajar.
- Pantorrillas y pies. Levantar los dedos del pie hacia atrás. Relajar.

Una vez terminado los ejercicios “tumbarse” en la silla o en una colchoneta

### **Etapa 3**

En esta etapa implica la relajación de la mente, además de la del cuerpo, que mejor tener como aliado imágenes de la naturaleza, se pondrá un video musical de youtube “música relajante y lluvia suave”. Hay que recordar que se está relajando y disfrutando, soltando todas las tensiones al “flotar” dentro de la imagen.

Una vez culminado esta etapa, permanecerán tumbados durante unos minutos, sin hacer ningún movimiento brusco, luego levantarse lentamente.

Ahora cuenta hacia atrás: Cinco, cuatro, tres, dos, uno. Te dices a ti mismo: me siento perfectamente, como nuevo y muy tranquilo.



## ANEXO 3: SESIÓN 3

### FASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE EXÁMENES



Para lograr resultados positivos en la época de exámenes, prepárate:

#### 1. Antes del examen

- Empieza el mismo día que tienes que rendir tus exámenes.
- Utiliza el método E.P.L.E.R.R
- Planifica tu tiempo de estudio confecciona tu horario de estudio y repaso.
- Ten en cuenta los aspectos de motivación, tensión, relajación y descanso.
- Tener en cuenta que el repaso es totalmente imprescindible para rendir un examen.

#### 2. Durante el examen

- Se puntual
- Lee todas las preguntas y pon atención a las palabras claves.
- Calcula bien el tiempo.
- Comienza por las preguntas de las que estás seguro tener la respuesta correcta.
- Si te bloqueas, detente y relájate.
- Utiliza el tiempo restante: repasa y corrige.
- Trata de responder todas las preguntas.

### 3. Después del examen

- Analiza el examen corregido y observa los errores cometidos: ¿por qué? ¿entendiste mal la pregunta? ¿olvidaste ideas importantes?, ¿no te alcanzó el tiempo?
- Comenta el examen con tu profesor y así podrás resolver las posibles dudas que tengas.
- Repasa los temas del examen.

## ANEXO 4: SESIÓN 3



### HORARIO DE ESTUDIO Y REPASO DURANTE LOS EXAMENES

ASIGNATURA	FECHA EXAMEN	UNIDAD	HORA DE ESTUDIO	DIAS DE ESTUDIO	DIAS DE REPASO

## ANEXO 5: SESIÓN 4

Contestar las siguientes preguntas:

<b>CUESTIONARIO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. ¿Estudias siempre en el mismo lugar?		
2. ¿La hora de estudio es siempre la misma?		
3. ¿Estudias mientras escuchas música o ves televisión?		
4. ¿Te interrumpen mientras estudias, por ejemplo entran y salen tu familia, suena el teléfono?		
5. ¿Tu lugar de estudio es adecuado para estudiar?		
6. ¿Tienes juguetes, cómics, en tu mesa de estudio, que te distraen?		
7. ¿Se te cansa la vista al estudiar?		
8. ¿Te cansa la vista al estudiar?		
9. ¿Te encuentras triste, preocupado o nervioso mientras estudias?		
10. ¿Preparas todo lo que necesitas antes de ponerte a estudiar?		



