

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



Trabajo de suficiencia profesional

Hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto
Superior Tecnológico Cima's de Lima

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Johana Elizabeth Guevara Tantalean

Lima-Perú

2017

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios por darme perseverancia y sabiduría necesaria para lograr mis metas, enseñándome a enfrentar las adversidades con éxito.

A mi familia, por sus consejos, comprensión y apoyo constante; también por generar motivación en mi, con la finalidad de impulsarme a seguir adelante y enseñarme que con esfuerzo, todo es posible. A mi madre por su apoyo, consejo, comprensión, amor y ayuda en los momentos difíciles.

A mis asesores, por su dedicación, paciencia, tiempo y motivación, que han sido fundamentales en la elaboración del presente trabajo. Son personas que han inculcado en mí, la responsabilidad, la organización y el compromiso con la investigación.

AGRADECIMIENTOS

Gracias, a mi asesor Eduardo Ruelas por su paciencia, dedicación y motivación, que ha facilitado la elaboración del presente trabajo. Ha sido un privilegio contar con su apoyo y orientación.

Gracias a los distinguidos profesionales que se encuentran en la casa de estudios, Universidad Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología, por su constante colaboración.

Gracias a las autoridades del Instituto Tecnológico Superior Cima's., por su participación activa en la investigación, ya que facilitaron el acceso a la población de estudio, lo cual facilitó el desarrollo del trabajo. Asimismo, agradezco a los participantes que apoyaron de forma comprometida y desinteresada con la aplicación del instrumento de medición.

PRESENTACIÓN

El presente Trabajo de suficiencia profesional para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología, denominada “Hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s de Lima”, se somete a juicio de los miembros del Jurado Evaluador. Se pretende determinar las áreas predominantes con valores negativos de hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s. Seguidamente, se elaboró un programa de intervención para fortalecer los hábitos de estudio en las áreas deficientes en los estudiantes.

Asimismo, esta investigación esta conformado por cinco capítulos importantes, los cuales son: El planteamiento del problema, el Marco Teórico conceptual, la Metodología, el Procesamiento, presentación y análisis de los resultados y el Programa de intervención.

Finalmente, este trabajo presenta un aporte significativo en el ámbito educativo, mediante el fortalecimiento de hábitos de estudio, afectando favorablemente en el aprendizaje y rendimiento académico de los alumnos.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Presentación.....	ix
Índice.....	v
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	12
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Formulación del problema.....	14
1.2.1. Problema general.....	14
1.2.2. Problemas específicos.....	14
1.3. Objetivos.....	15
1.3.1. Objetivo general.....	15
1.3.2. Objetivos específicos.....	15
1.4. Justificación e importancia.....	16
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual.....	18
2.1. Antecedentes.....	18
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	18
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	21
2.2. Bases teóricas.....	24
2.2.1. Definición de hábitos de estudios.....	24
2.2.2. Importancia de los hábitos de estudio.....	25
2.2.3. Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio.....	26

2.2.4. Áreas de los hábitos de estudio	27
2.2.5. Teorías científicas	28
2.3. Definición conceptual.....	33
CAPÍTULO III: Metodología	34
3.1. Tipo y diseño utilizado	34
3.2. Población y muestra	35
3.2.1. Población de estudio.....	35
3.2.2. Muestra	35
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	36
3.3.1. Variable.....	36
3.3.2. Operacionalización de la variable hábitos de estudio	36
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	37
3.4.1. Técnicas de medición	37
3.4.2. Instrumento de Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri (2005)	38
CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados	44
4.1. Procesamiento de los resultados.....	44
4.2. Presentación de los resultados.....	45
4.3. Análisis y discusión de resultados	59
4.4. Conclusiones	60
4.5. Recomendaciones.....	62
4.6. Perfil de estudiantes respecto a los Hábitos de estudio.....	63
CAPÍTULO V: Programa de intervención	64
5.1. Denominación del programa.....	64
5.2. Objetivos.....	64
5.2.1. Objetivo General	64
5.2.2. Objetivos Específicos	64
5.3. Justificación del problema	64

5.4. Establecimiento de objetivos (por cada sesión).....	67
5.5. Sector al que se dirige	67
5.6. Establecimiento de conductas problemas/meta	67
5.7. Metodología de la intervención	68
5.8. Tipos de programas para mejorar hábitos de estudio	68
5.8.1. Programa de intervención grupal o colectiva	68
5.8.2. Programa de técnicas de estudio.....	69
5.8.3. Programa de métodos de estudio	69
5.8.4. Programa de estrategias de afrontamiento ante exámenes	70
5.9. Alternativa de solución ante el memorismo	70
5.10. Instrumentos/material a utilizar	72
5.11. Cronograma de actividades.....	73
Referencias bibliográficas	84
Anexos	88
Anexo 1. Inventario de Hábitos de estudio CASM – 85 de Luis Vicuña.....	89
Anexo 2. Matriz de consistencia.....	94
Anexo 3. Carta de solicitud a la institución educativa superior.....	97
Anexo 4. Sesión 1 – Preguntas.....	98
Anexo 5. Sesión 2 –Afirmaciones.....	99
Anexo 6. Sesión 4 - Ensayo sobre la realidad educativa.....	100
Anexo 7. Sesión 4 - La clave para el éxito profesional.....	103
Anexo 8. Sesión 5 - Empleabilidad y marketing personal.....	105
Anexo 9. Sesión 6 - Ficha de horario semanal de estudio.....	108
Anexo 10. Sesión 7 - Cuadro de Plan de repasos.....	109
Anexo 11. Sesión 7 - Bullying como miedo al conocimiento.....	110
Anexo 12. Sesión 8 - Ficha de Planificación.....	112

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable Hábitos de estudio	37
Tabla 2. Ficha técnica del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85- Revisión 2005	38
Tabla 3. Dimensiones del Inventario de Hábitos de Estudio	39
Tabla 4. Baremo dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de Hábitos de estudio	40
Tabla 5. Estadísticos descriptivos del total de Hábitos de estudio predominantes	45
Tabla 6. Estadísticos descriptivos de los puntajes de Hábitos de estudio predominantes	46
Tabla 7. Frecuencia de respuestas predominantes según las categorías de los hábitos de estudio	47
Tabla 8. Frecuencia de respuestas predominantes, según dimensiones de Hábitos de estudio	48
Tabla 9. Frecuencia de respuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Forma de estudio	50
Tabla 10. Frecuencia de respuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Resolución de tareas	52
Tabla 11. Frecuencia de respuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Preparación de exámenes	53
Tabla 12. Frecuencia de respuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Forma de escuchar la clase	55
Tabla 13. Frecuencia de repuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Acompañamiento al estudio	56
Tabla 14. Objetivos según sesiones del programa de intervención “Que el estudiar sea un hábito”	66
Tabla 15. Distribución de sesiones del Programa de intervención “Que el estudiar sea un hábito”	73

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Descripción de la muestra, estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.....	34
<i>Figura 2.</i> Fórmula para obtener tamaño de muestra en poblaciones finitas	36
<i>Figura 3.</i> Gráfico porcentual del total de Hábitos de estudio.....	48
<i>Figura 4.</i> Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión III: Preparación de exámenes	49
<i>Figura 5.</i> Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión V: Acompañamiento de estudio.....	50
<i>Figura 6.</i> Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión I, Forma de estudio	51
<i>Figura 7.</i> Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión II, Resolución de tareas	52
<i>Figura 8.</i> Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión III, Preparación de exámenes	54
<i>Figura 9.</i> Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión IV, Forma de escuchar la clase	55
<i>Figura 10.</i> Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión V, Acompañamiento de estudio.....	57

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo conocer los Hábitos de Estudio predominantes en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima. La muestra está conformada por 168 estudiantes, varones y mujeres, entre los 17 y 21 años, seleccionados mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple, calculado mediante la fórmula de muestras aleatorias (nivel de confianza de 95% y un error muestral de 0.05). Presenta un tipo de investigación descriptiva y diseño no experimental. Se aplicó el Inventario de Hábitos de estudio (2005) creado por Luis Alberto Vicuña Peri en 1985. Los resultados muestran que el promedio de la muestra estudiada presentan hábitos de estudio Positivos ($\bar{x}=36.76$). Mientras las dimensiones Acompañamiento de estudio y Preparación de exámenes presentan hábitos de estudio con Tendencia negativa o Negativo. Por ello, el Programa de intervención "Que el estudiar sea un hábito" pretende fortalecer los hábitos de estudio en las áreas deficientes de los estudiantes, es decir en el área Acompañamiento de estudio y Preparación de exámenes.

Palabras claves: Hábitos de estudio, Estudiantes, Acompañamiento de estudio, Preparación de exámenes.

ABSTRACT

The present research aims to know the Habits of Study in students of the first cycle of accounting of the Upper Technological Institute of Lima. The sample consisted of 168 students, male and female, between 17 and 21 years of age, tests using simple probabilistic sampling, calculated using the formula of random samples (95% confidence level and a sampling error of 0.05) . It presents a type of descriptive research and non-experimental design. The Habits Inventory of study (2005) created by Luis Alberto Vicuña Peri in 1985 was applied. The results show that the average of the studied sample present positive study habits ($\bar{x} = 36.76$). While the Study Accompaniment and Exam Preparation dimensions present study habits with Negative or Negative Tendency. For this reason, the intervention program "That studying is a habit" aims to strengthen study habits in the areas of students deficient, that is to say, in the area of Study Accompaniment and Preparation of exams.

Key words: Study Habits, Students, Study Accompaniment, Exam Preparation.

INTRODUCCIÓN

Actualmente el sistema educativo superior ha establecido mayores exigencias para los estudiantes, quienes presentan diversas dificultades en esta etapa educativa. Ante ello, Bautista (2004) señala que los estudiantes del distrito de Lima enfrentan la realidad educativa sin haber recibido apropiados procesos de formación e instrucción. Por ello, los estudiantes se encuentran en la necesidad de establecer estrategias de adaptación de acuerdo a sus posibilidades y ajustarse a los retos que se les presentan con las escasas herramientas académicas que poseen.

En ese sentido, los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Cima's presentan inadecuados hábitos de estudio y problemas de concentración, aprendizaje, comprensión, organización, planificación y otros. En consecuencia, se limita las estrategias y el desarrollo óptimo del aprendizaje, y por ende el rendimiento académico de los estudiantes.

Por esta razón, el presente trabajo pretende determinar las áreas predominantes con valores negativos de Hábitos de Estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima y a partir de ello desarrollar un programa de intervención psicoeducativo, denominado "Que el estudiar sea un hábito". El programa se enfoca en el fortalecimiento de las áreas que los estudiantes presentan hábitos de estudio negativo o con tendencia negativa, las cuales son las siguientes: Acompañamiento de estudio y Preparación para exámenes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA (DE EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO)

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la realidad internacional se percibe que los estudiantes universitarios y no universitarios presentan dificultades académicas, esto se manifiesta en la falta de concentración en clase y los problemas para leer y analizar los contenidos. Esta problemática podría ser causa de los déficits cognitivos, malos métodos de enseñanza, carencia de motivaciones, los hábitos de estudios inadecuados y otros (Carbonero y Navarro, 2006; citado en Chacón, Vila, Barbero y Holgado, 2007).

Asimismo, en el plano nacional, los estudiantes de diferentes universidades e institutos superiores presentan bajo rendimiento académico y cierto grado de deserción estudiantil (Ortega, 2012). Benavides y Mena (2010) elaboraron el Informe del progreso educativo donde señalaron que entre los principales problemas de la educación en el Perú se encuentra la falta de equidad, la carencia de concordancia entre lo que propone el sistema educativo, a nivel superior, y lo que necesita el mercado laboral y por último, la baja calidad educativa manifestada en inadecuados hábitos de estudio.

Realizando una exploración más cercana del problema en cuestión, Oré (2012) señaló que en el distrito de Lima diversos jóvenes afrontan los estudios superiores con hábitos de estudios inadecuados, lo cual impide un apropiado proceso de aprendizaje universitario. En ese mismo sentido, Mena et al. (2009) indicó que los estudiantes del distrito de Lima utilizan métodos de estudio incorrectos, entre ellos destaca el memorismo, entendido como el uso mecánico de la memoria donde la información es retenida y evocada sin entender el significado. Sin embargo, esto no es suficiente para afrontar las dificultades que se presentan en la etapa de educación superior.

Cabe agregar, que esta problemática se visualiza en diversos Institutos Superiores del distrito de Lima. Tal es el caso del Instituto Superior Tecnológico Cima's, ubicado en el Cercado de Lima, donde los estudiantes manifiestan incorrectos hábitos de estudio. Por ejemplo, se observa la carencia de planificación de horarios para estudiar, acompañada por una rutina desorganizada y la presencia de distractores externos, como la televisión, la bulla, la música y otros. También se percibe una actitud inapropiada en la hora de clase, al no prestar la atención suficiente que obstaculiza el estudio de los estudiantes. De igual manera, el empezar a estudiar o realizar trabajos en último momento impide el logro de óptimos resultados académicos.

En otras palabras, los estudiantes tienen problemas para desempeñar los elementos que influyen en el proceso de aprendizaje, ya sea en condiciones de estudio, organización de tiempos, hábitos y métodos de estudio y otros; en consecuencia, se visualiza dificultades en el estudio y el aprendizaje, expresado en el bajo rendimiento académico.

Por ello, se considera que los incorrectos hábitos de estudio constituyen uno de los problemas más importantes y de mantenerse podrían llegar a ser limitantes del desarrollo y el avance de la educación en el país.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son las áreas con valores negativos de hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión forma de estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima?

¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión resolución de tareas, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima?

¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión preparación de exámenes, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima?

¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión forma de escuchar la clase, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima?

¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión acompañamiento al estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar las áreas con valores negativos de hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión forma de estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

Identificar los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión resolución de tareas, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

Identificar son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión preparación de exámenes, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

Identificar los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión forma de escuchar la clase, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

Identificar los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión acompañamiento al estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

1.4. Justificación e importancia

El por qué de la presente investigación surge a partir de las carencias de los estudiantes, del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s, en hábitos de estudio. A través del análisis realizado, se ha detectado que los estudiantes llegan a nivel de educación superior con dificultades académicas, esto se debe a que tienen problemas con el adecuado manejo de los factores que intervienen en el estudio. En otras palabras, los estudiantes manifiestan ausencia de planificación y organización, presencia de distractores externos, actitud inapropiada en la hora de clase e inapropiados métodos de estudio.

Por ello, se presenta la relevancia social y la utilidad práctica del presente trabajo, ya que la información obtenida sobre las fortalezas, deficiencias y carencias de los estudiantes sobre los hábitos de estudio facilitará la comprensión y el análisis de la realidad problemática. En base a esto se desarrollará el programa de intervención psicoeducativo “Que el estudiar sea un hábito”. Por lo tanto, los resultados se reflejarán en el desarrollo de hábitos de

estudio óptimos, que tendrán efectos positivos a corto y mediano plazo en la educación superior de Lima y por ende en el Perú.

Asimismo, se pretende realizar un aporte significativo en el aspecto teórico. Se pone en conocimiento que el presente trabajo muestra bases en la Teoría Cognitiva del Aprendizaje, dado que, se procura confirmar la relevancia de los procesos mentales que intervienen en la formación de los hábitos de estudio en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Cima's.

Además, otro motivo para desarrollar esta investigación es la utilidad metodológica. Con la ayuda de la información obtenida a través de la investigación desarrollada se puede contribuir en la creación de un nuevo instrumento de medición psicológico sobre los hábitos de estudio. Asimismo, para complementar, la efectividad de las técnicas usadas en el fortalecimiento de hábitos de estudio del programa de intervención educativo contribuirá con la confiabilidad de los futuros proyectos de intervención.

Por último, desde el punto de vista legal, la presente investigación se ampara en un conjunto de normas. En primer lugar, la Constitución Política del Perú respalda el desarrollo integral de las personas en todos sus niveles y modalidades; por lo tanto, todo avance en el aspecto educativo es válido.

De igual manera, la Ley General de Educación N° 28044, indica que, según el Artículo 3°, el estado garantiza el ejercicio de derecho a una educación integral y de calidad para todos. La sociedad tiene la responsabilidad de contribuir a la educación y el derecho a participar en su desarrollo. Asimismo, según el Artículo 49°, la educación superior como la segunda etapa del sistema educativo consolida la formación integral de las personas. Produce conocimiento, desarrolla investigación es innovación y formas profesionales en el más alto

nivel de especialización perfeccionamiento en todos lo campos del saber a fin de contribuir al desarrollo y sostenibilidad del país.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

En el plano internacional, se realizaron investigaciones con la finalidad de relacionar los hábitos de estudio con otras variables. Para ellos se presentan las siguientes citas:

Montes (2012), con su investigación: *“Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios”*, que tiene la finalidad de establecer el cambio de los hábitos de estudio como producto de la formación profesional. Tuvo un diseño descriptivo, comparativo y correlacional; se utilizó el Test de Hábitos de Estudio de Gasperín, con una confiabilidad de 0.896, en 162 ingresantes. Los resultados indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas en los hábitos de estudio según la carrera profesional ($p>0,05$). Además, se obtuvo correlación positiva entre rendimiento y una de las sub-escalas del instrumento ($r= 0,65$, $p<0,05$).

Por el contrario, otras investigaciones se oponen a lo mencionado anteriormente, ya que no muestran dicha relación, en tal sentido Araiza, Silva, Coffin y Jiménez (2011) *“Hábitos de estudio, ambiente familiar y su relación con el consumo de drogas en alumnos”* quienes realizaron un estudio con el objetivo de estimar la relación entre el consumo de drogas, hábitos de estudio y conflictos familiares en 273 alumnos de educación secundaria de entre 11 y 17 años de edad.

En este estudio se aplicó la Escala de Clima Social en la Familia (FES) con una confiabilidad superior a 0.75 y la lista de chequeo. Los resultados mostraron que no existe correlación entre el consumo de drogas, los hábitos de estudio y el ambiente familiar de los participantes. Asimismo, se encontraron diferencias significativas en los indicadores de hábitos de estudio según el consumo de drogas ($r=0,022$; $p<0.05$).

En ese mismo sentido, otras investigaciones dan a conocer las dificultades que presentan los alumnos respecto a los hábitos de estudio. Para ilustrar esto, Hernández, Rodríguez y Vargas (2012) en "*Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería*", pretendieron conocer los hábitos de estudio y motivación en el aprendizaje de 414 alumnos de ingeniería en gestión empresarial en un Tecnológico Federal.

Cabe resaltar que se hizo un estudio descriptivo comparativo, aplicándose el Inventario de Hábitos de estudio de Pozar (1985) (confiabilidad de 0.827) y el Cuestionario de Motivación de Almela (2002). Los resultados reflejaron que los alumnos tienen problemas con la organización y planeación del estudio, las técnicas de memorización, la comprensión de lectura y la carencia de estrategias de motivación.

