



**UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO ACADÉMICO**

**OFICINA CENTRAL DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSITARIA**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

**CARACTERIZACIÓN DE LOS HÁBITOS DE
ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU
CUSCO 2017**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA E
INVESTIGACIÓN PEDAGÓGICA**

**AUTOR: Bach. FLORES APAZA, Alfredo
ASESOR: Dr. Freddy Eduardo Tanca Sutta**

**AREQUIPA – PERÚ
2018**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS HÁBITOS DE
ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU
CUSCO 2017**

DEDICATORIA

A Dios, que me da la fuerza y ánimo necesario para no desfallecer en mis estudios, en mi hogar y en la sociedad.

A mis Padres por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, por enseñarme a ser perseverante en la vida, por su amor incondicional y seguir siendo mi motivación cada día para cumplir mis metas.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad San Pedro, por haberme permitido ser parte de ella, así como también a los profesores de la escuela de Post Grado por brindarme una acertada formación y ética profesional.

RESUMEN

La investigación se realizó en la institución educativa Túpac Amaru del distrito de Santiago, provincia del Cusco, con los estudiantes del primer grado de secundaria. El objetivo de esta investigación fue: diagnosticar la formación de hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria de la institución educativa Túpac Amaru. El tipo de investigación que se utilizó fue el descriptivo propositivo con un enfoque de tipo no experimental por que no se manipulo su variable. En la investigación no se consigna la muestra, por que se trabajo con el total de la población, que en total suman cien estudiantes del primer grado de secundaria.

En los resultados de la investigación se observa que el 36% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar; mientras que el 32% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar. Los resultados obtenidos evidencian que el 55% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio. Se comprueba que el 48% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la atención y el esfuerzo en clase; mientras que el 26% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la atención y e3sfuerzo en clase para el estudio. Finalmente el 58% de estudiantes nunca presentan hábitos de memorización para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan hábitos de memorización para el estudio.

Palabras clave: Hábitos, estudio.

ABSTRACT

The investigation was carried out in the Tupac Amaru educational institution of the district of Santiago, province of Cusco, with the students of the first grade of secondary school. The objective of this investigation was: to diagnose the formation of study habits in students of the second grade of secondary of the Tupac Amaru educational institution. The type of research that was used was the descriptive proposal with a non-experimental approach because its variable was not manipulated. In the investigation, the sample is not consigned, because it worked with the total population, which in total add a hundred students of the first grade of secondary school.

In the results of the research it is observed that 36% of students never present attitudes towards the habit of interest to study; while 32% of students sometimes show attitudes towards the habit of interest in studying. The results obtained show that 55% of students never present attitudes towards the habit of the organization and the planning for the study; while 22% of students sometimes present attitudes towards the habit of organizing and planning for the study. It is verified that 48% of students never present attitudes towards the habit of attention and effort in class; while 26% of students sometimes show attitudes towards the habit of attention and effort in class for the study. Finally, 58% of students never show memorization habits for the study; while 22% of students sometimes have memorization habits for the study.

Keywords: Habits, study.

TABLA DE CONTENIDOS

Dedicatoriaii
Agradecimientoiii
Resumeniv
Abstract.....	.v
Tabla de contenidosvi
Lista de tablasviii
Lista de gráficasix
Lista de anexos.....	.x
 Capítulo 1. Introducción	
1.1. Antecedentes.....	11
1.2. Formulación del problema.....	16
1.3. Justificación	16
1.4. Objetivos.....	18
1.5. Operacionalización de la variable.....	18
1.6. Referente teórico.....	19
1.6.1. Hábito.....	19
1.6.2. Hábitos de estudio.....	20
1.6.3. Importancia de los hábitos de estudio.....	21
1.6.4. Técnicas de estudio.....	22
1.6.5. Importancia de las técnicas de estudio.....	24
1.6.6. Tipos de técnicas de estudio	25
 Capítulo 2. Material y métodos	
2.1. Enfoque de investigación.....	30

2.2. Tipo de investigación.....	30
2.3. Diseño de investigación	30
2.4. Población y muestra.....	30
2.5. Métodos de investigación	31
2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
2.7. Procesamiento estadístico	31
Capítulo 3. Resultados de la investigación	
3.1. Análisis e interpretación de resultados	33
Conclusiones.....	41
Sugerencias	42
Referencias bibliográficas.....	43
Anexos	49

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	33
Dimensión hábito del interés por estudiar	
Tabla 2	35
Dimensión hábito por organización y planificación del estudio	
Tabla 3	37
Dimensión hábito de la atención y esfuerzo en clase	
Tabla 4	39
Dimensión hábito de memorización	