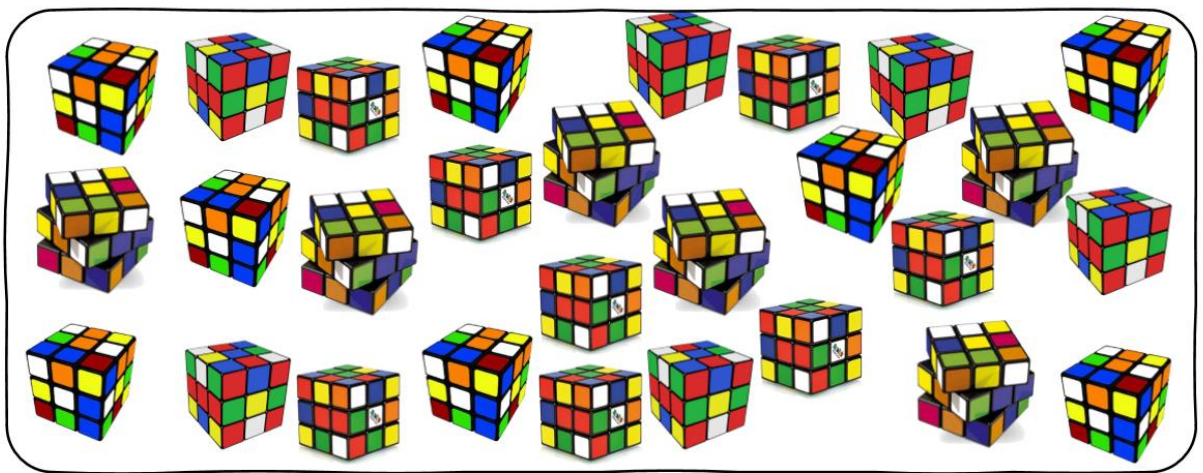
## ANEXO 6: SESIÓN 7

### EJERCITAR LA ATENCION, MEMORIZACION Y CONCENTRACION

#### Ejercicio 1: Atención (asociación visual)

Consigna : Asociar las figuras iguales y escribir en los rectángulos la cantidad que encuentres.

Tiempo : 3 minutos

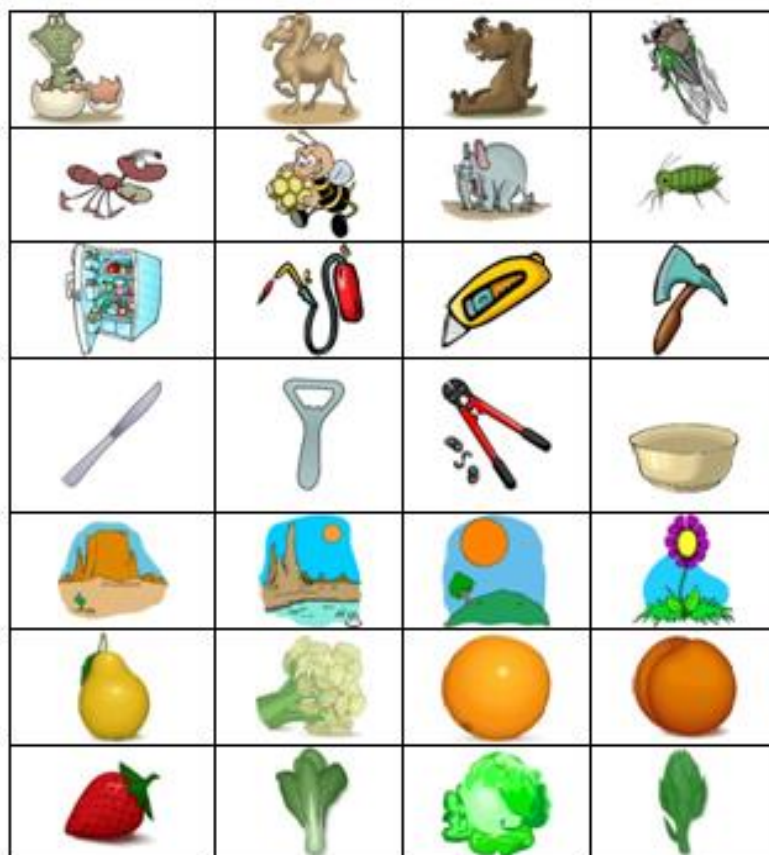


## ANEXO 7: SESIÓN 7

### Ejercicio 2: Atención (identificación de intrusos)

Consigna: De las cuatro imágenes hay una que no debería estar, señala cuál es, y menciona porqué.