Por otro lado, con respecto a las áreas estudiadas en el presente trabajo se encontró investigaciones relacionadas. En el área forma de estudio, Ventura, Moscoloni y Gagliardi (2012). "*Estudio comparativo sobre los estilos de aprendizaje de alumnos universitarios argentinos de diferentes disciplinas*". El objetivo fue conocer los estilos de aprendizaje de 62 alumnos de Ingeniería y 71 de Psicología de primer año de una universidad pública Argentina.

Esta investigación fue de tipo descriptivo-correlacional y transversal. Se aplicó el Inventario de Estilos de Aprendizaje de

Felder y Soloman (1998), con una confiabilidad mayor a 0.75. En resumen, existen diferencias estadísticamente significativas en los estilos de percepción, es decir sensorial-intuitivo ($\chi^2=3,73$; $p=0,05$), representación (visual verbal) y comprensión (secuencial-global) ($\chi^2=7,53$; $p=0,006$).

En el área de resolución de tareas, Gómez, Roses y Farías (2012) con su estudio *“El uso académico de las redes sociales en universitarios”*, se pretendió describir el uso académico que hacen los alumnos universitarios de las redes sociales de alumnos de la Universidad de Málaga, la muestra estuvo conformada por 938 y dos grupos de discusión. El diseño de la investigación es descriptivo, utilizándose un cuestionario diseñado para la investigación y el método básico fue una encuesta descriptiva de carácter sociológico. Los resultados indicaron que la frecuencia con la que los alumnos dan un uso académico a las redes es elevada para la solución de dudas o la realización de trabajos.

Luego, en el área preparación para exámenes, se encuentra Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi, Illbele y Martínez (2012) *“Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en alumnos con elevada ansiedad frente a los exámenes”*, se exploró las relaciones entre estrategias de aprendizaje y afrontamiento y ansiedad en 816 alumnos universitarios, quienes fueron evaluados mediante Inventario Alemán de Ansiedad frente a los exámenes, con confianza de 0.89 y el Test de Estrategias Motivacionales. Los resultados indican que en cuanto al afrontamiento de exámenes, los alumnos presentan mayor tendencia a la autoculpabilización y la rumiación autofocalizada.

Finalmente, en el área de forma de escuchar clases, Maureira, Gómez, Flores y Aguilera (2012) y su estudio denominado *“Estilos de aprendizaje visual, auditivo o kinestésico de los alumnos de educación física de la Uisek de Chile”*, determinó el estilo de aprendizaje de alumnos de educación física de la Universidad

Internacional SEK de Santiago de Chile. Para ello la muestra estuvo constituida por 227 alumnos de los cuatro años de la carrera. La investigación tuvo un diseño descriptivo correlacional y se utilizó el inventario tipo VAK de estilo de aprendizaje, confiabilidad mayor a 0.75. En resumen, existen diferencias significativas ($p=0,000$) entre cada estilo por año, siendo el kinestésico el que presenta índices más elevados, luego la auditiva.

2.1.2. Antecedentes nacionales

A través de la revisión de diversas investigaciones, se encontró la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento de los estudiantes, en el aspecto académico.

En este propósito, Grados y Alfaro (2013) "*Hábitos de estudio y rendimiento académico en alumnos del 1º año de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú*", tuvieron como objetivo determinar la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en 86 alumnos, entre 16 y 35 años, de primer año de psicología de la Universidad Peruana Unión.

Se destaca que correspondió a un diseño no experimental de tipo descriptivo– correlacional, utilizándose Inventario de hábitos de estudio CASM 85, con confiabilidad ($r=0.97$) y validez encontrándose una correlación ($r=0.80$). En resumen, se encontró que el 34,9% presentan una tendencia positiva en hábitos de estudio, el 24,4% tendencia negativa y el 22,1% positivo. Además, existe una correlación significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico ($r=0.75$, $p<0.05$).

Asimismo, Oré (2012) "Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en alumnos de primer año de una universidad privada de Cercado de Lima", pretendió determinar si existe una relación entre los puntajes de comprensión lectora, hábitos de estudio

y rendimiento académico en 144 alumnos de primer año de una universidad privada de Cercado de Lima.

En esta investigación se aplicó el Cuestionario de comprensión lectora (Raúl González Moreyra) que presenta una validez a través de las correlaciones de 0.86 y 0.84 y el Inventario de hábitos de estudio (Luis Alberto Vicuña Peri) que obtuvo validez mediante el análisis de ítems con una correlación ($r=0.80$) y una excelente confiabilidad ($r=0.97$). En resumen, existe relación significativa entre los puntajes de hábitos de estudio y rendimiento académico ($r=0.75$, $p<0.05$).

Pérez y Silva (2011) en su estudio “Hábitos de estudio y rendimiento académico en alumnos de enfermería de la Universidad Peruana del Oriente-San Juan Bautista”, se tuvo como objetivo determinar si los hábitos de estudio de los alumnos del primer, segundo y tercer ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana del Oriente influyen en su rendimiento académico.

Esta investigación tuvo un diseño experimental, tipo transversal y correlacional; se utilizó el inventario de hábitos de estudio del doctor Vicuña Peri con validez obtenida a través del análisis de ítems con una correlación ($r=0.80$) y una excelente confiabilidad ($r=0.97$). Los resultados mostraron una significativa correlación ($p<0,05$) entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico y entre los malos hábitos de estudio destacaron la memorización, falta de concentración, motivación e interés por sus estudios.

Asimismo, respecto a las áreas estudiadas en el presente trabajo se encontró investigaciones relacionadas. En primer lugar, en el área forma de estudio, Arias (2011) con su trabajo denominado: “*Estilos de estudio en alumnos universitarios y sus particularidades en función de la carrera, el género y el ciclo de estudios*”. Tuvo como objetivo determinar los estilos de estudio de en 401 alumnos (257 varones y

144 mujeres con un rango de edad de 16 a 62 años) de la Universidad Tecnológica del Perú (Arequipa).

Adicionalmente, se utilizó el Inventario de Estilos de Aprendizaje de Kolb que cuenta con índice de confiabilidad de 0.75. En conclusión, el estilo predominante entre los alumnos de esta universidad es el divergente (combina la experiencia y la observación). Por otro lado, los varones manifiestan formas de estudio divergente y las mujeres presentar un estilo acomodador (predomina el aprendizaje por la experiencia).

Luego, en el área preparación para exámenes, Casari, Anglada y Daher (2014) elaboraron el estudio: *“Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en alumnos universitarios”*, donde pretendieron determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes, en 140 alumnos universitarios de la Universidad del Aconcagua de la provincia de Mendoza.

La investigación tuvo un diseño no experimental de tipo correlacional y se utilizó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Rudolph Moons, respecto a su confiabilidad tiene valores aceptables en el alfa de Cronbach (superiores a 0.75) y Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes, elaborada por Cassady y Johnson, con datos de confiabilidad y validez de elevada consistencia interna y aceptable estabilidad. De acuerdo a los resultados las estrategias de afrontamiento que predominan son: la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional. Se encontró relación significativa inversa entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento ($r = -0.75$; $p < 0.05$).

También, referente al área acompañamiento al estudio, Cunza y Quinteros (2013) *“Habilidades sociales y hábitos de estudio en alumnos de una institución educativa pública de Chosica - Lima”*. El

objetivo fue determinar la relación entre las habilidades sociales y los hábitos de estudio. La investigación correspondió a un diseño no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo correlacional.

Esta investigación utilizó la lista de habilidades sociales del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchy (2005) (confiabilidad de 0.714) y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85 de Vicuña (2005) (confiabilidad de 0.821). En conclusión, el 18% de los alumnos tienen un nivel promedio de hábitos de estudio, el 54% muy bajo y el 4% un nivel muy alto. Además, existe correlación entre la dimensión comunicación y acompañamiento al estudio ($r=0.75$, $p<0.05$).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de hábitos de estudios

Antes de definir los hábitos de estudio, es necesario conocer cada uno de los términos. Por ello, un hábito es definido como un acto que se adquiere a través de la experiencia, el cual es desempeñado en forma constante y con el tiempo se torna automática (Contreras, 2009). En otras palabras, es una práctica o costumbre que se realiza con frecuencia.

Asimismo, el estudio es un término que proviene del latín “studium” que significa empeño, dedicación y mirar algo con detenimiento. En general, implica aplicar la atención, a través de un método adecuado, hacia el objeto que se pretende atender (Agudelo, Santa y Santa, 2009). Desde el punto de vista psicológico, según Oré (2012), el estudio es un proceso secuencial que implica las siguientes acciones: primero se debe elegir el tema, segundo se debe organizar el material con que se va a trabajar, tercero la lectura del material y por último procede el aprendizaje de los contenidos estudiados.

Por lo tanto, según Belaunde (como se citó en Góngora, 2008) los hábitos de estudio son la modalidad de los estudiantes para desempeñarse cotidianamente en el ámbito académico, lo cual implica la organización de factores importantes como son el tiempo, el espacio, las técnicas y métodos de estudio. Por esta razón, se necesita que el estudiante tenga noción sobre la forma en que se puede adquirir y complementar los conocimientos, haciendo uso de sus habilidades académicas.

Desde el punto de vista conductual, Fernández (citado en Hernandez, Rodriguez y Vargas, 2012) indica que “un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta automáticamente ante situaciones rutinarias, donde el individuo las realiza mecánicamente” (p.69). En otras palabras, son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales.

De esta manera, se considera que los hábitos de estudio son habilidades aprendidas y desarrolladas por la repetición de acciones relacionadas a la actividad intelectual, las cuales son practicadas por los estudiantes en el ámbito académico. Además, es importante considerar que los hábitos se concretizan a través de las técnicas de estudio. El conjunto de hábitos de estudio son influidos por la motivación, las condiciones físicas y habilidades, las cuales permitirán un adecuado desenvolvimiento del estudiante en caso de haber sido estimuladas, de lo contrario ocasionarán efectos contrarios (Oré, 2012).

2.2.2. Importancia de los hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son elementos fundamentales para el aprendizaje de cualquier estudiante. Ante los índices de deserción y fracaso estudiantil en el aspecto educativo, surgió la necesidad de brindar a los estudiantes herramientas que les permitan mejorar su

rendimiento, es decir, técnicas de estudio que puedan apoyar los procesos académicos de los estudiantes.

Grajales (2002) sostiene que el desarrollo de hábitos de estudio apropiados es necesario para el buen desempeño del estudiante; es un tema en el cual resultan involucrados los docentes, padres, estudiantes, psicólogos, pedagogos y otros profesionales de la educación. Además, es importante considerar que los buenos hábitos de estudio permiten adquirir y asimilar conocimientos para el desarrollo intelectual de los estudiantes (citado en Oré, 2012).

Del mismo modo, según García y Palacios (2000) los hábitos de estudio son sumamente importantes para los aprendizajes actuales y futuros de los estudiantes, ya que a medida en que los estudiantes adopten hábitos de estudio adecuados lograrán mejorar su aprendizaje, lo cual se verá reflejado en resultados positivos en el desarrollo integral de estos.

Alvarez y Erpel (2003) sostienen que los hábitos de estudio otorgan beneficios importantes a los estudiantes. Se logra la optimización de los tiempos dedicados a aprender y la mejora el rendimiento académico, dando la oportunidad de desarrollar, reforzar y despertar habilidades. Por otro lado, se incrementa la autoestima, ya que el estudiante comenzará a sentirse seguro de sus propias capacidades. Además, el desarrollo del trabajo y estudio diario facilitará la aplicación de lo aprendido en los diversos ámbitos de la vida.

2.2.3. Factores que intervienen en la formación de hábitos de estudio

Los factores psicológicos están relacionados con las condiciones personales. Empieza con la actitud positiva, y el deseo, así como la disciplina, la organización personal, saber manejar el tiempo; bienestar físico y mental que pueden ser mejoradas con la actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación y relajación adecuada. Además la visualización del estudio referido desde las necesidades

permitirá identificar las fortalezas y debilidades en el estudio y partir de ello estructurar un plan de trabajo (Horna, 2001, citada en Ortega, 2012).

De acuerdo a Soto (2004), los factores ambientales “inciden directamente en la formación de hábitos de estudio siendo los principales: el lugar debe ser agradable, bien ventilado, se debe contar con el mobiliario adecuado y se debe lograr la planificación del tiempo que hay que dedicar al estudio” (p. 34). Por ello, se recomienda destinar un espacio de preferencia de uso exclusivo, sin malos olores, ventilada, temperatura moderada, sin ruidos, ni otro tipo de distracciones.

Por otro lado, el factor instrumental se vincula con las condiciones instrumentales formuladas que se refieren concretamente al método de estudio que se empieza a ejecutar y practicar agregándolo al esquema de conducta de los estudiantes, el cual en conjunto compone la habilidad para aprender a estudiar (Horna, 2001, citada en Ortega, 2012).

2.2.4. Áreas de los hábitos de estudio

Vicuña (2005) plantea las siguientes áreas de hábitos de estudio:

El área “forma de estudio” comprende la acción de subrayar los puntos más importantes, subrayar las palabras que no se conoce, elaborar preguntas y responderse a sí mismo con sus propias palabras, recitar de memoria lo leído, repasar lo leído y relacionar el tema de estudio con otros temas.

La “resolución de tareas” es el área que permite conocer la conducta del estudiante frente al desarrollo del trabajo académico. Por lo tanto, se consideran las acciones de búsqueda de libros, averiguar el significado de las palabras que no se conoce, dejar que

otras personas desarrollen el trabajo, terminar el trabajo y dar importancia a la presentación del trabajo mas no a la comprensión.

Respecto al área de “preparación de exámenes”, se toma en cuenta la acción de estudiar el mismo día del examen, estudiar dos horas todos los días, esperar que se fije la fecha del examen, revisar los apuntes en el salón de clase el mismo día del examen, preparar el plagio, presentarse al examen sin haber concluido los estudios y confundir los temas estudiados durante el examen.

El área “forma de escuchar en clase” permite conocer qué acciones realiza el estudiante durante las clases, ya sea tomar apuntes, subrayar lecturas, pensar soñando despierto, conversar con amigos, estar más atento a las bromas de los amigos que a la clase, pensar lo que hará a la salida de clases, solicitar al profesor la definición de una palabras que no se conoce u ordenar los apuntes al terminar la clase.

Por último, en el área de “acompañamiento al estudio” se considera a las acciones que el estudiante realiza durante el estudio, es decir escuchar música, tener compañía de la Tv, aceptar interrupciones por parte de sus familiares, aceptar interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas) o estudiar en tranquilidad y silencio.

2.2.5. Teorías científicas

La necesidad de ampliar la información de los hábitos de estudio ha impulsado investigaciones desde el ámbito conductista y cognitivo. Ante ello, Hernández y García (1991, citado en Vázquez, Torres, Otero, Hermida y Blanco (2012) indica las siguientes implicaciones de ambos enfoques:

En primer lugar, en el enfoque conductista se considera que los hábitos de estudio son una secuencia de acciones, en este caso primero la elección del tema, luego la organización del material,

lectura del texto y adquisición de contenidos, donde se busca conocer las situaciones que preceden a los hábitos de estudio.

Este enfoque plantea, en primer lugar, que los hábitos de estudio pueden consolidarse mediante el condicionamiento con refuerzos. Además, el aprendizaje debe desarrollarse progresivamente, tomando en cuenta el proceso de aprendizaje y los períodos de descanso. Asimismo, el alumno debe manejar técnicas de estudio para fomentar un adecuado hábito de estudio, el cual será potenciado por la motivación. Por lo tanto, el enfoque conductista sostiene que los hábitos de estudio son el conjunto de conductas que por la práctica constante se realizan automáticamente.

Mientras que el enfoque cognitivo se centra en el aprendizaje de contenidos; de esta manera prioriza los aspectos internos que intervienen en la formación de un hábito de estudio, es decir resalta los procesos mentales (la memoria, la codificación y la recuperación informativa). Entre sus principales planteamientos, se sostiene que la memorización de contenidos es esencial en la formación de un hábito de estudio e interviene en los procesos cognitivos, ya sea en el almacenamiento de información, representaciones mentales, el olvido, etc.

Por otro lado, según Hernández (2015) los hábitos de estudio son factores que intervienen en el éxito académico, mucho más que la inteligencia o la memoria, pues los hábitos son conductas que se adquieren por repetición y se automatizan con el paso del tiempo. Por ello, se plantean las fases del proceso de adquisición de un hábito de estudio. La primera es denominada formación ya que corresponde al período en el que se está adquiriendo el hábito. La segunda, llamada estabilidad, porque es la fase en la que una vez que se ha conseguido el hábito, se realizan los actos de forma habitual y de manera automática.

Gabriel y Smith (2014) presentan la teoría psicobiológica de los hábitos de estudio, donde se presenta la forma en que el cerebro convierte una nueva conducta de estudio en rutina. Se sustenta que la base de los hábitos de estudios son los mecanismos neurales, es decir los circuitos de hábitos de estudio, entendidas como las regiones cerebrales y las conexiones responsables de crear y mantener las rutinas. Esta teoría sugiere que si se condiciona el cerebro, se podría llegar a crear los hábitos de estudio, ya que una ciertas regiones cerebrales controlan la conducta del estudio.

Respecto a la naturaleza de los hábitos de estudio, Alcover y Rodríguez (2012) indican que William James, en su artículo Hábito, plantea que existen dos clases de hábitos. Por una parte, los que son innatos y son determinados por la naturaleza, denominados “instintos”. Por otra parte se encuentran los hábitos adquiridos a lo largo de la vida, que son aprendidos y están muy ligados a la capacidad de razonar. Además, según James, las influencias externas que afectan el cerebro refuerzan o crean hábitos de estudio.

Ahora bien, el hábito de estudio, también es entendido como “los métodos y estrategias que usa un estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso” (Cartagena, 2008, p.35). El primer paso es la organización y planificación para el estudio, lo cual implica establecer tiempos de acuerdo a las dificultades de cada asignatura, asignar horarios para estudiar y priorizar entre las actividades a realizar. También es necesario la atención y esfuerzo en clase, es decir, estar atento a las explicaciones de profesores, preguntar si tienes alguna duda, tomar apuntes y evitar distracciones durante la clase.

Asimismo, la memorización también es un elemento importante, que implica hacer uso de estrategias para memorizar información. Luego la comprensión de lectura, que requiere el uso de estrategias

como subrayar, hacer anotaciones, profundizar en otro texto sobre un tema y relacionar el contenido de la lectura con los conocimientos previos. En caso de estudiar en casa es necesaria la organización para establecer horarios, así también como asignar un lugar bien iluminado y ventilado para el estudio. Por último, estudiar para los exámenes requiere realizar repasos de los temas, resumir los contenidos de cada tema y sobre todo realizarlo con anticipación.