LISTA GRÁFICAS

Gráfica 1.....	33
Dimensión hábito del interés por estudiar	
Gráfica 2.....	35
Dimensión hábito por organización y planificación del estudio	
Gráfica 3.....	37
Dimensión hábito de la atención y esfuerzo en clase	
Gráfica 4	39
Dimensión hábito de memorización	

LISTA ANEXOS

Anexo 1	50
Cuestionario sobre hábitos de estudio	
Anexo 2	53
Operacionalización de la variable	
Anexo 3	54
Propuesta pedagógica	
Anexo 4	64
Artículo científico	

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

1.1. Antecedentes

1.1.1. A nivel internacional

Martínez, (1997), doctor en Psicología y Pedagogía. Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, realizó el estudio Claves del rendimiento escolar en los distintos niveles educativos, con el propósito de identificar y erradicar los factores condicionantes que inciden en el rendimiento, concluyendo:

1. Existen tres grupos de condicionantes del rendimiento escolar: a) Psicológicos (rasgos de personalidad, aptitudes intelectuales, etc.); b) Pedagógicos (hábitos y técnicas de estudio, estilos de enseñanza aprendizaje; c) Sociales (ambiente familiar, escolar, grupo, etc.)
2. El perfil de un alumno con alto rendimiento estaría integrado por los siguientes valores: buena aptitud verbal, perseverancia, hábito de estudiar y dominio de técnicas, intereses científicos, organización e integración en el centro escolar, ocupación saludable en el tiempo libre y apoyo familiar.

Navarro, (2003). Universidad Cristóbal Colón, México, realizó la investigación Factores asociados al rendimiento académico, arribando a las siguientes conclusiones: a) Los alumnos muestran un desarrollo satisfactorio de sus habilidades verbales y matemáticas al ingreso a la preparatoria, lo anterior producto de su formación académica previa y en relación con los estadísticos obtenidos denotan un promedio alto como resultados del examen de admisión, es decir, una media de 980 puntos de los 1231. Por ello, se precisa brindar alternativas de apoyo y orientación educativa a los alumnos de la fase académica inicial y a lo largo de su educación; b) En una situación de éxito, las auto percepciones de habilidad y esfuerzo no perjudican ni dan la estima ni el valor que el profesor otorga. Sin embargo, cuando la situación es el fracaso, genera sentimientos de humillación; c) Dado que una situación de fracaso pone en duda su capacidad, es decir, su

autovaloración, algunos estudiantes evitan este riesgo y para ello emplean ciertas estrategias como la excusa y la manipulación del esfuerzo, con el propósito de desviar la implicancia de inhabilidad; d) El rendimiento académico y la habilidad social, medida a través de la escala de conductas interpersonales del inventario de estilos de personalidad de Millon, permite explicar que el rendimiento académico se vea afectado por el desarrollo de las habilidades escolares de los alumnos, es decir, denota una importancia significativa para el éxito escolar; e) Respecto al establecimiento de la relación extroversión-introversión como factor de influencia para el aprendizaje en parejas. La aptitud decisiva fue la extroversión. Los extrovertidos no trabajan nada bien con los introvertidos, las combinaciones más eficaces resultaron ser las que tenían nivel similar de extroversión o introversión, pero difieren en cuanto a la inquietud; f) El perfil de personalidad de los alumnos manifiesta características que probablemente relacionan su estilo cognitivo con su sociabilidad.

Rosete, (2003), de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, España. Realizó la investigación: Salud mental Vs Rendimiento académico en alumnos de las carreras de: Medicina Psicología y Odontología de las Facultades de Zaragoza. Llegó a las conclusiones siguientes: a) Sí existe una asociación estadísticamente significativa entre los problemas de salud mental y el rendimiento académico; b) La mayoría de instituciones de educación superior no cuentan con los recursos necesarios para atender la demanda para resolver los problemas de salud mental y de no atenderse seguirán egresando profesionales con una formación deficiente; c) Las familias están invirtiendo en educación para sus hijos, los que no concluirán entre todos ellos; d) Cuando un actor social este inmerso en problemas emocionales es más susceptible que se ubique en anomias que afecten el desarrollo social, no solo del grupo familiar, sino también de la comunidad y del país.