Tiempo : 3 minutos



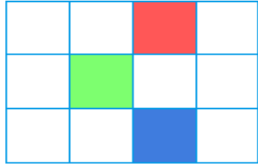
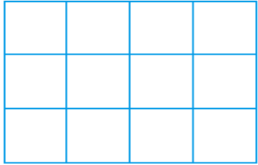
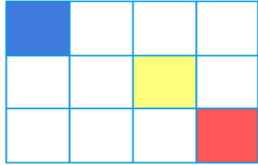
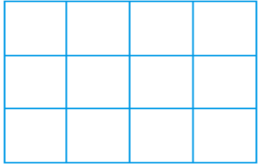
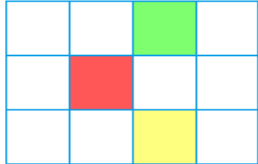
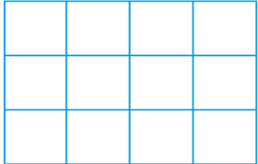
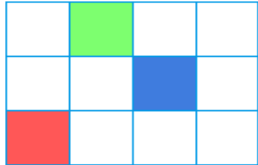
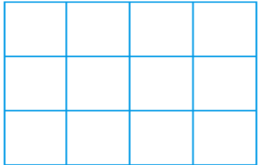
Fuente: Orientación Andujar

## ANEXO 8: SESIÓN 7

### Ejercicio 3: Memorización visual

Consigna : - Trata de recordar los cuadros coloreados.  
- Dobra la hoja y colorea según el modelo.

Tiempo : un minuto

Fuente: [aulapt.org](http://aulapt.org)

## ANEXO 9: SESIÓN 7

### Ejercicio 4: De concentración

Consigna: Resuelve correctamente el pupiletras.

Tiempo : 3 minutos

## Animales

V L M T G U J P C W Z V Y H I  
O A D E I S T U A Y C D V P H  
U C X P F G I C L N A C U T A  
U Q O F B K R J O C G C S Y K  
H R O P I U J E I W S A X M U  
H F Q D A F A R I J M M N F V  
A I T F D S G L W K C E T L H  
Z I E V Y W U J L J Z L G L P  
Z C A N R T A X H E C L E Y A  
Q K M S A D R A O R Q O R B S  
W P Q O X L Z C Q Y N F O F D  
W A Q N N O T Y T U A S R N I  
E U L O R O H O Q S O O K N Q  
F U G W L Z E T N A F E L E S  
F Q L P T F S D U Q I Y N X V

CAMELLO  
ELEFANTE  
HIENA  
JAGUAR  
JIRAFÁ  
LEÓN  
LORO  
MONO  
OSO  
SAPO  
TIGRE  
TUCÁN

Fuente: actual.app.com

## ANEXO 10: SESIÓN 8

### MÉTODO E.P.L.E.R.R

**Concepto.-** Es un procedimiento de estudio que permite mejorar el aprendizaje y facilitar la comprensión para lograr un resultado muy positivo, siempre y cuando se utiliza paso a paso todas sus etapas.

#### **Pasos:**

- **Examinar:** es la lectura general del tema en forma rápida. Buscar en el diccionario las palabras que desconozcas, esto mejorará la comprensión.
- **Preguntar:** se realiza preguntas concretas, mientras lee el texto como ¿A dónde me lleva este tema?, ¿Qué es lo más importante?, ¿Tiene relación con lo estudiado en unidades anteriores?
- **Leer:** es la fase propia del método, es la lectura comprensiva profunda y sistemática. Concéntrate en los puntos principales. Aquí se identifica las ideas principales y proceder al subrayado de las mismas.
- **Esquematizar:** es hacer un esquema con lo subrayado. El esquema es una parte muy importante del método facilita la comprensión y memorización, ayuda al repaso.
- **Resumir:** recitar mentalmente en voz alta el esquema que se hizo en el paso anterior. Luego describir el esquema.
- **Repasar:** también este paso es importante, revisar los esquemas y todas las notas que hayan tomado. En cada repaso vuelve a la lectura original en caso una idea no quedó suficientemente clara o entendida.