Asimismo, la Universidad de Almería (2010, citado en Capdevila, Bellmunt y Hernando, 2015), desarrolló un programa sobre hábitos de estudio, donde se sostiene que para su ejecución se requiere el entrenamiento en las diversas actividades que implica lo siguiente:

- a) Planificación: Como cualquier actividad humana, el estudio debe someterse a los principios de racionalidad y economía; es decir, conseguir el máximo rendimiento invirtiendo el mínimo esfuerzo. Tenemos la necesidad de elaborar y desarrollar hábitos en esta actividad tan necesaria y decisiva. La planificación debe ser algo propio, resultar útil, ser flexible en caso de imprevistos, ser rectificable en casos necesarios y estar plasmada en un material físico para que sea visible.
- b) El lugar: El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible, de forma que facilite la concentración. Debe ser un espacio silencioso, ya que cualquier ruido distrae y dificulta la concentración. Es preferible estudiar en silencio, sin música o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen. No se debe estudiar viendo la televisión.

Asimismo, la habitación debe estar suficientemente iluminada, preferiblemente con luz natural. Si se trata de luz artificial es preferible combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa. Evitar

estudiar en una habitación oscura con un potente foco iluminando la mesa, ya que puede producir fatiga.

El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor. Lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 °C. La habitación se debe ventilar regularmente; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas. El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación.

La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda, estudiar sentado delante de una mesa y no echado en el sofá o la cama, ya que ello dificulta la concentración. Aunque pueda resultar una forma de trabajar más relajada y placentera, al final es sino una pérdida de tiempo que habrá que recuperar. La amplitud de la mesa debe permitir disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar. Hay que evitar una mesa pequeña en la que estén los libros amontonados.

c) Técnicas de estudio:

- La toma de apuntes: Los apuntes deben contener las ideas principales de la explicación, establecer un orden lógico de las ideas, tener claridad en la letra, subrayado, etc., estar ordenado y ser breve.
- Lectura comprensiva: Se trata de una lectura lenta, profunda, reflexiva y exhaustiva. Debe ser con el ritmo propio de cada uno, haciendo una lectura general y buscando el significado de lo que se lee. La ventaja de esta técnica es que permite profundizar en el contenido del texto y favorece el proceso de memorización.
- Subrayado: Consiste en destacar, valiéndose de un código propio (rayas, signos de realce, llamadas de atención, etc.) los puntos, ideas, detalles y notas importantes del texto.

Esto facilita el estudio, ayuda a la comprensión lectora, facilita la adquisición de vocabulario, ayuda a discriminar las ideas más importantes, ayuda a concretar los contenidos, favorece el desarrollo de la capacidad de análisis y ayuda a retener información.

- Los esquemas: Técnica que muestra una estructura gráfica, expresa ideas principales y ordena jerárquicamente las ideas. Comienza con el subrayado en la lectura-estudio de análisis y de síntesis.
- El resumen: Es una técnica de síntesis en el que se comprime el contenido fundamental de un tema. El resumen es el fruto del subrayado lineal y se realiza utilizando, básicamente las palabras del autor del texto.
- La asimilación: Consiste en incorporar nuevos conocimientos a nuestra memoria. Es imprescindible antes de memorizar comprender lo que se pretende asimilar.
- El repaso: Técnica para contrarrestar el olvido, consiste en una buena planificación de repasos en los momentos más cercanos al momento de estudio.

2.3. Definición conceptual

Con la finalidad de entender la variable hábitos de estudio se presenta las siguientes defunciones:

Los hábitos de estudio son habilidades aprendidas y desarrollas por la repetición de acciones relacionadas a la actividad intelectual, los cuales son practicados por los estudiantes en el ámbito académico (Oré, 2012)

Asimismo, Vicuña (1998, citado en Ortega, 2012) afirma que un hábito de estudio es “un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar en el ámbito académico” (p.12).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

El presente trabajo es de tipo descriptivo, ya que busca especificar las propiedades importantes de un determinado grupo, en este caso estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima. Además, este estudio mide o evalúa diferentes aspectos o elementos de los Hábitos de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

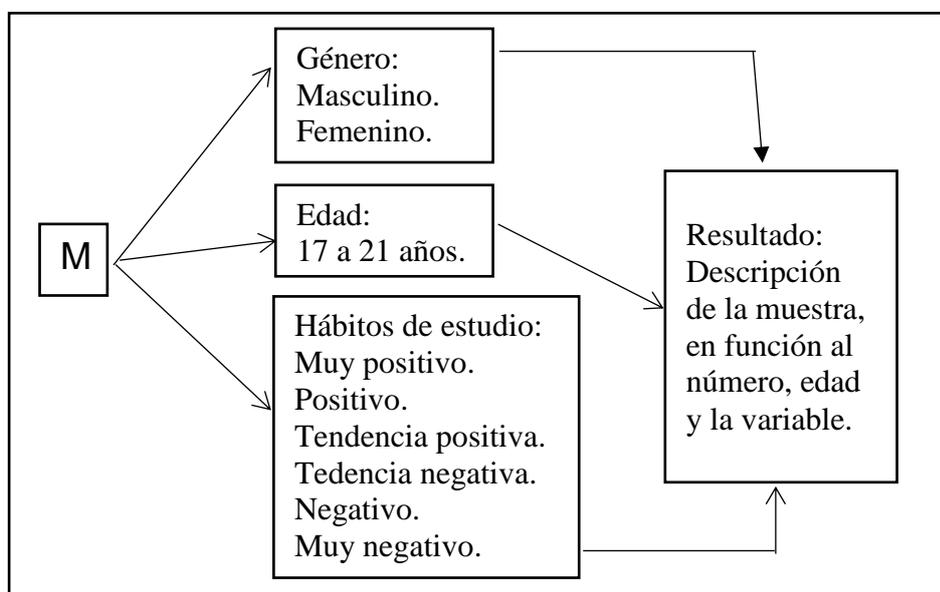


Figura 1. Descripción de la muestra, estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima. M=muestra.

También es una investigación aplicada porque tiene el objetivo de consolidar la teoría a través de la práctica, de manera que lo primordial en la investigación son los resultados concretos (Marín, 2008). Un claro ejemplo de esto es la utilización de los resultados para elaborar un programa de intervención que permita superar la problemática detectada. Por otro lado, es una investigación sustantiva porque está orientada a describir, explicar o predecir la realidad (Garriga, 1974; Piscoya, 1982).

El diseño de la investigación es no experimental, ya que se realiza la presente investigación sin manipular deliberadamente variables, es decir, no se hará variar intencionalmente las variables independientes, por el contrario se observará los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos (Kerlinger, 1979).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población de estudio

La población está conformada por 295 estudiantes, varones y mujeres, con edades que oscilan entre los 17 y 21 años, que corresponden al primer ciclo de la carrera de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's del distrito de Lima, que se encuentran matriculados en el calendario académico 2017.

3.2.2. Muestra

Se tomó en cuenta los siguientes criterios para la selección de la muestra:

- Criterios de inclusión: Estudiantes del primer ciclo de la carrera de Contabilidad.

- Criterios de exclusión: Estudiantes que no pertenecen al primer ciclo de la carrera de Contabilidad y los que se abstienen a participar en la investigación.

Asimismo, el tamaño de muestra se obtuvo a través del método de probabilidades, utilizando la Fórmula de muestras aleatorias, para poblaciones finitas; con un nivel de confianza de 95% y un error muestral de 0.05.

$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{NE^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$	<p>DONDE:</p> <p>Z = Nivel de confianza.</p> <p>N = Población.</p> <p>p = Probabilidad a favor</p> <p>q = Probabilidad en contra.</p> <p>e = Error de estimación.</p> <p>n = Tamaño de la muestra.</p>
--	--

Figura 2. Fórmula para obtener tamaño de muestra en poblaciones finitas.

De esta manera, se logró obtener 168 estudiantes, varones y mujeres, con edades que oscilan entre los 17 y 21 años, que corresponden al primer ciclo de la carrera de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's del distrito de Lima, que se encuentran matriculados en el calendario académico 2017.

Se utilizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, ya que todos los elementos de la población de estudio tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados (Casal, 2003).

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Variable

La presente investigación realiza el estudio de la variable Hábitos de Estudio.

3.3.2. Operacionalización de la variable Hábitos de estudio

Tabla 1

Operacionalización de la variable Hábitos de estudio

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Hábitos de estudio	Los hábitos de estudio son habilidades aprendidas y desarrolladas por la repetición constante de actos iguales o similares en la actividad académica, los cuales son practicados por los estudiantes (Oré, 2012).	Hábitos de estudio según las dimensiones: Forma de estudio, Resolución de tareas, Preparación de exámenes, Forma de escuchar la clase y Acompañamiento al estudio.	Forma de estudio.	Subraya al leer. Elabora preguntas. Recita de memoria lo leído. Utiliza el diccionario. Relaciona el tema con otros temas.	1-12
			Resolución de tareas.	Realiza resúmenes. Responde sin comprender. Prioriza orden y presentación. Pide ayuda a otras personas. Organiza su tiempo. Categoriza tareas.	13-23
			Preparación de exámenes	Estudia en el último momento. Copia del compañero. Olvida lo que estudia. Selecciona el curso fácil de estudiar. Elabora resúmenes.	24-35
			Forma de escuchar la clase.	Registra información de clase. Ordena información. Pregunta en clase. Se distrae fácilmente.	36-48
			Acompañamiento de estudio.	Existe interrupción en clase y en su casa. Requiere de tranquilidad en clase y en su casa. Consume alimentos cuando estudia.	49-53

Fuente: Elaboración propia.

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas de medición

La presente investigación utiliza la técnica de tipo encuesta para la recolección de datos, porque se procedió con la aplicación del instrumento “Inventario de Hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri”.

3.4.2. Instrumento Hábitos de Estudio de Luis Vicuña Peri (2005)

Tabla 2

Ficha técnica del Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85. Revisión 2005

Ficha técnica	
Nombre	Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85. Revisión – 2005.
Autor	Luis Alberto Vicuña Peri.
Año	1985, Revisado en 2005.
Administración	Individual y Colectiva.
Duración	15 a 20 minutos (aprox.).
Objetivo	Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de estudiantes de educación secundaria y del primer y segundo año de universidad y/o institutos superiores.
Tipo de Ítem	Cerrado Dicotómico (Nunca – Siempre).
Tipificación	Tabla de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 920 estudiantes de Lima Metropolitana y estudiantes universitarios (revisada en 2005).

Fuente: Elaboración propia.

El cuestionario fue creado por Luis Alberto Vicuña Peri en 1985, tuvo revisiones los años 1998 y 2005. Puede ser administrado en forma colectiva e individual, durante 10 a 20 min aproximadamente. Tiene como objetivo la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores. Está constituido por 53 ítems de tipo cerrado dicotómico y está distribuido en 5 áreas.

Tabla 3

Dimensiones del Inventario de Hábitos de Estudio

	Dimensión	Ítems
I	Forma de estudio	12
II	Resolución de tareas	10
III	Preparación de exámenes	11
IV	Forma de escuchar la clase	12
V	Acompañamiento de estudio	8

Fuente: Vicuña (2005)

En la tabla 3, se visualiza que la dimensión I: forma de estudio consta de 12 ítems, la dimensión II: resolución de tareas presenta 10 ítems, la dimensión III: preparación de exámenes tiene 11 ítems, la dimensión IV: forma de escuchar la clase consta de 12 ítems y, por último, la dimensión V: acompañamiento de estudio presenta 8 ítems.

Campo de aplicación

El Inventario de Hábitos de Estudio fue diseñado en base a las conductas de estudio de los estudiantes de nivel secundario y de los primeros años de educación superior; por lo tanto el presente inventario puede aplicarse a estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de instrucción superior.

Administración

Para la administración es necesario poner énfasis en el modo cómo debe de contestar el sujeto. Las respuestas deben reflejar las conductas reales de estudio de los examinados. Al extremo de cada enunciado existen dos columnas: SIEMPRE y NUNCA, las cuales deben ser marcadas con una “X” por el examinado. Es importante que no deje ningún enunciado sin contestar.

Calificación

Las respuestas se califican dicotómicamente: uno (1) y cero (0), se califica el inventario colocando un punto a las respuestas que son

consideradas como hábitos adecuados de estudio, y con cero a los hábitos inadecuados de estudio. Estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo (PD) para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al sujeto en la categoría correspondiente, según el baremo dispersigráfico.

Tabla 4

Baremo dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de Hábitos de estudio

Categoría	Puntuaciones directas por áreas					Total
	Dimensiones					
	I	II	III	IV	V	
Muy positivo	10-12	10	11	10-12	7-8	44-33
Positivo	8-9	8-9	9-10	8-9	6	36-43
Tendencia +	5-7	6-7	7-8	6-7	5	28-35
Tendencia -	3-4	3-5	4-6	4-5	4	18-27
Negativo	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	9-17
Muy negativo	0	0	0-1	0-1	0-1	0-8

Fuente: Vicuña (2005)

En la tabla 4, se observa que las puntuaciones directas, de la dimensión I: forma de estudio se encuentran distribuidas en 5 categorías Muy positivo (10-12), Positivo (8-9), Tendencia positiva (5-7), Tendencia negativa (3-4), Negativo (1-2) y Muy negativo (0). En la dimensión II: resolución de tareas Muy positivo (10), Positivo (8-9), Tendencia positiva (6-7), Tendencia negativa (3-5), Negativo (1-2) y Muy negativo (0). En la dimensión III: preparación de exámenes Muy positivo (11), Positivo (9-10), Tendencia positiva (7-8), Tendencia negativa (4-6), Negativo (2-3) y Muy negativo (0-1). De igual manera, en la dimensión IV: forma de escuchar la clase, Muy positivo (10-12), Positivo (8-9), Tendencia positiva (6-7), Tendencia negativa (4-5), Negativo (2-3) y Muy negativo (0-1) y, por último, la dimensión V: acompañamiento de estudio, Muy positivo (7-8), Positivo (6), Tendencia positiva (5), Tendencia negativa (4), Negativo (2-3) y Muy negativo (0-1).

Análisis de Ítems

Se realizó en dos etapas, la primera con el propósito de seleccionar 120 conductas sobre hábitos de estudio y la segunda etapa para decidir la dirección de la respuesta que será calificada como adecuada o inadecuada.

En la primera etapa, se aplicó el inventario, luego la muestra fue dividida en dos grupos en base al rendimiento académico: alto y bajo rendimiento académico. Después se tabuló las respuestas "SI" para cada ítem, de esa manera se obtuvo las proporciones acordes con el siguiente criterio "la proporción debe ser igual o menor de 0.42 o también igual o mayor de 0.58".

Asimismo, cuando se elige el ítem, la diferencia de proporciones es 0.42 y 0.58, la diferencia resulta 0.16 con un error estándar de 0.08 que arroja una razón crítica de diferencia de proporciones igual a 2 que para 78 grados de libertad al 0.05 el valor teórico para pruebas de dos extremos es igual a 1.99 por tanto el margen de diferencia es significativo. Con este criterio de las 120 conductas quedaron eliminados 67 ítems, quedando 53.

En la segunda etapa, se pasó a darle la dirección de adecuado e inadecuado a los 53 ítems; para ello se utilizó el criterio de discriminación del ítem, así una respuesta será considerada positiva si corresponde significativamente al grupo de alto rendimiento académico, y será negativa si pertenece significativamente al grupo de bajo rendimiento académico.

Para este fin se tabularon las respuestas en "SIEMPRE" de los sujetos de alto y bajo rendimiento académico; luego mediante la razón crítica de proporciones se procedió a determinar la dirección, si la diferencia es significativa, siendo mayor el porcentaje para el grupo de alto rendimiento académico en la modalidad de "SIEMPRE" se consideró como HÁBITO POSITIVO y se puntúa con 1; si el

porcentaje es significativamente mayor en el grupo de bajo rendimiento académico se considera como HÁBITO INADECUADO y se puntúa con 0.

Validez

Se realizó mediante el análisis de ítems que provienen de 120 conductas que los estudiantes practican cuando estudian; este listado 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 propósito de verificar si era comprendido. De la misma manera, una vez verificada la no existencia de dificultad semántica se elaboró el inventario con las alternativas “SIEMPRE”, “NUNCA” y se aplicó a 160 estudiantes con alto y bajo rendimiento académico.

Luego se procedió a determinar que ítems discriminaban significativamente quedando reducido a 53 ítems, los que irían tomando su dirección como positiva si corresponde significativamente al grupo de baja producción académica; de este procedimiento se llega a la siguiente afirmación: si los contenidos no plantean dificultad semántica y las respuestas de los grupos diferenciados en su producción académica resultan discriminativas, entonces el contenido del inventario permite evaluar métodos y técnicas de estudio y del trabajo académico.

Adicionalmente se utilizó un sistema de hipótesis que permitieron verificar la validez de contenido del inventario. Por último, se obtuvo un coeficiente de $r=0.80$, que arroja un valor $t=$ de 30.35 muy significativa aun para el 0.01 de error.

Confiabilidad

Se utilizó el análisis de mitades, el análisis de consistencia interna de las varianzas de los ítems con la varianza total de cada escala y de todo el inventario y la correlación intertest y test total.

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

Posteriormente, se utilizó la ecuación de Kuder – Richardson para calcular la consistencia interna y establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y también para todo el inventario. En efecto se encontró que los coeficientes indican excelente confiabilidad por consistencia interna.

Por último, para analizar el grado de relación de cada área se realizó la correlación intertest y test total, mediante el Coeficiente r de Pearson y se calculó el valor de t de significación de r al 0.01 para 158 grados de libertad cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58. Los resultados indicaron que los subtest presentan correlaciones significativas por tanto todas las áreas son parte de la variable estudiada.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Al concluir la recolección de los datos, mediante el Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85, se registró la información recogida y se codificó según las características del estudio. Se utilizó el software IBM SPSS versión 21 y el Microsoft Excel 2016.

Luego se procedió a determinar la distribución de las frecuencias y los porcentajes de los puntajes de Hábitos de estudio, haciendo uso de los datos registrados en la base de datos, de manera que se obtuvo resultados del problema general y secundario. A partir de ello, se elaboró las tablas y los gráficos estadísticos, específicamente los gráficos circulares y de barra, para lo cual se utilizó el Microsoft Excel 2016. También se halló los estadísticos descriptivos de la variable estudiada, Hábitos de estudio, los cuales son: estadísticos de tendencia central (media aritmética) y dispersión (valor mínimo y máximo, desviación típica y rango).

Media Aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum^{n} Xi}{n}$$

Rango, valor mínimo y valor máximo:

$$R = \text{Max } x_i - \text{Min } x_i$$

Desviación típica:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x-\mu)^2}{N}}$$

4.2. Presentación de resultados

Con la finalidad de realizar la presentación de resultados de forma ordenada, coherente y clara, se muestran las tablas y las figuras correspondientes, en función a los objetivos de la investigación, a los cuales están sujetos.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos del total de Hábitos de estudio predominantes.