## **ANEXO 11: SESIÓN 9**

### **FUENTES DE ENERGÍA (LECTURA)**

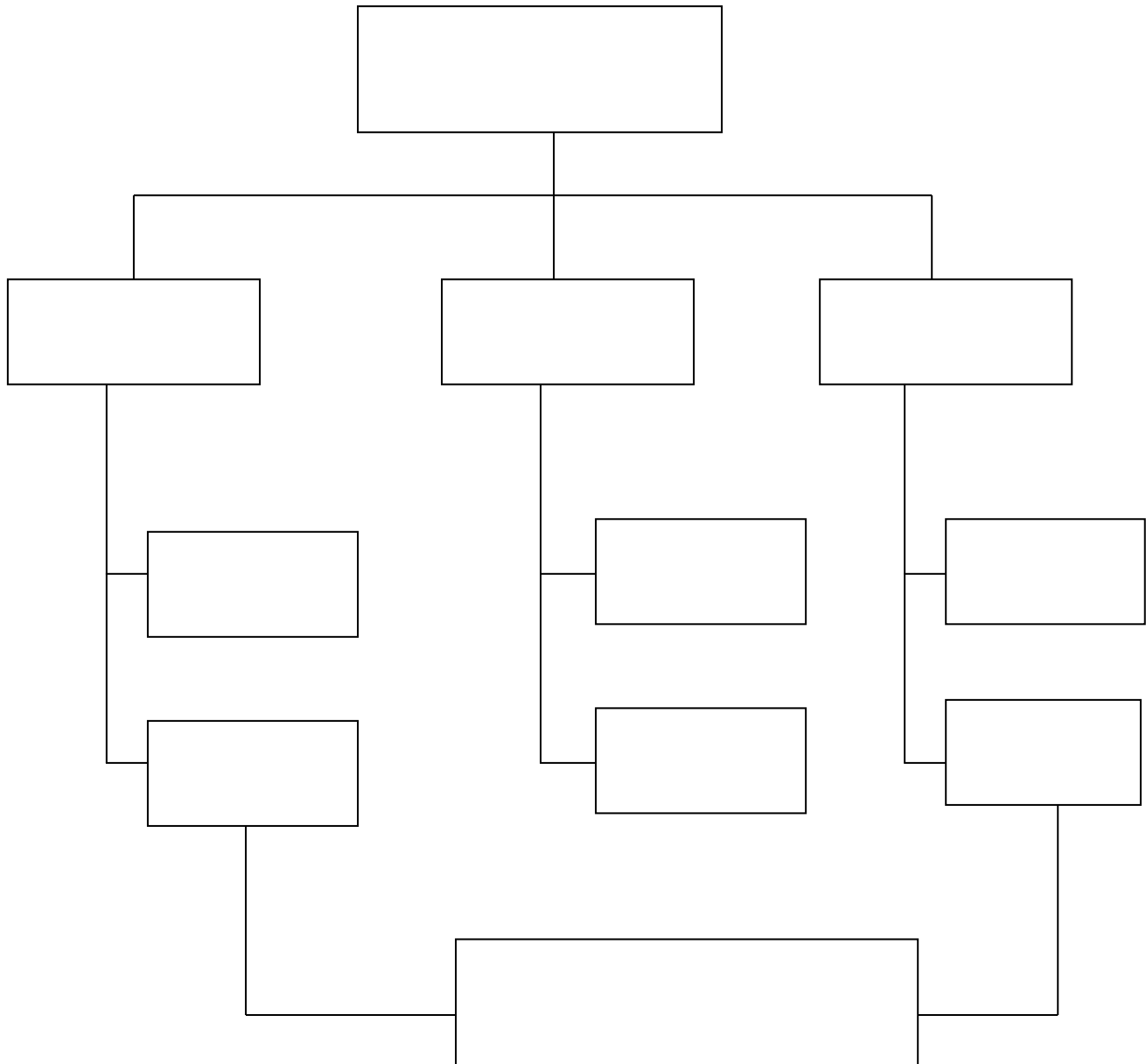
La energía es la capacidad que tienen los seres vivos para realizar un trabajo. Podemos disponer de fuentes de energía de distintas maneras: la primera fuente de energía es el agua. Tenemos agua que podemos utilizar para beber, regar campos, asearnos y como fuente de energía hidráulica. La energía del agua se puede aprovechar cuando hay un desnivel. El agua es capaz de arrastrar embarcaciones, troncos y de generar energía eléctrica con su caída en las centrales hidroeléctricas. Es un tipo de energía limpia, barata e inagotable.

También el sol es una fuente de energía que nos proporciona luz y calor en forma de rayos solares. Sin la actividad del sol no habría vida en la tierra. Las personas y animales moriríamos, las plantas no podrían realizar la fotosíntesis y los vegetales desaparecerían. La forma de aprovechar la energía solar se puede hacer mediante el calentamiento de agua en paneles solares, baterías y pilas de algunas máquinas y cocinas solares.