	\bar{x}	Mín.	Máx.
Hábitos de estudio	36,76	28	46

En la tabla 5, se observa una media aritmética de 36,76, lo cual indica que el promedio de la muestra presenta hábitos de estudios en un nivel positivo, el puntaje mínimo de 28 indica que por lo menos un sujeto presenta hábitos de estudios con tendencia positiva y el puntaje máximo de 46 indica que por lo menos un sujeto presenta hábitos de estudios muy positivo.

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de los puntajes de Hábitos de estudio predominantes.

	Dimensión				
	I	II	III	IV	V
\bar{x}	8.29	7.74	7.1	8.72	4.93
Mín.	5	3	3	4	2
Máx.	11	10	11	12	8

De acuerdo a la tabla 6 se puede apreciar que la dimensión de hábitos de estudio predominante es la dimensión II: Resolución de tareas, donde se visualiza un promedio de 7.74 indicando que el promedio de la muestra presenta hábitos de estudios con tendencia Positiva. Luego, destaca la dimensión IV: Forma de escuchar la clase con un promedio de 8.72, lo cual indica que el promedio de la muestra presenta hábitos de estudios en un nivel Positivo.

La dimensión I: Forma de estudio presenta una media aritmética de 8.29, indicando que el promedio de la muestra presenta hábitos de estudios en un nivel positivo. La dimensión III: Preparación de exámenes presenta una media de 7.1, señalando que el promedio de la muestra presenta hábitos de estudios con tendencia Positiva. Por último, la dimensión V: Acompañamiento de estudio con una media de 4.93, lo cual indica que el promedio de la muestra presenta hábitos de estudios con tendencia Negativa.

Objetivo General

Determinar las áreas predominantes con valores negativos de hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

Tabla 7

Frecuencia de respuestas predominantes según las categorías de los hábitos de estudio.

Categoría	f
Muy positivo (44-53)	6
Positivo (36-43)	101
Tendencia positiva (28-35)	61
Tendencia negativa (18-27)	0
Negativo (9-17)	0
Muy negativo (0-8)	0
Total	168

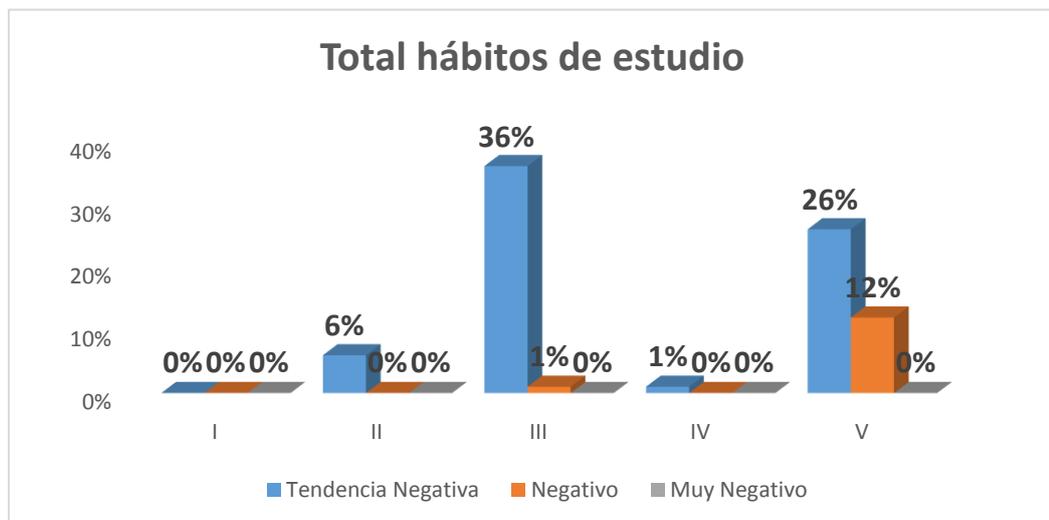
En la tabla 7 se puede observar que la frecuencia que predomina es 101, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes presentan hábitos de estudio positivos, seguido a ello la frecuencia 61 que corresponde tendencia positiva, la frecuencia 6 pertenece a muy positivo y ninguno del total de los estudiantes manifiestan hábitos de estudio con tendencia negativa, negativo o muy negativo.

Tabla 8

Frecuencia de respuestas predominantes, según dimensiones de Hábitos de estudio.

	Dimensión				
	I	II	III	IV	V
Tendencia Negativa	0	10	61	2	44
Negativo	0	0	1	0	20
Muy Negativo	0	0	0	0	0

En la tabla 8, se visualiza que la dimensión I: Forma de estudio no presenta hábitos de estudio con tendencia negativa, negativo o muy negativo. En la dimensión II: Resolución de tareas se presenta la frecuencia 10 en tendencia negativa y 0 para negativo y muy negativo. En la dimensión III: Preparación de exámenes destaca 61 correspondiente a tendencia negativa, 1 en la categoría negativo y 0 en muy negativo. En la dimensión IV: Forma de escuchar la clase se aprecia 2 en tendencia negativa y 0 para negativo y muy negativo. Por último, en la dimensión V: Acompañamiento de estudio resalta 44 en tendencia negativa, 20 en negativo y 0 en muy negativo.



F

Figura 3. Gráfico porcentual del total de Hábitos de estudio

En la figura se observa que destaca la dimensión V: acompañamiento de estudio, ya que el 26% de los estudiantes presentan tendencia negativa, el 12% corresponde a negativo y el 0% a muy negativo. Luego en la dimensión III: preparación de exámenes, se visualiza que el 36% correspondiente a tendencia negativa, el 1% se ubica en negativo y el 0% en muy negativo. En la dimensión II: resolución de tareas el 6% pertenece a tendencia negativa y e 0% a negativo y muy negativo, respectivamente. En la dimensión IV: forma de escuchar la clase se aprecia que le 1% se encuentra en tendencia negativa y el 0% en negativo y muy negativo, respectivamente. Por último, en la dimensión I: forma de estudio el 0% de los estudiantes corresponde a tendencia negativa, negativo o muy negativo.



Figura 4. Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión III: Preparación de exámenes.

En la figura se observa que en la dimensión III: Preparación para exámenes, el 36% de los estudiantes destacan por presentar hábitos de estudio con tendencia negativa, el 1% corresponde a negativo y el 0% a muy negativo.

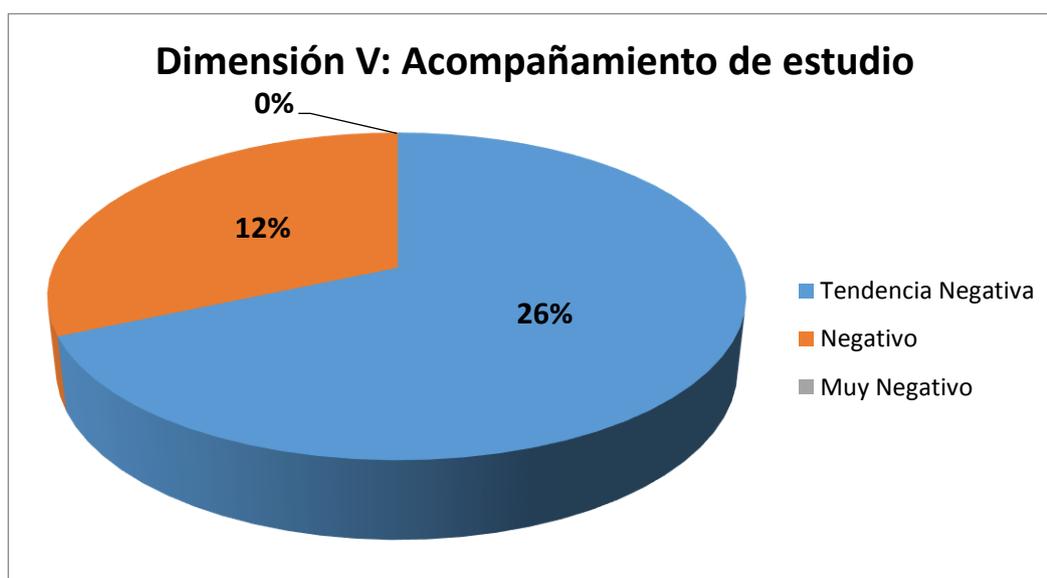


Figura 5. Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión V: Acompañamiento de estudio.

Con respecto a la figura 8, se determinó que el 26% de los estudiantes resaltan por presenta hábitos de estudio con tendencia negativa, el 12% corresponde a negativo y el 0% a muy negativo.

Objetivos Específicos.

- 1.- Identificar los hábitos de estudio predominantes, con respecto a la dimensión forma de estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

Tabla 9

Frecuencia de respuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Forma de estudio.

Categoría	f
Muy positivo (10-12)	35
Positivo (8-9)	83
Tendencia positiva (5-7)	50
Tendencia negativa (3-4)	0
Negativo (1-2)	0

Muy negativo (0)	0
------------------	---

En la tabla 9 se observa que 83 estudiantes presentan hábitos de estudio positivos, 50 presentan tendencia positiva, 35 corresponden a muy positivo y ninguno de ellos presentan tendencia negativa, negativo y muy negativo.

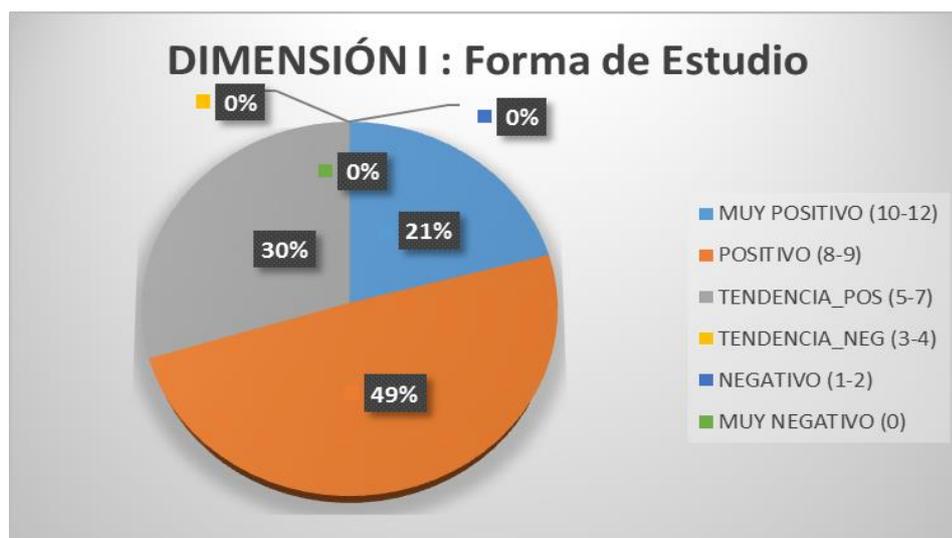


Figura 6. Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión I, Forma de estudio.

Con respecto a esta figura, se pudo evidenciar que el 49% corresponde a positivo, el 30% presenta tendencia positiva, el 21% corresponde a muy positivo y el 0% pertenece a tendencia negativa, negativo y muy negativo.

Dicho de otra manera, los estudiantes que corresponden a muy positivo, positivo o tendencia positiva en el área Forma de estudio realizan la acción de subrayar los puntos más importantes, subrayar las palabras que no se conoce, elaborar preguntar y responderse a sí mismo con sus propias palabras y repasar lo leído y relacionar el tema de estudio con otros temas; mientras que los de tendencia negativa, negativo y muy negativo no presentan

una modalidad de estudio, lo cual se expresa mediante la improvisación en el momento de estudio.

2.- Describir los hábitos de estudio predominantes, con respecto a la dimensión resolución de tareas, que practican los estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima.

Tabla 10

Frecuencia de respuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Resolución de tareas.

Categoría	f
Muy positivo (10)	15
Positivo (8-9)	86
Tendencia positiva (6-7)	57
Tendencia negativa (3-5)	10
Negativo (1-2)	0
Muy negativo (0)	0

Se observa en la tabla 10 en la dimensión Resolución de tareas 86 estudiantes destacan por presentar hábitos de estudio positivos, 57 corresponden a tendencia positiva, 15 pertenecen a muy positivo, 10 presentan tendencia negativa y ninguno corresponde a negativo o muy negativo.

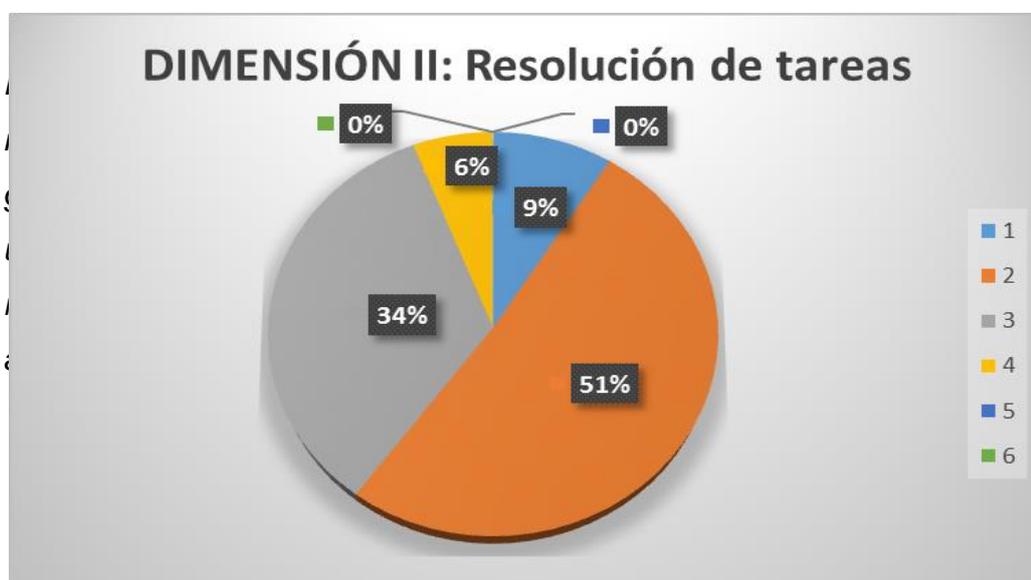


Figura 7. Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión II, Resolución de tareas.

Por otro lado, en la figura se observa que el 51% corresponde a positivo, el 34 % pertenece a tendencia positiva, el 9 % corresponde a muy positivo, el 6% presenta tendencia negativa y el 0% corresponde a negativo y muy negativo.

En otras palabras, los estudiantes que presentan hábitos de estudio muy positivo, positivo o con tendencia positiva poseen la conducta de realizar la búsqueda de libros, averiguar el significado de las palabras que no se conoce, profundizar el tema, etc., por el contrario, cuando manifiestan tendencia negativa, negativo o muy negativo significa que dejan que otras personas desarrollen el trabajo o terminan el trabajo y dar importancia a la presentación del trabajo mas no a la comprensión.

3.- *Identificar son los hábitos de estudio predominantes, con respecto a la dimensión preparación de exámenes, que practican los estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.*

Tabla 11

Frecuencia de respuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Preparación de exámenes.

Categoría	f
Muy positivo (11)	1
Positivo (9-10)	29
Tendencia positiva (7-8)	76
Tendencia negativa (4-6)	61
Negativo (2-3)	1
Muy negativo (0-1)	0

Para con la tabla 11 se detalla que 76 estudiantes presentan hábitos de estudio con tendencia positiva,

61 presentan tendencia negativa, 29 corresponden a positivo, 1 alumno pertenece a muy positivo, 1 alumno corresponde a negativo y ninguno corresponde a muy negativo.



Figura 8. Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión III, Preparación de exámenes.

En esta figura se visualiza que el 45% pertenece a tendencia positivo, el 36% tendencia negativa, el 17% pertenece a positivo, el 1% corresponde a muy positivo y negativo, respectivamente; por último, el 0% para muy negativo.

Esto significa que los estudiantes que pertenecen a muy positivo, positivo o tendencia positiva estudian con anticipación, se rigen a un cronograma de estudio, revisan los apuntes en casa y se presentan al examen preparados. Pero los que corresponden a tendencia negativa, negativo o muy negativo estudian el mismo día del examen, esperan que se fije la fecha del examen, revisan los apuntes en el salón de clase el mismo día del examen, preparar el plagio, se presentan al examen sin haber concluido los estudios y confunden los temas estudiados durante el examen.

4.- Describir los hábitos de estudio predominantes, con respecto a la dimensión forma de escuchar la clase, que practican los estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

Tabla 12

Frecuencia de respuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Forma de escuchar la clase.

Categoría	f
Muy positivo (10-12)	52
Positivo (8-9)	80
Tendencia positiva (6-7)	34
Tendencia negativa (4-5)	2
Negativo (2-3)	0
Muy negativo (0-1)	0

Se puede observar, en la tabla 12, que 80 estudiantes presentan hábitos de estudio positivos, 52 presentan muy positivos, 34 presentan tendencia positiva, 2 tienen tendencia negativa y ninguno corresponde a negativo o muy negativo

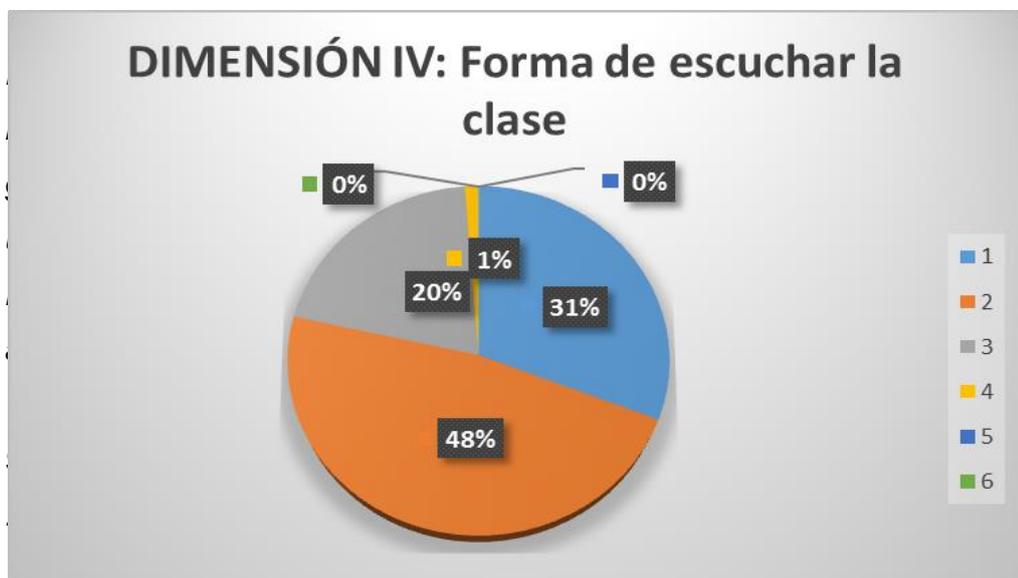


Figura 9. Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión IV, Forma de escuchar la clase.

Para con la figura 11 se visualiza que el 48% destaca por pertenecer a positivo, el 31% concierne a muy positivo, el 20% se encuentran en tendencia positiva, el 1% corresponde a tendencia negativa y el 0% a negativo y muy negativo, respectivamente.

Esto indica que los estudiantes que corresponden a muy positivo, positivo o con tendencia positiva realizan acciones como: tomar apuntes, subrayar lecturas, estar atentos, solicitar al profesor la definición de una palabras que no se conoce u ordenar los apuntes al terminar la clase etc. Sin embargo, los que pertenecen a tendencia negativa, negativa o muy negativo realizan acciones contrarias como: pensar soñando despierto, conversar con amigos, estar más atento a las bromas de los amigos que a la clase, pensar lo que hará a la salida de clases y otros.

5.- Identificar los hábitos de estudio predominantes, con respecto a la dimensión acompañamiento al estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.

Tabla 13

Frecuencia de repuestas de Hábitos de estudio en la dimensión Acompañamiento al estudio.

Categoría	f
Muy positivo (7-8)	15
Positivo (6)	41
Tendencia positiva (5)	48
Tendencia negativa (4)	44
Negativo (1-3)	20
Muy negativo (0)	0

En la tabla 13 se observa que 48 estudiantes presentan hábitos de estudio con tendencia positiva, 44 corresponden a tendencia negativa, 41 pertenecen a positivo, 20 se encuentran en la categoría negativo, 15 corresponden a muy positivo y ninguno corresponde a muy negativo.

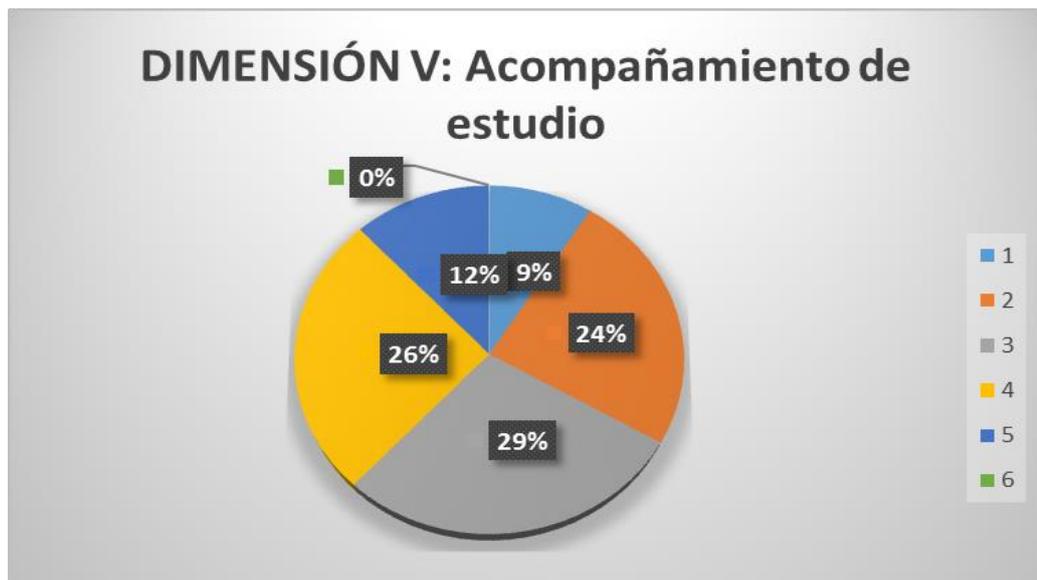


Figura 10. Gráfico porcentual de Hábitos de estudio de la dimensión V, Acompañamiento de estudio.

Como se expresa en la figura 12, el 29% presenta tendencia positiva, el 26% tendencia negativa, el 24% positivo, el 12% negativo, el 9% muy positivo y el 0% muy negativo.

Se considera hábitos de estudio muy positivo, positivo o con tendencia positiva cuando los estudiantes estudian en tranquilidad y silencio. Por el contrario, pertenecen a tendencia negativa, negativo o muy negativo cuando realizan lo siguiente: escuchar música, tener compañía de la Tv, aceptar interrupciones por parte de sus familiares y aceptar interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas).

4.3. Análisis y discusión de resultados

Según objetivo general planteado que es determinar las áreas predominantes con valores negativos de hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima, se destaca la dimensión V: Acompañamiento de estudio, ya que el 26% de los estudiantes presentan hábitos de estudio con tendencia negativa y el 12% corresponde a negativo. Seguido a ello, en la dimensión III: Preparación de exámenes, se visualiza que el 36% correspondiente a tendencia negativa y el 1% se ubica en negativo.

Adicionalmente los resultados obtenidos indican que el promedio de los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Tecnológico Cima's presentan un nivel positivo en hábitos de estudio. Asimismo, en la dimensión I, II, III y IV el promedio indica hábitos de estudio positivos o con tendencia positiva. Mientras que la dimensión V es la única con promedio de tendencia negativa, resultado que se asemeja al análisis de la investigación realizada por Cunza y Quinteros (2013), donde se evidencia que el 54% de los estudiantes tienen un nivel muy bajo de hábitos de estudio. Además, las habilidades de comunicación se vinculan con el acompañamiento al estudio de los estudiantes, ya que se relaciona con la capacidad del alumno para manejar los distractores que se presentan, ya sea la TV, la radio o la compañía de personas que pueden retrasar las horas de estudio (Forero, 2007).

Por otro lado, se destaca que en la dimensión Forma de estudio el 49% presenta hábitos de estudio positivos. De la misma manera, en la dimensión Resolución de tareas el 51% manifiesta hábitos de estudio positivos, pero el 6% presenta tendencia negativa, esto se asocia con la ausencia de técnicas de estudio, es decir, la lectura comprensiva, el uso de esquemas, el subrayado, la elaboración de resúmenes, etc.

Además en la dimensión Forma de escuchar la clase, el 59% presenta hábitos de estudio positivos y el 1% corresponde a tendencia negativa, donde el factor instrumental planteado por Horna (2001), es decir, los métodos de organización de información, la toma de apuntes, el cuestionamiento de información y otros, posiblemente están funcionando en forma inadecuada.

Asimismo, en Preparación de exámenes se observa que el 45% presenta tendencia positiva, pero el 36% tendencia negativa y el 1% corresponde a negativo, esto resultados coinciden con la investigación donde la ansiedad, la autoculpabilización y la rumiación de pensamientos predominan en la época de evaluaciones (Casari et al., 2014; Furlan et al., 2012), lo cual indica que no existe un adecuado manejo de los factores psicológicos que plantea Horna (2001) citado en Ortega (2012) porque se produce la carencia de actitud positiva, bienestar mental y relajación adecuada.

Pero en Acompañamiento de estudio el 26% presenta una tendencia negativa y el 14% corresponde a negativo. Ante ello, Vicuña (2005) señala que en esta área es importante las acciones que el alumno realiza durante el estudio; es decir si escuchar música, mira la Tv, permite que le interrumpan sus familiares o amigos, entonces no tendrá óptimos resultados en su estudio. Asimismo, habilidades sociales guardan una relación estrecha con los hábitos de estudio, porque son el reflejo de la capacidad del alumno para manejar las distracciones e interrupciones que se le presentan durante del proceso de estudio (Cunza y Quinteros, 2013).

Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes manifiestan niveles positivos de Hábitos de estudio, lo cual corresponde al 60% de la muestra, tal como se señala en la figura 7. Sin embargo, algunos estudiantes presentan niveles de hábitos de estudio negativos o con tendencia negativa. Por ello, en el programa de intervención se hará énfasis en primer lugar en la dimensión de acompañamiento al estudio, luego en preparación para

exámenes, las cuales presentan hábitos de estudio negativos o con tendencia negativa.

4.4. Conclusiones

Se concluye que el promedio de la muestra estudiada presenta hábitos de estudio positivos ($\bar{x}=36.76$). En las dimensiones I, II, III y IV se encuentran semejanzas, ya que el promedio indica hábitos de estudio positivos o con tendencia positiva. Sin embargo, la dimensión V es la única en las cual el promedio pertenece a tendencia negativa.

Según la distribución de frecuencias y porcentajes, se ha observado que la dimensión I, Forma de estudio, es la única que no presenta hábitos de estudio con tendencia negativa, negativa o muy negativa, ya que el 49% de los estudiantes presentan positivo, el 30% presenta tendencia positiva, el 21% corresponde a muy positivo y ninguno pertenece a tendencia negativa, negativo y muy negativo.

Además, en la dimensión II, Resolución de tareas, el 51% corresponde a positivo, el 34 % pertenece a tendencia positiva, el 9 % corresponde a muy positivo, el 6% presenta tendencia negativa y el 0% corresponde a negativo y muy negativo. En la dimensión III, Preparación de exámenes, el 45% pertenece a tendencia positivo, el 36% tendencia negativa, el 17% pertenece a Ppositivo, el 1% corresponde a muy positivo y negativo, respectivamente; por último, el 0% para muy negativo. En la dimensión IV, Forma de escuchar la clase, el 48% pertenece a positivo, el 31% concierne a muy positivo, el 20% se encuentra en tendencia positiva, el 1% corresponde a tendencia negativa y el 0% a negativo y muy negativo, respectivamente.

Sin embargo, se observan porcentajes alarmantes en la dimensión V, Acompañamiento de estudio., donde el 29% presenta tendencia positiva,

el 26% tendencia negativa, el 24% positivo, el 12% negativo, el 9% muy positivo y el 0% muy negativo.

Por lo tanto, el 60% de la muestra manifiestan niveles positivos de hábitos de estudio. Sin embargo, algunos estudiantes presentan niveles de hábitos de estudio negativos o con tendencia negativa, lo cual corresponde al 40% de los estudiantes.

Por otro lado, a partir de los resultados señalados se desarrolló el programa de intervención, “Que el estudiar sea un hábito”, con el objetivo de fortalecer las falencias de los estudiantes en los hábitos de estudio. Se concluye que el programa se caracteriza por presentar la adecuación correcta ante la realidad problemática, el uso de una metodología adaptada a las exigencias de la situación y la satisfacción de las necesidades de los estudiantes.

Por lo tanto, se garantiza el desarrollo del programa de intervención con éxito, el logro de los objetivos establecidos y la obtención de resultados óptimos. Es decir, se avala el fortalecimiento de las siguientes áreas problemáticas: Acompañamiento al estudio y preparación para exámenes en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Cima’s de Lima.

Así pues, al finalizar el programa los estudiantes son capaces de reconstruir y desarrollar apropiados hábitos de estudio de manera planificada, organizada y estructurada, lo cual pueden aplicarlo en todo ámbito de la vida cotidiana. En conclusión, los adecuados hábitos de estudio de los estudiantes resolverán diversos problemas de la actual sociedad; es decir, conjuntamente son la solución para el bajo rendimiento académico y la deserción de los estudiantes.

4.5. Recomendaciones

- Se recomienda que el Instituto Superior Tecnológico Cima's organice programas de prevención de inadecuados hábitos de estudio, de manera que logre la formación integral de los estudiantes y por ende la prevención de dificultades académicas producto de inapropiados hábitos de estudio.
- Se considera necesario que los docentes de la institución fomenten la creación y perfeccionamiento de adecuados hábitos de estudio mediante los trabajos académicos, las investigaciones y las horas de clase.
- Se recomienda la creación de oficina de orientación y bienestar del estudiante en el Instituto Superior Tecnológico Cima's, con el propósito de subsanar las falencias de hábitos de estudios y encaminar a los estudiantes al éxito académico.
- Realizar investigaciones de tipo correlacional, con la finalidad de relacionar la variable Hábitos de estudio con otras variables. Así se podrá analizar los Hábitos de estudio de los estudiantes en un contexto más amplio y detectar factores que influyen en ella.
- Es importante ampliar y profundizar la investigación presente en otros contextos o poblaciones, por ejemplo abarcar otros niveles educativos: inicial, primaria y secundaria u otras poblaciones de distinto nivel socioeconómico, tomando en cuenta el perfil de hábitos de estudio de los estudiantes; ya que los hábitos de estudio son importantes para el desarrollo personal y el éxito académico.

4.6. Perfil de estudiantes respecto a los Hábitos de estudio

Según los resultados obtenidos se infiere el siguiente perfil de los estudiantes:

En la dimensión Forma de estudio, la mayoría de los estudiantes subrayan los puntos más importantes y las palabras que no conocen, elaboran preguntas y repasan, mientras que pocos alumnos improvisan en el momento de estudio.

En la dimensión Resolución de tareas, gran número de los estudiantes poseen la conducta de realizar la búsqueda de libros, averiguan el significado de las palabras que conocen y profundizan el tema. Mientras que algunos dejan que otras personas desarrollen o terminan el trabajo sin dar importancia a la comprensión.

En la dimensión Preparación de exámenes, cierto número de estudiantes estudian con anticipación, se rigen a un cronograma de estudio y revisan los apuntes en casa. Mientras que otros alumnos esperan que se fije la fecha del examen, revisan los apuntes en el salón de clase el mismo día del examen o preparan el plagio.

En la dimensión Forma de escuchar la clase, la mayoría de los estudiantes toman apuntes, subrayan lecturas y están atentos a la clase. Pero otro grupo de estudiantes conversan con amigos y están más atentos a las bromas de los amigos que a la clase.

Por último, en la dimensión Acompañamiento al estudio, cierto grupo de estudiantes estudian en tranquilidad y silencio. Por el contrario, gran número de ellos escuchan música, tienen la compañía de la Tv, aceptan interrupciones por parte de sus familiares o interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas).

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

“QUE EL ESTUDIAR SEA UN HÁBITO”

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo General

Fortalecer los hábitos de estudio en las áreas deficientes de los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s de Lima.

5.2.2. Objetivos Específicos

- 1) Fortalecer los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión acompañamiento de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s de Lima.

- 2) Fortalecer los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión preparación para exámenes en los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima’s de Lima.

5.3. Justificación del problema

En la actualidad, los estudiantes del primer ciclo del Instituto Superior Tecnológico Cima’s, presentan inadecuados hábitos de estudio, motivo por el cual se aplicó la prueba Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 (Luis Vicuña), dando como resultado los problemas en el acompañamiento al estudio y la preparación para los exámenes. En consecuencia se originan otros problemas sociales como el bajo rendimiento académico y la deserción de los estudiantes.

Por esta razón, se hace necesaria la implementación del programa de intervención: “Que el estudiar sea un hábito”, destinado a fortalecer las dimensiones de los hábitos de estudio de los estudiantes.

La importancia del presente programa de intervención, que es restaurar las insolvencias en el proceso educativo actual y fomentar el compromiso con la educación nacional, donde todos los estudiantes puedan tener acceso a una formación integral que sobrepase las limitaciones económicas, sociales y educativas, de tal modo que logren alcanzar sus objetivos, mayor instrucción académica y, más adelante, una calidad de vida óptima.

Asimismo, la aplicación del programa presenta gran relevancia en el aspecto académico, cuando un alumno desarrolla hábitos de estudios adecuados le resulta factible adquirir y asimilar conocimientos y desarrollar habilidades para evitar distracciones (Cartagena, 2008).

En tal sentido, el presente programa despliega diversos beneficios en el aspecto académico y personal; tal como señalan Álvarez y Erpel (2003), el desarrollo de apropiados hábitos de estudio genera eficiencia, incrementa la autoestima, reduce los porcentajes de estrés y pueden ser generalizados a otros contextos, por ejemplo, en el ámbito alimenticio, de aseo, actividad física y otros.

5.4. Establecimiento de objetivos

Tabla 14

Objetivos según sesiones del programa de intervención “Que el estudiar sea un hábito”

Sesión	Objetivos	Módulo
1	Conociendo a cerca de los hábitos de estudio.	Generar interés y motivación en los estudiantes, respecto a los hábitos de estudio.
2	Interrupción vs. Tranquilidad en la clase y la casa.	Fortalecer los hábitos de estudio predominantes, respecto a la dimensión
3	Elementos que acompañan durante el estudio.	acompañamiento de estudio, en estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.
4	Técnicas de estudio I	
5	Técnicas de estudio II	
6	Requisitos previos al estudio.	Fortalecer los hábitos de estudio predominantes, respecto a la dimensión
7	Técnicas de estudio para exámenes.	preparación para exámenes, en los estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima
8	Preparación para los exámenes.	
9	Técnicas de relajación.	
10	Evaluación del programa.	Evaluar el desarrollo y analizar los resultados del programa “Que el estudiar sea un hábito”.

Fuente: Elaboración propia

5.5. Sector al que se dirige

El programa de intervención se dirige al sector educativo, a cuyo cargo existe un instructor que tiene a su cargo la orientación educativa de los estudiantes, varones y mujeres, con edades que oscilan entre los 17 y 21 años, que corresponden al turno mañana, tarde y noche del primer ciclo, de la carrera de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's del distrito de Lima, que se presentan hábitos de estudio negativos o con tendencia negativa en la dimensión de Acompañamiento al estudio y preparación para exámenes.

5.6. Establecimiento de conductas problemas/meta

Los resultados de la presente investigación indican que el promedio de estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Tecnológico Cima's muestran una Tendencia positiva en hábitos de estudios. Pero el análisis detallado de los resultados indica que los estudiantes presentan diversas dificultades según las dimensiones de hábitos de estudio. La dimensión "Forma de estudio" es la única donde los estudiantes no presentan hábitos de estudio con tendencia negativa o negativa. Por el contrario, Acompañamiento al estudio y Preparación de exámenes manifiestan porcentajes resaltantes de hábitos de estudio con tendencia negativa o negativa.

Por lo tanto, del total de los estudiantes, el 60% manifiesta niveles positivos de Hábitos de estudio. Sin embargo, el 40% presentan niveles de hábitos de estudio negativos o con tendencia negativa.

Por lo mencionado, el programa de intervención se centrará en fortalecer las falencias académicas de los estudiantes, haciendo énfasis, en primer lugar, en la dimensión de Acompañamiento al estudio, luego en preparación para exámenes. De tal manera, que los estudiantes sean concientizados sobre la importancia de los adecuados hábitos de estudio, así serán impulsados a adquirir y tener conocimientos sobre una

determinada técnica de estudio. También la correcta ejecución de hábitos, técnicas y actitudes de estudio mejorará el rendimiento escolar, para ello se le proporcionará los medios adecuados de trabajo académico y potenciando, al mismo tiempo, sus capacidades como estudiantes.