El viento. La energía que produce el viento se llama energía eólica. La energía del viento se aprovecha en la navegación de vela, en molinos de viento y para extraer agua en algunos pozos. También podemos ver su aplicación en planeadores y cometas. La energía del viento se puede aprovechar también para generar electricidad en centrales eólicas donde el viento mueve generadores que producen electricidad. La energía del viento es una energía que también es limpia, barata e inagotable, pero presenta el inconveniente de que no en todos los lugares hace viento.

**ANEXO 12: SESIÓN 9**

**DESARROLLO DEL ESQUEMA**




# RESULTADOS DEL ANTIPLAGIO

## Resultado del análisis


Archivo: TESIS FINAL Jorge Fernando Huamani Loredo 23 noviembre 2018.doc

### Estadísticas

**Sospechosas en Internet: 19,72%**

Porcentaje del texto con expresiones en internet 

**Sospechas confirmadas: 33,19%**

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas 

**Texto analizado: 78,62%**

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

**Éxito del análisis: 100%**

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

### Direcciones más relevantes encontrados:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
<a href="https://www.metaaprendizaje.net/tecnicas-de-estudio-el-resumen">https://www.metaaprendizaje.net/tecnicas-de-estudio-el-resumen</a>	154	5,21 %
<a href="https://www.scribd.com/document/284385450/Ejemplo-de-Resumen-Paso-a-Paso">https://www.scribd.com/document/284385450/Ejemplo-de-Resumen-Paso-a-Paso</a>	118	4,25 %
<a href="https://es.scribd.com/document/284385450/Ejemplo-de-Resumen-Paso-a-Paso">https://es.scribd.com/document/284385450/Ejemplo-de-Resumen-Paso-a-Paso</a>	117	4,37 %
<a href="http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/LOGOS/article/download/1423/1393">http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/LOGOS/article/download/1423/1393</a>	69	6,22 %
<a href="https://www.scribd.com/document/358752838/la-familia-funcional-en-el-rendimiento-escolar-Tesis">https://www.scribd.com/document/358752838/la-familia-funcional-en-el-rendimiento-escolar-Tesis</a>	47	10,18 %
<a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5904759.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5904759.pdf</a>	42	10,75 %

### Texto analizado:

UNIVERSIDAD INCA GARCILAZO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL

Trabajo de Suficiencia Profesional

Hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de la Institución educativa pública Felipe Santiago Estenos

Presentado por:

Autor: Bachiller Jorge Fernando Huamani Loredo

Lima-Perú  
2018

Programa utilizado: Plagium



# APROBACIÓN DEL PROFESOR ASESOR

The screenshot shows a web browser window displaying an Outlook Mail interface. The browser's address bar shows the URL <https://outlook.live.com/owa/?path=/mail/inbox/rp>. The Outlook Mail header includes the search bar and navigation options: New, Reply, Delete, Archive, Junk, Sweep, Move to, and Categories. The left sidebar lists folders: Folders, Inbox (5479), Junk Email (92), Drafts (20), Sent Items, Deleted Items, Archive, and Conversation History. The main content area displays an email with the subject "Re: TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL TERMINADO JORGE HUAMANÍ LOREDO" from FERNANDO RAMOS <framos3473@gmail.com> on Friday, 11/23, 12:55 AM. The email body contains the following text: "Buenas noches", a link to "TESIS FINAL Jorge Fernando Huamani Loredo 2...", "SU TESIS ESTA APROBADA", and "Mg. Fernando Ramos Ramos". Below this, a quoted message from Jorge Huamaní Loredo is shown, dated Thursday, 22 Nov 2018 at 14:39, stating that he submitted his thesis and thanking the professor for the approval. The browser's taskbar at the bottom shows the Windows Start button, search, and task view icons, along with icons for File Explorer, Microsoft Store, Mail, Chrome, and Word. A notification bar at the bottom of the browser window indicates "Estableciendo conexión segura..." and "Open Microsoft Edge" with a "No thanks" button.