5.7. Metodología de la intervención

Se plantea una metodología participativa, reflexiva, práctica y lúdica. En otras palabras, se fomenta la interacción y la participación del alumnado, generando reflexiones sobre la realidad y dándoles posibilidades de contraste con lo que se le enseña. De tal manera, los estudiantes reciben la información pertinente, a través de estrategias y dinámicas.

Las sesiones presentan una estructura expositiva y práctica. En la fase expositiva se presenta información, nociones teóricas e ilustraciones gráficas y audiovisuales, haciendo uso del programa informativo y recursos interactivos. Luego en la parte práctica se desarrolla actividades basadas en la exposición, las actividades en su mayoría serán grupales.

Por último, las sesiones tienen la duración de diez semanas, una sesión por semana, cada sesión tiene la duración de 45 minutos.

5.8. Tipos de programas para mejorar hábitos de estudio

5.8.1. Programa de intervención grupal o colectiva:

Consiste en la ejecución de una serie de sesiones programadas, dirigidas a un grupo de usuarios o colectivos, con la finalidad de mejorar sus habilidades para abordar el problema de hábitos de estudio.

5.8.2. Programa de técnicas de estudio

Este tipo de programa de intervención busca fomentar las técnicas de estudio, que son aquellas acciones y estrategias que realiza el estudiante para comprender y consolidar conceptos y contenidos de las diversas asignaturas, logrando un aprendizaje eficaz. De esta manera, la ejecución continua, continua y sistemática de las técnicas llevan a crear un hábito de estudio y por consiguiente a lograr un mayor rendimiento escolar.

Las técnicas de estudio abarcan un amplio conjunto de actividades concretas en el estudio, que se presentan a continuación:

- La Lectura.
- El subrayado.
- Tomar notas o apuntes.
- El esquema.
- Mapa conceptual.
- El resumen

5.8.3. Programa de métodos de estudio

Este tipo de programas buscan promover el uso de métodos adecuados de estudio, donde existen elementos importantes a tomar en cuenta. Primero la hora de estudiar tiene una importancia decisiva, ya que los contenidos o materias que se vayan a estudiar por si solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que se busque un buen método que facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica. Segundo, el orden es importante para adquirir conocimientos de manera firme sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos de aprendizaje impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad, ya que el aprendizaje se produce de forma secuencial sistemática.

Por último, el lugar debe ser lo más cómodo posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo, se debe hacer

uso de una habitación suficientemente silenciosa: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración. Es preferible estudiar en silencio, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen. No se debe estudiar viendo la televisión.

Por lo tanto, se busca estructurar y organizar el tiempo de estudio para obtener mejores resultados en afianzar los conocimientos adquiridos, mediante un horario de estudio. Herramienta que ahorra tiempo, crea hábito contribuyendo a mayores rendimientos, genera autoconfianza, permite distribuir el tiempo entre responsabilidades, evita desajustes y esfuerzos sobrenaturales cuando se está en periodo de exámenes.

5.8.4. Programa de estrategias de afrontamiento ante exámenes

Los exámenes son parte de las actividades del sistema educativo, de su resultado depende en gran medida de la promoción al próximo grado o a un nivel superior. Por tanto conviene desarrollar habilidades para manejarlos con éxito. Por lo tanto, este tipo de programa busca fomentar el desarrollo y el perfeccionamiento de las estrategias o herramientas de afrontamiento que los estudiantes usan en tiempos conflictivos con alto índice de ansiedad y estrés, es decir en etapas de evaluación académica.

5.9. Alternativa de solución ante el memorismo

La mayoría de los estudiantes, en su intento de afrontar la exigencias académicas de forma rápida e improvisada, ejecutan técnicas como el memorismo, actividad que puede ayudar a evocar contenidos académicos solo en momentos de evaluación, pero luego el estudiante experimenta el olvido. En otra palabras, el memorismo no logra la consolidación de información de forma permanente y tampoco alcanza procesos de complejos de aprendizaje.

Por ello, se propone como alternativa de solución al aprendizaje significativo. La idea principal del aprendizaje significativo radica en que el estudiante debe incorporarse a su estructura de conocimiento de modo significativo, es decir que las nuevas adquisiciones se relacionen con lo que él ya sabe, siguiendo una lógica, con sentido, y no arbitrariamente. Dicho de otra manera, para que se ejecute el aprendizaje significativo deben existir, necesariamente, las siguientes condiciones:

- La nueva información debe relacionarse de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe.
- Es necesario la disposición, entendido como motivación y actitud, del estudiante por aprender
- Los materiales o contenidos de aprendizajes deben tener significado lógico

Por otro lado, para llevar a cabo el aprendizaje significativo con éxito, Fingermann (2010) señala que para iniciar el proceso de aprendizaje significativo, el estudiante debe trabajar con un material adecuado. Ese material debe contener información ya conocida e introducir el contenido novedosa. Luego de ello se debe seleccionar las ideas principales, confeccionar con ellas un resumen, y luego una síntesis. Para ello, puede utilizar los siguientes recursos:

- Los cuadros sinópticos ayudan mucho en esta tarea, primero realizados por el docente, luego dejando espacios en blanco para ser completados por los educandos, y a posteriori realizados íntegramente por ellos.
- Los mapas conceptuales son un elemento valioso, donde el maestro o profesor debe servir de guía, al menos al principio, pero que serán de gran utilidad para relacionar conceptos.
- Cuadros comparativos son también una gran ayuda para entender los temas a tratar y relacionarlos con otros, en sus similitudes y diferencias.

- La solución de pruebas objetivas incluyendo verdadero y falso, con justificación, pueden ayudar a la reflexión crítica, lo mismo que un texto que contenga errores que los estudiantes deben descubrir.
- La discusión de ideas con otras personas interesadas en el tema, son una estrategia a tener muy en cuenta.

5.10. Instrumentos/materiales a utilizar

Recursos materiales:

- Útiles de escritorio: Hoja Bond A4, Papelotes, Plumones, Lapicero, Lápiz, cartulinas, Papel de colores, Post-it de colores.
- Equipos: Proyector, Laptop.
- Videos: “Motivación Para Estudiantes - No cuentes el costo”.
- Lecturas: “Bullying como miedo al conocimiento”, “Ensayo sobre la realidad educativa y de la gestión en las escuelas públicas en el país”, “La clave para el éxito profesional”, “Empleabilidad y marketing personal”.
- Fichas: Cuadro de Plan de repasos, Ficha de Planificación para la preparación de exámenes, Ficha de horario semanal de estudio.
- Programas: Power point.
- Otros: Sillas, Ropa cómoda.

Recursos humanos

Los recursos humanos son fundamentales para poder llevar a cabo el programa. Se destaca la participación de todos los miembros de la comunidad educativa es esencial. De igual manera, es necesario la intervención del instructor que orienta, dirige, enseña y apoya a los estudiantes.

5.11. Cronograma actividades

Tabla 15

Distribución de sesiones del Programa de intervención “Que el estudiar sea un hábito”

Módulo	Sesión	Actividad	Semana													
			Febrero		Marzo			Abril								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
De Inicio: Aspectos generales	1. Conociendo los hábitos de estudio.	¿Qué son los hábitos de estudio?	■													
		Motivación en el estudio.	■													
1. Acompañamiento en el estudio.	2. Interrupción vs. Tranquilidad en la clase y la casa.	¿Cómo acompaño mis momentos de estudio?		■												
		Forma adecuada de manejar las interrupciones familiares y amicales.		■												
	3. Elementos acompañantes durante el estudio	Ventajas y desventajas de los elementos que acompañan el estudio.			■											
		Forma adecuada de manejar los elementos distractores durante el estudio.			■											
	4. Técnicas de estudio I	Lectura comprensiva.				■										
		Subrayado.				■										
	5. Técnicas de estudio II	La toma de apuntes.					■									
		El resumen.					■									
2. Preparación para los exámenes.	6. Requisitos previos al estudio.	Planificación y organización de tiempos de estudio.							■							
		Condiciones adecuadas de estudio.							■							
	7. Técnicas de estudio para exámenes.	La asimilación.									■					
		El repaso.									■					
	8. Preparación para los exámenes.	Consejos antes, durante y después de los exámenes.										■				
9. Técnicas de relajación.	Técnicas de relajación de exámenes.											■				
Final: Clausura del programa.	10. Evaluación del programa.	Evaluación del impacto de las sesiones del programa.													■	
		Evaluación de los aportes del programa en los estudiantes.													■	

MÓDULO DE INICIO: ASPECTOS GENERALES DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Sesión 1: Conociendo a cerca de los hábitos de estudio

Objetivo: Generar interés y motivación en los estudiantes, respecto a los hábitos de estudio.

Estrategia: Construcción de redes visuales, realizar preguntas,

Actividad: ¿Qué son los hábitos de estudio?, Motivación en el estudio.

Recursos: Hoja Bond A, papelotes, plumones, lapicero, lápiz, proyector, laptop, video “Motivación Para Estudiantes - No cuentes el costo”.

Tiempo: 45 minutos.

Sesiones: 2

Desarrollo:

Actividad 1: ¿Qué son los hábitos de estudio?

Primero se recolecta las opiniones y nociones básicas de los estudiantes para definir los hábitos de estudio y sus ventajas. Para ello, se realiza preguntas que luego son analizadas y respondidas con la ayuda del instructor. Las preguntas son de tipo: ¿Qué hábitos tienes cuando estudias?, ¿Qué entiendes por hábitos de estudio?, ¿Para qué nos sirven los hábitos de estudio?, ¿Es necesario los hábitos de estudio?, etc. Luego se refuerza estas preguntas con el instructor.

Actividad 2: Motivación en el estudio

Se proyecta el video “Motivación Para Estudiantes - No cuentes el costo”. Luego los estudiantes forman grupos de 5, elaboran una reflexión del video y pasan a exponer lo que han comprendido.

Finalmente se explica la importancia de los tipos de motivación (intrínseca y extrínseca) y los elementos que intervienen en la motivación (el deseo, el poder y el deber), haciendo uso de los ejemplos para el mejor entendimiento el tema.

Criterios de evaluación: Se espera que la actividad se realice con éxito, y que los estudiantes demuestren lo que conocían sobre los hábitos de estudio y la motivación.

MÓDULO 1: ACOMPAÑAMIENTO EN EL ESTUDIO

Sesión 2: Interrupción vs. Tranquilidad en la clase y la casa

Objetivo: Conocer las desventajas de la interrupción y poner en práctica los beneficios de la tranquilidad en el estudio, desarrollado en la clase y en la casa.

Estrategia: Realizar preguntas, elaboración verbal o auditiva, participar en clase, etc.

Actividad: ¿Cómo acompaño mis momentos de estudio?, Manejo de las interrupciones familiares y amicales.

Recursos: Papelotes, plumones, lapicero, lápiz, papel bond A4.

Tiempo: 45 minutos.

Sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: ¿Cómo acompaño mis momentos de estudio?

En primer lugar, se realiza la dinámica "Polarización eléctrica". En esta actividad una pared del aula representa el "Sí" y la opuesta representará el "No". Los estudiantes se colocan en el centro del aula y el instructor dice en voz alta las siguientes afirmaciones sobre la forma en que acompañan sus estudios: Escucho música/radio, Veo la TV, Necesito tranquilidad y silencio, Necesito de algún alimento para comer, converso con la familia, mis padres interrumpen pidiendo algún favor y tengo de visitas de mis amigos. El instructor da una palmada luego de cada afirmación y todos los miembros del grupo se desplazan; de esta forma se sitúan en la pared del "Sí", sí se identifican, o en la pared del "No", sí no se identifican con la afirmación. Nadie puede quedarse en medio. Posteriormente, el instructor indica las afirmaciones que indican la forma adecuada de acompañar los estudios.

Actividad 2: Manejo de las interrupciones familiares y amicales.

Se presentará dos casos: **CASO 1:** Si un amigo te invita a salir mientras estudias ¿Qué haces? y **CASO 2:** Si tienes un compromiso familiar mientras estudias ¿Qué haces?. El instructor pide a los estudiantes que den su opinión respecto a estos dos casos. Finalmente, se construyen conclusiones con la ayuda del instructor.

Criterios de evaluación: Se espera obtener la participación activa de los estudiantes y que emitan su opinión en los casos planteados.

Sesión 3: Elementos que acompañan durante el estudio

Objetivo: Conocer el uso adecuado de los elementos que intervienen en el acompañamiento del estudio.

Estrategia: Elaboración de esquemas, establecimiento de comparaciones, participación en clase .

Actividad: Ventajas y desventajas de los elementos que acompañan el estudio, Forma adecuada de manejar los elementos distractores durante el estudio (Roll Playing).

Recursos: Papelotes, plumones, lapicero, lápiz, cartulinas, recursos humanos, sillas y objetos.

Tiempo: 45 minutos.

N° de sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: Ventajas y desventajas de los elementos que acompañan el estudio.

Los estudiantes forman 4 grupos y se les asigna un elemento: música, televisión, redes sociales y comida. Los integrantes desarrollarán un cuadro comparativo de ventajas-desventajas sobre el uso del elemento asignado, cuando realizan sus tareas. Luego cada grupo presenta su trabajo, lo cual es complementado por el salón, con una lluvia de ideas.

Actividad 2: Forma adecuada de manejar los elementos distractores durante el estudio (Roll Playing).

Se hará una representación artística de cómo debe y no debe ser el lugar ideal para estudiar y de que forma el sujeto se ve influenciado por estos elementos distractores en su ambiente de estudio. Al finalizar los estudiantes deberán dar su opinión respecto a la actividad realizada.

Criterios de evaluación: Se espera obtener la participación activa de los estudiantes y que emitan su opinión en los casos planteados.

Sesión 4: Técnicas de estudio I

Objetivo: Fomentar en los estudiantes la aplicación de las técnicas de estudio.

Estrategia: Realizar lectura crítica, subrayar, elaborar cuadros comparativos, participar en clase.

Actividad: Lectura comprensiva, Subrayado.

Recursos: Proyector, diapositivas, lectura “Ensayo sobre la realidad educativa y de la gestión en las escuelas públicas en el país”, lectura “La clave para el éxito profesional”, papelotes, plumones.

Tiempo: 45 minutos.

Sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: Lectura comprensiva

Primero, se expone el concepto, las ventajas y las ideas principales a tomar en cuenta de la técnica de “lectura comprensiva”. Luego, el instructor dará a cada alumno la lectura “Ensayo sobre la realidad educativa y de la gestión en las escuelas públicas en el país”, donde aplicaran la técnica de “lectura comprensiva”, para reforzar lo expuesto anteriormente.

Actividad 2: Subrayado

Se señalan los puntos claves de la técnica “subrayado”: Definición, ventajas durante y después de la realización, indicaciones e ideas principales. Asimismo, se explica los tipos de subrayado: lineal, estructural y de integración o realce.

Luego se reparte la lectura “La clave para el éxito profesional” para que los estudiantes desarrollen, cada uno de los tipos de subrayado. A continuación, se desarrolla un ejemplo para que luego los estudiantes desarrollen la actividad sin ayuda del instructor.

Finalmente, los estudiantes forman grupos de 6 y el instructor reparte un papelógrafo a cada grupo para que desarrollen un cuadro comparativo sobre las características y las ventajas de todas las técnicas de estudio, expuestas anteriormente.

Criterios de evaluación: Se espera llevar a cabo las actividades con éxito, ya que, estas actividades tienen como objetivo que los estudiantes puedan reconocer cuales son las condiciones ambientales adecuadas, con el fin de mejorar su proceso de enseñanza y aprendizaje.

Sesión 5: Técnicas de estudio II

Objetivo: Conocer y fomentar el uso de las técnicas de estudio

Estrategia: Tomar apuntes, Realizar resúmenes, participar en clase

Actividad: La toma de apuntes, El resumen.

Recursos: Hoja Bond A, lapicero, proyector, diapositivas, lápiz, lectura “Empleabilidad y marketing personal de Inés Temple”.

Tiempo: 45 minutos.

Sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: La toma de apuntes

Se señala las características de la técnica “toma de apuntes”. Asimismo, se brinda las indicaciones y recomendaciones para desarrollar esta técnica.

Luego se aplica la teoría con un ejercicio demostrativo; para ello, se reparte la lectura “Empleabilidad y marketing personal de Inés Temple”, en el cual los estudiantes desarrollarán y aplicarán la técnica “toma de apuntes”.

Actividad 2: El resumen

Se describe la técnica “El resumen”, señalando las ideas principales a tomar en cuenta y las ventajas que representa. Acto seguido formarán grupos de 5 y con la lectura entregada anteriormente “Empleabilidad y marketing personal de Inés Temple”, utilizarán la técnica “el resumen”. Al finalizar, cada grupo entregará el resumen de la lectura al instructor.

Criterios de evaluación: Se espera que los estudiantes aprendan y tomen nota adecuadamente y elaboren satisfactoriamente un resumen sobre algún tema de su interés, esto será señal del adecuado desarrollo de la sesión.

MÓDULO 2: PREPARACIÓN PARA LOS EXÁMENES

Sesión 6: Requisitos previos al estudio.

Objetivo: Conocer y fomentar la aplicación de las condiciones adecuadas de estudio.

Estrategia: Escucha activa, elaboración de esquemas, elaboración de estrategias, participar en clase.

Actividad: Planificación y organización de tiempos de estudio.

Recursos: Papelotes, plumones, lapicero, lápiz, ficha de horario semanal de estudio.

Tiempo: 45 minutos.

Sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: Planificación y organización de tiempos de estudio

Se explica la importancia y las recomendaciones de planificar las actividades y realizar la planificación del tiempo que desarrollamos en el proceso del estudio.

Los estudiantes reciben una ficha de horario semanal para que realicen la planificación y organización de su tiempo, mediante la elaboración de un plan semanal de estudio (horario).

Actividad 2: Condiciones adecuadas de estudio

Primero se señala las condiciones que intervienen en un adecuado hábito de estudio. Luego, los estudiantes formarán grupos de 6 y se le entregará a cada grupo un papelote, donde complementarán más estrategias que puedan implementar para la mejora de sus hábitos de estudio. Al finalizar cada grupo saldrá a exponer, las estrategias que han puesto en el papelote.

Criterios de evaluación: Se espera que los estudiantes planifiquen y organicen su tiempo de manera adecuada, identificando las condiciones ambientales y los elementos necesarios para el estudio.

Sesión 7: Técnicas de estudio en tiempos de exámenes.

Objetivo: Conocer, identificar las ventajas y aplicar las técnicas de estudio en tiempos de exámenes.

Estrategia: Escucha activa, memorización de contenidos, elaboración de esquemas, exposición de ideas

Actividad: La asimilación, El repaso

Recursos: Papelotes, plumones, lapicero, lápiz, papel bond A4, proyector, diapositivas, lectura “Bullying como miedo al conocimiento”, cuadro de Plan de repasos.

Tiempo: 45 minutos.

Sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: La asimilación

Primero se describe las ventajas y las ideas principales de la técnica de asimilación. También, el instructor explicará el proceso de funcionamiento de la memoria y del olvido. Asimismo, se presenta la curva del olvido, de manera que los estudiantes conozcan el funcionamiento de este proceso. El instructor también describirá los tipos de memorización, los cuales son: Memoria Sensorial, Memoria a corto plazo y Memoria a largo plazo.

Para la aplicación de esta técnica, los estudiantes formarán grupos de 5. A continuación, se reparte la lectura “Bullying como miedo al conocimiento”. El instructor pone un número a cada párrafo, luego indica que grupo debe memorizar cada parte del texto. Acto seguido, el instructor retirará la lectura y entregará a cada grupo un papelote para que escriban lo que han memorizado en el papelógrafo.

Actividad 2: El repaso

Los estudiantes formarán grupos de 6, a cada grupo se les entregará el cuadro de Plan de repasos. Se les presentará un ejemplo de distribución de repasos, de esta manera los estudiantes consolidarán su propio plan de repasos.

Criterios de evaluación: Se espera la realización de la sesión en forma óptima, los estudiantes pondrán en práctica estas pautas para la preparación en los exámenes y tengan mayor facilidad para estudiar.

Sesión 8: Preparación para los exámenes.

Objetivo: Conocer las técnicas y los procedimientos más adecuados en épocas de exámenes.

Estrategia: Escucha activa, dramatización, elaboración de esquemas, exposición de ideas.

Actividad: Consejos antes, durante y después de evaluaciones.

Recursos: Papelotes, plumones, lapicero, lápiz, papel de colores, “Hoja de Planificación para la preparación de exámenes”.

Tiempo: 45 minutos.

Sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: Consejos antes, durante y después de evaluaciones

El instructor brindará indicaciones antes del examen, haciendo énfasis en las condiciones adecuadas para realizar la prueba. Asimismo, durante el examen, se explicará lo siguiente: la lectura adecuada de las instrucciones, el cuidado para rellenar correctamente los datos, lectura de las preguntas, indicaciones para encontrar la respuesta fácilmente y como ahorrar el tiempo durante el examen. También se propondrá indicaciones para relajarse y manejar el nivel de ansiedad y estrés sobre los resultados después del examen.

En la parte aplicativa, los estudiantes formarán grupos de 5 y cada grupo dramatizará el caso de un estudiante en exámenes con inadecuados hábitos de estudio, mientras que los demás estudiantes analizarán las falencias del caso. Al finalizar, el instructor dará a cada alumno una “Hoja de Planificación para la preparación de exámenes”, para reforzar lo aprendido.

Criterios de evaluación: Se espera que la actividad se realice con éxito. Asimismo, los estudiantes deberán poner en práctica las técnicas aprendidas (antes, durante y después de los exámenes), utilizándolas en el transcurso de su formación.

Sesión 9: Técnicas de relajación.

Objetivo: Conocer las técnicas de relajación y fomentar su aplicación en épocas de exámenes.

Estrategia: Replicación de ejemplos, realizar ejercicios de relajación.

Actividad: Técnicas de relajación de exámenes.

Recursos: Ropa cómoda.

Tiempo: 45 minutos.

Sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: Técnicas de relajación de exámenes

Primero, el instructor menciona los principales requisitos e indicaciones de las técnicas a desarrollar (Relajación muscular progresiva y la Relajación autógena), tomando en cuenta el procedimiento, el tiempo y la frecuencia de práctica de la técnica.

Por último, se pide a los estudiantes despejar el ambiente de trabajo y formar un círculo, el instructor se ubicará en el centro y desarrollará cada una de las técnicas de relajación junto con los estudiantes. Acto seguido se preguntará a los estudiantes que sintieron al realizar estas técnicas de relajación.

Criterios de evaluación: Se espera que los estudiantes pongan en práctica dicha actividad, con el objetivo de reducir sus niveles de estrés, ansiedad o ira, logrando que los estudiantes presenten resultados positivos en etapas de exámenes.

MÓDULO FINAL: CLAUSURA DEL PROGRAMA

Sesión 10: Evaluación del programa “Que el estudiar sea un hábito”.

Objetivo: Evaluar el desarrollo y analizar los resultados del programa “Que el estudiar sea un hábito”.

Estrategia: Realizar preguntas, análisis retrospectivo, expresión de ideas.

Actividad: Evaluación del impacto de las sesiones del programa, Evaluación de los aportes del programa en los estudiantes.

Recursos: Plumones, post-it de colores, lapiceros.

Tiempo: 45 minutos.

N° de sesiones: 1

Desarrollo:

Actividad 1: Evaluación del impacto de las sesiones del programa.

Se desarrolla la dinámica “La diana”. Primero, el instructor dibuja una diana (blanco de tiro circular formado por varias circunferencias concéntricas) en el suelo y al alcance de los integrantes del grupo deja los post-tit. A continuación el instructor menciona la siguiente pregunta: ¿Cuál o cuáles de las sesiones es/son la/las que me han ayudado en el desarrollo de mis hábitos de estudio? Los estudiantes comienzan a valorar sus aprendizajes en el desarrollo del programa. Acto seguido, los estudiantes lo escribirán en los post-tit. Los estudiantes que hayan obtenido resultados positivos lo pondrán más cerca de la diana y los estudiantes que obtuvieron menor resultados lo pondrán mas lejos de la diana. Esto depende de la valoración de cada uno de los integrantes.

Actividad 2: Evaluación de los aportes del programa en los estudiantes.

Se lleva a cabo la dinámica “El círculo mágico”, el instructor invita al grupo a formar un círculo tomados de las manos en el centro del aula. Inmediatamente indica lo siguiente: “La mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar y debe estar sobre la mano izquierda del compañero de la derecha. La mano izquierda, recibiendo la derecha del otro, simboliza nuestra necesidad de intercambio. Finalmente se solicita que cada participante, exprese lo más relevante que han aprendido durante el desarrollo del programa y como lo aplicarán en su proceso de aprendizaje. El examinador cierra la sesión con las conclusiones finales y con palabras de agradecimiento al grupo y al Instituto Cima’s.

Criterios de evaluación: Se espera lograr los objetivos planteados en el programa de intervención, de tal manera que los estudiantes tengan hábitos de estudio positivos y se haya fortalecido sus habilidades en los estudiantes del Instituto Cima’s.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudelo, H., Santa, L. y Santa, V. (2009). *Hábitos de estudio y habilidades esenciales en el ámbito del estudio*. Recuperado de http://www.colmayor.edu.co/archivos/hbitos_de_estudio_y_habilidad_xndui.pdf.
- Alcover, C. y Rodríguez, L. (2012). Plasticidad Cerebral y Hábito en William James: un Antecedente para la Neurociencia Social. *Psychologia Latina*, 3 (1), 1-9.
- Álvarez, N. y Erpel, L. (2003). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1.º año de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6 (2), 23-29.
- Araiza, M., Silva, N., Coffin, H. y Jiménez, T. (2011). Hábitos de estudio, ambiente familiar y su relación con el consumo de drogas en estudiantes. *Psicología y Salud*, 19(2), 237-245.
- Arias, J. (2011). Estilos de estudio en estudiantes universitarios y sus particularidades en función de la carrera, el género y el ciclo de estudios. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 4 (8), 112-135.
- Benavidez, M. y Mena, M. (2010). Informe del progreso educativo – 2010. Recuperado de <http://1m1nttzpbhl3wbhghahbu4ix.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2015/12/2010-Informe-de-Progreso-Educativo-Peru.pdf>
- Capdevila, A., Bellmunt, H. y Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos*, 27 (1), 28-33.
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia en el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico en Alumnos de Secundaria. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6(1) 59-99. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160304>.
- Casal, J. (2003). Tipos de muestreo. *Revista Epidem*, 12(1), 3-7.
- Casari, L., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en alumnos universitarios. *Revista de Psicología*, 32 (2), 243-269.

- Chacón, S., Vila, E., Barbero, M. y Holgado, F. (2007). Actitudes, hábitos de estudio y rendimiento en Matemáticas: diferencias por género. *Psicothema*, 19() 413-421. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72719309>.
- Contreras, J. (2009). *Habitos de estudio*. Recuperado de <http://www.ipesad.edu.mx/repositorio1/BG-B01-28.pdf>.
- Cunza, G. y Quinteros, R. (2013). Habilidades sociales y hábitos de estudio en alumnos de 5.º año de secundaria de una institución educativa pública de Chosica - Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 6(2), 41-47.
- Fingermann, H. (2010). Estrategias para el aprendizaje significativo. *Revista La guía*. Recuperado de <http://educacion.laguia2000.com/estrategias-didacticas/estrategias-para-el-aprendizaje-significativo>
- Forero, M. (2007). *Sistemas y técnicas de estudio para saber estudiar fácil y rápido*. Buenos Aires: Editorial Cultural Librería Americana.
- Furlan, L., Sánchez, P., Heredia, B., Piemontesi, H. Illbele, M. y Martínez, K. (2012). Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*. 1(1), 130-141.
- Gabriel, L. y Smith, R. (2014). *Dinámica Bullying y Rendimiento académico en adolescentes*. Recuperado de http://www.centroser.com.uy/db-docs/Docs_secciones/nid_10/DINAMICA_BULLYING.pdf.
- García, H. y Palacios, R. (2000). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógico matemático*. Tesis de grado de Magíster. Lima. Universidad San Martín de Porras.
- Gomez, H., Roses, N. y Farias, L. (2012). El uso académico de las redes sociales en universitarios. *Revista Científica de Educomunicación*, 19 (38), 131-138.
- Góngora, C. (2008). *Técnicas, hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento académico*. Recuperado de <http://www.metodoparaestudiar.blogspot.pe/2008/01/hbitos-de-estudio.html>.
- Grados, J. y Alfaro, R. (2013). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1.º año de Psicología de la Universidad Peruana Unión*,

- Lima, Perú. Recuperado de http://www.revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/203/207.
- Hernández, C. (1997). Metodologías de enseñanza y aprendizaje en altas capacidades. Recuperado de <https://gtisd.webs.ull.es/metodologias.pdf>
- Hernández, C., Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la educación superior*, 41 (163), 67-87.
- Hernández, M. (2015). Los hábitos de estudio y su influencia en el aprendizaje. Recuperado de <http://www.blogs.unitec.mx/vida-universitaria/habitos-estudio-influencia-aprendizaje>.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de investigación*. Recuperado de http://www.competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf.
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Peru: Renalsa.
- Kerlinger, F. (1979). *Investigación del comportamiento*. MacGraw-Hill, Santiago de Chile.
- Marín, A. (2008). Clasificación de la investigación. Recuperado de <https://metinvestigacion.wordpress.com/2008/03/07/clasificacion-de-la-investigacion/>
- Maureira, N., Gómez, L. Flores, T. y Aguilera, C. (2012). Estilos de aprendizaje visual, auditivo o kinestésico de los estudiantes de educación física de la Uisek de Chile. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15, (2), 405-415.
- Mena, A., Golbach, M. y Véliz, M. (2009). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de alumnos ingresantes. Recuperado de <http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>.
- Montes, I. (2012). Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios. *Revista Lasallista de Investigación*, 9() 96-110. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69524955005>.

- Oré, Z. (2012). *Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Recuperado de http://www.cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2738/1/Or%C3%A9_or.pdf.
- Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del callao. Universidad san Ignacio de Loyola, Lima.OTERO
- Pérez, I. y Silva, M. (2011). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad peruana del oriente-San Juan Bautista*. Recuperado de <http://181.176.243.24:8080/ojs/index.php/enf/article/viewFile/5/4>.
- Soto, R. (2004). Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico de los Alumnos del Instituto Superior Pedagógico Privado "Uriel García" del Cusco – 2005 (Tesis para optar el grado de Magíster). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- Tolosa, I., Urrea, M., Monsalve, A. y Torres, M. (2009). Hábitos de estudio vs. Fracaso académico. *Educación*, 33() 15-24. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058002> .
- Vázquez, F., Torres, A., Otero, P., Hermida, E. y Blanco, V. (2012). La necesidad de la prevención de la depresión en los cuidadores informales. *Revista psicología*, 16(15), 12-26.
- Ventura, N., Moscoloni, A. y Gagliardi, M. (2012). Estudio comparativo sobre los estilos de aprendizaje de estudiantes universitarios argentinos de diferentes disciplinas. *Psicología desde el caribe*, 29 (2), 276-304.
- Vicuña, L. (2005). Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85. Recuperado de <http://www.scribd.com/doc/137654305/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>.

ANEXOS

Anexo 1

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM – 85

REVISIÓN 2005 DE LUIS VICUÑA

Hoja de respuestas

Apellidos y nombre:

Fecha y lugar de nacimiento:

Sexo: edad actual:

Grado de instrucción:

Centro de estudios:

Instrucciones

Colocar un "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular; procure contestar no según lo que debería hacer o hacen sus compañeros sino de la forma como usted estudia ahora.

I. ¿Cómo estudia usted?	SIEMPRE	NUNCA	PD
1 Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.			
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.			
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de 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 de lo que he comprendido.			
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.			

8. Trato de memorizar todo lo que estudio.

9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.

10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.

11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.

12. Estudio solo para los exámenes.

II. ¿Cómo hace usted sus tareas?

13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.

14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.

15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.

16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.

17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.

18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.

19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.

20. Empiezo a resolver una tarea, me

canso y paso a otra.

21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha solera y ya no la hago.

22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.

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 de examen.

28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un lema.

29. Confío que mi compañero me sople alguna respuesta en el momento del examen.

30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntara.

31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.

32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.

33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.

--	--	--

IV. ¿Cómo escucha usted sus clases?

34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.

--	--	--

35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.

--	--	--

36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.

--	--	--

37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.

--	--	--

38. Estoy más abierto a las bromas de mis compañeros que a la clase.

--	--	--

39. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.

--	--	--

40. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.

--	--	--

41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.

--	--	--

42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.

--	--	--

43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.

--	--	--

44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.

--	--	--

45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.

--	--	--

V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

46. Requiero de música, sea del radio o del mini componente.

47. Requiero de la compañía de la TV.

48. Requiero de tranquilidad y silencio.

49. Requiero 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.

Anexo 2

Matriz de consistencia

TITULO: HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE CONTABILIDAD DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CIMA´S DE LIMA.

Problema	Objetivos	Variable	Dimensiones	Indicadores	Metodología Técnicas e instrumentos
<p>Problema Principal: ¿Cuáles son las áreas con valores negativos de hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima?</p> <p>Problemas Secundarios: - ¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión forma de estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima? - ¿Cuáles son los hábitos de</p>	<p>Objetivo general: Determinar las áreas con valores negativos de hábitos de estudio en estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.</p> <p>Objetivos específicos: - Identificar los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión forma de estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s de Lima.</p>	<p>Hábitos de estudio</p>	<p>1. Forma de estudio.</p> <p>2. Resolución de tareas.</p>	<p>Subraya al leer. Elabora preguntas. Recita de memoria lo leído. Utiliza el diccionario. Relaciona el tema con otros temas.</p> <p>Realiza resúmenes. Responde sin comprender. Prioriza orden y presentación. Pide ayuda a otras personas. Organiza su tiempo. Categoriza tareas.</p>	<p>Población 295 estudiantes, varones y mujeres, de 17 a 21 años, que corresponden al primer ciclo, de la carrera de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s del distrito de Lima.</p> <p>Muestra 168 estudiantes, varones y mujeres, de 17 a 21 años, que corresponden al primer ciclo, de la carrera de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima´s del distrito de Lima.</p>

<p>estudio, con respecto a la dimensión resolución de tareas, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima?</p> <p>- ¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión preparación de exámenes, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima?</p> <p>- ¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión forma de escuchar la clase, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima?</p> <p>- ¿Cuáles son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión acompañamiento al estudio, que practican los</p>	<p>- Identificar los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión resolución de tareas, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima.</p> <p>- Identificar son los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión preparación de exámenes, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima.</p> <p>- Identificar los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión forma de escuchar la clase, que practican los estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima.</p> <p>- Identificar los hábitos de estudio, con respecto a la dimensión acompañamiento al</p>		<p>3. Preparación de exámenes.</p> <p>4. Forma de escuchar la clase.</p> <p>5. Acompañamiento al estudio.</p>	<p>Estudia en el último momento. Copia del compañero. Olvida lo que estudia. Selecciona el curso fácil de estudiar. Elabora resúmenes.</p> <p>Registra información de clase. Ordena información. Pregunta en clase. Se distrae fácilmente.</p> <p>Existe interrupción en clase y en su casa. Requiere de tranquilidad en clase y en su casa. Consume alimentos cuando estudia.</p>	<p>Diseño: Investigación No Experimental, debido a que no se realiza la manipulación deliberada de las variables (Kerlinger, 1979).</p> <p>Tipo: Investigación Descriptiva, ya que especifica las propiedades de un determinado grupo (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Investigación aplicada porque tiene el objetivo de consolidar la teoría a través de la práctica, de manera que lo primordial en la investigación son los resultados concretos (Marín, 2008).</p> <p>Investigación: Sustantiva porque está orientada a describir, explicar o predecir la realidad (Garriga, 1974; Piscocoya, 1982).</p>
--	--	--	--	--	--

estudiantes del primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima?	estudio, que practican los estudiantes del primer ciclo de Contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima.				Instrumento: Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85. Revisión 2005 de Luis Vicuña.
---	--	--	--	--	---

Anexo 3

SOLICITO: Permiso para realizar una investigación

SEÑOR DOCENTE DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CIMA'S
Dr. WALTER GUTIERREZ CASTRO

Yo, Johana Elizabeth Guevara Tantalean, **identificada con DNI N° 46396241**, con domicilio Av. Próceres de la Independencia 2138, del Distrito de San Juan de Lurigancho. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo lo siguiente:

Que habiendo culminado la carrera profesional de PSICOLOGÍA en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, solicito a Ud. permiso para realizar una investigación en el Instituto Superior Tecnológico Cima's sobre "**HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE CONTABILIDAD DE UN INSTITUTO SUPERIOR PARTICULAR DE LIMA**". Para ello, se requiere la participación de los estudiantes en la aplicación de un instrumento de medición, el cual tendrá una duración de 45 minutos aproximadamente. El día y hora de la aplicación se realizará según previa coordinación.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

JOHANA GUEVARA TANTALEAN

DNI N° 46396241

Anexo 4

Sesión 1 – Preguntas

¿Qué hábitos tienes cuando estudias?

¿Qué hábitos tienes cuando estudias?

¿Qué entiendes por hábitos de estudio?

¿Para qué nos sirven los hábitos de estudio?

¿Es necesario los hábitos de estudio?

Anexo 5

Sesión 2 – Afirmaciones

Escucho música/radio mientras estudio.

Veo la TV mientras estudio.

Necesito de algún alimento para comer mientras estudio.

Converso con la familia mientras estudio.

Mis padres interrumpen pidiendo algún favor mientras estudio.

Tengo de visitas de mis amigos mientras estudio.

Anexo 6

Sesión 4 - Ensayo sobre la realidad educativa y de la gestión en las escuelas públicas en el país

Durante el anterior gobierno la educación peruana fue declarada en emergencia, como ya sabemos, en las evaluaciones Internacionales obtuvimos resultados que nos ubicaron en los últimos lugares. Pero con esa declaración de emergencia ¿Se han descubierto las causas de esos resultados?, ¿Se han producido cambios reales en la educación o es sus agentes?

La realidad educativa del Perú debe abordarla desde sus diferentes niveles administrativos, es decir desde el macrosistema, mezo y micro sistema, empezando por las políticas de gobierno que mueven las decisiones en el Ministerio de Educación, pasando por las Direcciones regionales, los órganos intermedios, las direcciones de las instituciones educativas y los docentes de aula. Iremos abordando cada una de estas instancias para reflexionar sobre sus problemas, realidad y trataremos de dar algunas sugerencias.

Por décadas las políticas educativas han sido respuestas o ensayos de reformas orientadas según los partidos políticos responsables del gobierno del país en esos momentos, provocando marchas y contramarchas. No se hizo grandes esfuerzos por tener una visión de futuro a largo plazo para el país en el sector educación, esto trajo como resultado confusión y dudas.

Otro problema ha sido el marcado centralismo administrativo y también pedagógico sin considerar las diferentes realidades existentes en nuestro país por su variada geografía y diversidades étnicas. El centralismo administrativo provoca sobre carga administrativa, duplicidad de roles y poca claridad de funciones. Sobre este punto estamos pasando por una nueva propuesta de entregar la administración de las escuelas a las municipalidades, empezaran con algunos centros primarios como pilotos y suponemos que luego se evaluarán y tomaran las medidas correctivas o reajustes necesarios par a extenderlo a las demás instituciones. Creo que puede ser un buen intento de descentralizar, pero hay cosa que se deben tener en cuenta antes como; las diferentes realidades socioeconómicas de las comunidades a nivel nacional, los problemas administrativos y burocráticos y sobre

todo la cultura de desconfianza por el problema de corrupción enraizado en algunos órganos de gobierno de ciertos distritos del país.

De las experiencias y modelos de autonomía escolar presentadas en la UNIDAD, vemos que en algunos países han tenido buenos resultados logrando mejorar la calidad de la educación, pero creo que el Perú debería encontrar sus propias formulas de cambio y descentralización para así poder atender mejor a la gran diversidad sociocultural de la población. Pienso también que contamos con organizaciones que pueden y están ayudando en el cambio, como Foro, Educa, Fe y Alegría por citar algunos. El Consejo Nacional de Educación esta desempeñando un papel importante en este proceso de cambio y renovación de la educación es un buen ejemplo de la participación de la sociedad civil en las decisiones políticas relacionadas con la educación peruana.

En las Direcciones Regional y Órganos Intermedios(UGEL) se percibe una sobrecarga burocrática y es un claro ejemplo de la mala distribución del presupuesto, se invierte en el pago de sueldos de personal que en muchos casos no tienen funciones definidas disminuyendo el presupuesto destinado acciones que redunden en el mejoramiento del servicio educativo de las instituciones. Otro ejemplo es la elevada cotización de los precios de productos con los que se atienden a las Instituciones educativas, lo lógico es que cuando se compra en grandes cantidades, los precios disminuyen, pero sucede que los precios son más altos de los materiales de limpieza y de escritorio por dar un ejemplo.

Otro problema es el grado de corrupción de éstos órganos intermedios, existiendo compadrazgos, tarjetazos y otras formas poco transparente de conseguir algún beneficio. No es posible que cuando se sancione a un docente o director por haber cometido una falta, este termine trabajando en la UGEL hasta que se olvide el problema y consigan ubicarlo en otro centro. La falta de ética es un problema grave en este sector y debe ser abordado de manera directa y clara y debe considerarse para evaluación en ascensos de niveles.

Quiero destacar en este punto “la importancia de combatir la corrupción desde sus causas principales” y el papel de liderazgo de los directores de Regiones, UGEL e Instituciones educativas, sobre todo para prevenir todo acto de corrupción dentro de sus instituciones , para ir cambiando de alguna manera desde las escuelas esa visión que se tiene que hace pensar que “no se puede hacer nada”, “Todos lo

hacen por lo tanto es algo normal” , de lo contrario el futuro no será muy esperanzador.

Por otro lado quisiera comentar sobre el trabajo de los directores cuya labor fundamental debería ser asegurar que en los colegios se brinde una verdadera educación de calidad, pero por la sobrecarga administrativa dedica poco tiempo a su liderazgo pedagógico disminuyendo cada vez más el tiempo que debe dar a la supervisión y acompañamiento de los docentes. Será que no hay costumbre para delegar funciones , hay poca claridad de objetivos y metas no se priorizan acciones que estén de acuerdo con la visión que se tenga sobre a donde se desea llegar. Están los directores preparados para ejercer este liderazgo, todo este problema tiene su origen en la baja calidad de las instituciones encargadas de formar a los docentes, futuros directores.

Anexo 7

Sesión 4 - La clave para el éxito profesional

En la actualidad, las empresas no sólo buscan reclutar personal que cuente con una amplia gama de conocimientos y experiencia, sino que posea también una actitud innovadora, positiva y motivadora, cualidades que las organizaciones valoran muy bien.

Las actitudes positivas, la pasión profesional y la asertividad son indicadores que ayudan a dirigir de mejor forma las habilidades y a orientar de manera continua las aptitudes para guiar a las personas a un crecimiento profesional exitoso.

El docente de la institución educativa compartió ocho cualidades que permiten perfeccionar algunas actitudes, lo que conlleva un comportamiento positivo de las personas y permite alcanzar el éxito profesional:

1. Balance entre la vida profesional y personal: Hay que ser conscientes de que la actividad que se realiza en una organización se debe conjugar también con los objetivos personales, la pasión que tienes en la vida debe ser similar en tu profesión para tener la mejor actitud en el entorno laboral. Encontrar el balance exacto entre el desarrollo personal y profesional es un punto clave para lograr el éxito.

2. Asertividad: Pensar y actuar con empatía frente a otras personas permite entender a los demás de tal forma que, cuando exista un conflicto, se solucione de mejor manera. Hay que recordar que todo desarrollo profesional implica trabajo en equipo, por lo que este punto resulta fundamental para aprender y crecer.

3. Comunicación efectiva con el equipo de trabajo: Contar con una estrategia de comunicación clara y precisa para expresar de manera correcta tus ideas, conocimientos y sentimientos, puede representar una ventaja en el aspecto profesional, pues nos garantizará mejores resultados en tu labor.

4. Plantear objetivos de vida: Establece de manera precisa los objetivos personales y profesionales, determina el lugar al que quieres llegar y cuáles son los caminos a seguir para lograrlo, ayuda a definir puntualmente las acciones para conseguirlo, siempre en busca del desarrollo profesional continuo.

5. Afronta positivamente los inconvenientes: Una persona exitosa siempre busca enfrenar los conflictos de la mejor forma. Evitarlos o huir ante ellos solamente nos limitará al momento de crecer. Tampoco se deben ceder a situaciones donde se genere incomodidad para evitar mayores conflictos, pues el crecimiento implica una mediación entre el problema y las mejores soluciones para resolverlo.

6. Capacidad de autocrítica: Quienes son exitosos son capaces de ver sus propios errores y no sólo los de los demás, lo cual les permite estar en un proceso de mejora constante y convertir sus “debilidades” en fortalezas, de tal forma que con el crecimiento permanente se llegue a un sentimiento de autorrealización.

7. Apertura: Tener una actitud amable frente a los otros, así como no cerrarse frente a las opiniones de los compañeros, permite siempre una mayor apertura al aprendizaje en cualquier ámbito, generando incluso una mejor convivencia en el día a día y haciendo que el trabajo en equipo sea siempre mejor.

8. Proactividad: Tomar la iniciativa y realizar actividades sin necesidad de recibir una orden, así como solicitar información acerca de tus faltas y defectos con el fin de mejorar constantemente, es uno de los pilares para lograr el éxito profesional, pues indican un carácter positivo y propositivo, características de un líder.

Anexo 8

Sesión 5 - Empleabilidad y marketing personal

El libro trata sobre cómo hacerse a la utopía del trabajo ideal. Esto es, lograr un trabajo que nos haga felices y que sea para siempre. Para ello, es necesario construir y reforzar la propia carrera y la propia competitividad, y de esta forma, hacerse más atractivo para las empresas y empleadores. Si bien el libro presenta ejemplos que por lo general se refieren a personas que han ocupado roles ejecutivos, no obstante, la autora señala que los planteamientos y reflexiones son aplicables a cualquier persona en su vida laboral.

Así, este se estructura en cinco capítulos que son independientes, pero cuya secuencia –en palabras de la autora— facilita su mejor comprensión, la cual está determinada por los tres factores que se presentan a continuación:

- Lucidez, para entender cuáles son las nuevas reglas del mundo del trabajo, así como su nueva realidad.
- Actitud apropiada, lo que se espera se debe tener hoy frente al mundo del trabajo.
- El manejo empresarial de la propia carrera. Es decir, verla y manejarla como el mejor negocio propio. Bajo esta perspectiva, el primer capítulo se dedica al tema de cambio de paradigmas: lo único permanente es el cambio; el segundo, a la empleabilidad; el tercero, se centra en el mejoramiento de tu competitividad personal; el cuatro, Usted S.A. y el quinto, al marketing personal. En general, la autora comparte con el lector aprendizajes sencillos fruto de su experiencia.

El capítulo I, «Cambio de paradigmas: lo único permanente es el cambio», la autora establece ocho ejes temáticos para su desarrollo. En primer lugar, señala que las empresas cambian porque necesitan hacerlo; se reestructuran y reorganizan en búsqueda de mayor eficiencia, competitividad y rentabilidad. En este contexto el conocimiento es cada vez más valorado, así como la educación, la capacitación y la flexibilidad para adquirir conocimientos o saber dónde encontrarlos. El segundo eje del capítulo, tienen que ver con «Del para toda la vida al hasta que a ambos nos convenga». Se trata de una referencia a una relación de dos vías en los empleos, por lo cual, esta se mantendrá; por una parte, en la medida en que se agregue valor

y se contribuya a los resultados; y por otra, mientras sea posible el desarrollo personal. En el tercero se plantea la pregunta ¿desempleo o transición? Y en este sentido, la autora señala que el hecho de que una persona se encuentre en transición laboral más de una vez en su carrera, debe ser visto como una oportunidad para conseguir un nuevo y mejor trabajo. En el eje cuarto, la pregunta es ¿entre más alto el puesto, mayor es la seguridad? La respuesta, por el contrario, señala que entre más alto se encuentre una persona de la pirámide laboral, más riesgosa se vuelve la seguridad en ese puesto. Bogotá. El quinto eje temático del capítulo se refiere a «¡Mi éxito, mi felicidad. Ser en lugar de tener!». El éxito en este nuevo paradigma es considerado por lo que se es, por el nivel de satisfacción personal con lo que se hace, no por lo que se tiene. El sexto eje «Si no me arreglo quedaré fuera», tiene que ver con la necesidad de alimentar y cultivar la relación laboral, pues ambas partes tienen opciones; así no se puede bajar la guardia y mucho menos pensar que porque ya se llegó a una meta, se tiene seguro el empleo. «De empleado a proveedor de servicios», es el séptimo eje temático del Capítulo uno. Se trata de identificar lo que del trabajo realizado ha impactado en los resultados y qué ha generado valor, pues son ellos los que se constituyen en factor diferencial y muestran la calidad del empleado que se es. El octavo eje se titula «Estabilidad frente a empleabilidad». La seguridad laboral proviene, no de tener trabajo, sino de la demanda continua de los servicios que se prestan en el mercado laboral. Esto es, que ellos se reconozcan como vigentes, competitivos y valiosos para la empresa o negocio a la que pertenecemos.

El Capítulo II, se dedica al tema de «La empleabilidad» y se soporta en seis ejes temáticos. El primero, define lo que esta es, entendiéndola como «la capacidad de agregar valor y desarrollar las competencias requeridas para encontrar o mantener un espacio de contribución profesional, cuando y donde sea necesario» (p.38). El segundo, se refiere a los dos momentos de la empleabilidad: al interior, donde se puede avanzar a nivel profesional por los aportes que se realizan, por la red de contactos y los conocimientos; y al exterior, donde se llega porque la empresa toma la decisión o por una búsqueda personal, lo que necesariamente pone a prueba el verdadero nivel de empleabilidad de cada quien. El tercero, tiene que ver con la autoevaluación de la empleabilidad; es necesario saber si se está yendo en la dirección correcta y a la velocidad necesaria. El cuarto, hace referencia a la necesidad de ser empleables, lo que tiene que ver con saber qué se puede hacer

para ser mejores cada día, cómo desarrollarse y aportar más a la empresa. El quinto, precisamente se ubica en conocer qué es lo que hace que se pueda ser más empleables y en este sentido, se señalan tres planos en los que se debería trabajar: las Competencias Personales Valoradas (CPV), la Demanda del Mercado Laboral (DML) y la Exposición ante Decisores en el Mercado Objetivo (EDM). Finalmente, el sexto eje temático resalta la importancia de las competencias emocionales, esto es, más allá de los conocimientos técnicos, gerenciales y de lo que se sabe hacer; se valora cada vez más la capacidad de ir más allá, de ser asertivos y sobre todo, flexibles.

El capítulo III se dedica al tema del mejoramiento de la competitividad personal, el cual se desarrolla a partir de cuatro ejes temáticos fundamentales. El primero, señala la importancia de mantenerse vigentes en el plano laboral, para lo cual es necesario tener claridad sobre el valor que se agrega; estar actualizados, vigentes; dominar el inglés y la tecnología. El segundo, se refiere al plano social; se trata de encajar, lo que es muy importante a la hora de optar por un empleo, especialmente en lo relacionado con la ética y los valores, manejar muy bien las interacciones personales y tener una actitud positiva y proactiva, mostrando energía y espíritu de colaboración. El tercero, reitera en la importancia de ser colaborador, proactivo y flexible. El cuarto eje establece la necesidad de parecer más competentes o tener la capacidad de mostrar lo competente que se es. Se trata de ser consistentes, así, para ser más empleables es imprescindible «tratar de desarrollar una personalidad ordenada, disciplinada, responsable» (p.76).

Anexo 9

Sesión 6 - Ficha de horario semanal de estudio

MI ITINERARIO DE ESTUDIO SEMANAL

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							



Anexo 10

Sesión 7 - Cuadro de Plan de repasos

HORARIO PROFESOR				
L	M	X	J	V

PLANIFICACIÓN SEMANAL

Nombre: _____

Curso: _____

HORARIO CURSO				
L	M	X	J	V

SEMANA DEL DE AL DE									
SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera Hora					
Segunda Hora					
Tercera Hora					
Cuarta Hora					
Quinta Hora					

Anexo 11

Sesión 7 - Bullying como miedo al conocimiento

Se entiende por *bullying* a una dinámica “víctima-ofendido”, intencional de maltrato ejercida sobre un escolar por parte de uno o más ofensores, generalmente pares o alumnos mayores. Mediante comunicaciones verbales y no verbales, actitudes, mensajes y otras maneras de intercambios relacionales, se ejerce poder en perjuicio de una tercera persona que está en calidad de víctima ofendido.

Según la Organización Mundial de la Salud la violencia se define como “el uso intencional de la fuerza física o el poder, la amenaza o el hecho, contra uno mismo, contra otra persona o contra un grupo o una comunidad, que puede producir o tiene una alta probabilidad de provocar una lesión, muerte, daño psicológico, afectar el desarrollo o generar privaciones”. La inclusión de la palabra “poder” en adición a la frase “uso de la fuerza física” amplía el ámbito y la naturaleza de la violencia para incluir actos como las amenazas e intimidación como consecuencia de las relaciones de poder. “El uso de la fuerza física o el poder” comprende e incluye la negligencia y cualquier tipo de abuso físico, sexual o psicológico, el suicidio y otros actos auto-abusivos. Esta definición cubre una amplia gama de consecuencias, incluyendo el daño psicológico, carencias e inadecuado desarrollo (OMS, Salud y Violencia en el Mundo, 2002).

Bullying es una palabra de la lengua inglesa ampliamente utilizada para referirse al acoso entre iguales (compañeros) se traduce también como intimidación, acoso, maltrato, matonaje, hostigamiento o victimización entre iguales.

Uno de los estudiosos del tema, Dan Olweus (1983) lo definió como una conducta de persecución física o y/o psicológica que realiza un/a alumno/a contra otro/a, al que escoge como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente puede escapar por sus propios medios. La continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos: descenso de la autoestima, estados de ansiedad e

incluso cuadros depresivos, lo que le dificulta su integración al medio escolar y la adquisición de aprendizajes. Son importantes la:

- 1) Repetición de las acciones
- 2) Intencionalidad del agresor
- 3) Indefensión de la víctima en unas relaciones determinadas por el abuso de poder
- 4) Las graves consecuencias que vivir en un entorno que tolera el maltrato puede acarrear para todos los implicados. No es asimilable a otras situaciones conflictivas, agresivas o no que se dan en los colegios.

Como dijo Collell en 2006, se trata de un proceso más complejo que lleva a la ruptura de la simetría que debería presidir las relaciones entre iguales y la reestructuración de estas relaciones bajo un esquema de dominio-sumisión que se mantiene estable en el tiempo.

Se trata de un acto consciente y deliberado de maltratar a una persona y colocarla en tensión. Puede manifestarse de forma verbal, física, psicológica, relacional, material, sexual y actualmente, a través del cyberbullying.

El maltrato entre iguales se clasifica según la forma, en directo o indirecto. El **maltrato directo** puede ser:

- 1) Físico (dar empujones, pegar, amenazar con armas)
- 2) Verbal (insultos, burlas, poner sobrenombres)
- 3) Relacional o de exclusión social (excluir del grupo, no dejar participar)

En el **maltrato indirecto** el agresor no da la cara, no se identifica y puede ser:

- 1) Físico (robar, esconder objetos, romper)
- 2) Verbal (hablar mal de, falsos rumores)
- 3) Exclusión social o relacional (ignorar, ningunear)

El maltrato verbal y la exclusión social pueden pasar desapercibidos por compañeros y profesores y tienen, a largo plazo, un peor pronóstico que la agresión directa. La víctima duda de su percepción, introyecta sentimientos de culpabilidad al no identificar al agresor. Los adultos parecen esperar que el *bullying* sea un problema transitorio, pero no es así: es persistente por definición y está relacionado con problemas a corto y largo plazo en la vida de los niños.