Fernández, (1966), realizó la investigación sobre Métodos y hábitos de estudio de estudiantes de la Universidad de Oriente, investigación realizada en Venezuela en el departamento de Orientación y Selección de esta universidad. El estudio en referencia se realizó en el año de 1966, con una muestra de 451

estudiantes a los que aplicó el inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn, en su adaptación al castellano, realizada por el instituto Pedagógico de Caracas. Entre las conclusiones más importantes se destacan: a) El 94% de los examinados revelan deficiencias en el área de la habilidad para la lectura. El 93% no saben distribuir su tiempo de estudio y de recreación. El 86% no sabe cómo prepararse para una prueba o examen, a pesar de la frecuencia con que se ven sometidos a esta situación; b) El 85% no posee técnicas adecuadas de lectura; es decir, desconocen totalmente el manejo y la organización de un libro; c) El 45% de los estudiantes no disponen de un ambiente material de estudio adecuado. El 37% no saben tomar notas adecuadas de lo que el profesor expone. El 34% presenta dificultades para organizar el proceso de memorización.

1.1.2. A nivel nacional

Aguilar, (1972), realizó un estudio respecto de los hábitos de estudio en estudiantes del ciclo de estudios generales de la Universidad Nacional Federico Villareal (Lima-Perú), titulado Hábitos de estudio en estudiantes de la Universidad Nacional Federico Villareal, para lo cual aplicó el inventario de hábitos de estudio de C. Gilbert Wrenn en una muestra de 725 estudiantes (46%) de un universo poblacional compuesto por un total de 1503 estudiantes. Conclusiones: a) Al finalizar su interesante estudio, concluye que los alumnos examinados se caracterizan por presentar en alta proporción malos hábitos de estudio situación negativa si se tiene en cuenta que se trata de estudiantes universitarios; b) Asimismo, hace notar que de modo general en los alumnos del turno de la noche, esta tendencia es mayor en relación con los del turno de la mañana; c) Los resultados encontrados permiten inferir que los estudiantes desconocen la técnica de estudio más adecuada a sus potencialidades, por ende, no vienen rindiendo académicamente como debiera ser.

Ortega, (1991) a efectos de optar el título profesional de Licenciado en Psicología en La Facultad de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres (Lima-Perú); realizó el trabajo de investigación: Relación entre autoestima y hábitos de estudio y su influencia en el rendimiento académico en adolescentes del

5° Año de Secundaria, en ambos sexos en el colegio Sargento Primero Héctor Rodríguez Trigos. Para tal efecto, de un universo poblacional de 118 estudiantes, trabajó con una muestra representativa conformada por un total de 63 estudiantes (27 varones y 36 mujeres). Conclusiones generales: a) Los estudiantes, de ambos sexos, que tenían un mayor nivel del concepto de sí mismo, mostraban un mayor nivel de hábitos adecuados para el estudio; b) Existe una leve correlación entre los hábitos de estudio y el concepto de sí mismo; c) No se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre nivel de hábitos de estudio, rendimiento académico y el género; d) A mayor nivel de concepto de sí mismo, mayor nivel de hábitos de estudio; tanto para el sexo masculino como femenino; e) Existe correlaciones altamente significativas entre las áreas de hábitos de estudio y áreas específicas de autoestima; f) Los hábitos de estudio y el concepto de sí mismo se hallan levemente correlacionados con el rendimiento académico.

Torres, (1999), Para optar al grado de Maestro en Ciencias de la Educación, en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (Lima, Perú); realizó el trabajo de investigación: Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Agraria de la Selva-Tingo María, con una muestra representativa conformada por un total de 120 estudiantes. Conclusión: Los estudiantes que vienen fracasando en sus estudios, se ubican en las categorías inferiores a lo normal, respecto a sus hábitos de estudio.

Olivos, (2000), en su tesis doctoral titulada Optimización de las competencias para elevar el rendimiento académico en alumnos universitarios (Lima-Perú), con una muestra conformada por 2998 alumnos del primer ciclo de estudios regulares pertenecientes a cinco facultades de la Universidad Privada Alas Peruanas. Para tal efecto, aplicó el inventario de hábitos de estudio CASM-85 de Vicuña, el inventario de intereses vocacionales de Angelini, y el test de inteligencia D-48 de Anstey. Conclusiones: a) El principal factor que determina el bajo rendimiento en los estudiantes universitarios, pese a no tener problemas de inteligencia ni emocionales, son las deficiencias en sus hábitos de estudio; b) La aplicación eficaz

del nuevo tratamiento derivado del enfoque cognitivo actual de la Psicología, denominado Constructivismo Integral posibilita a los estudiantes el mejoramiento de competencias en el rendimiento académico; c) La construcción y aplicación de los mapas conceptuales optimiza las competencias en el rendimiento académico; d) La aplicación del enfoque cognitivo constituye un serio soporte de las actitudes y para motivaciones de los alumnos.

Pintado, (2003). Hábitos de estudio, rendimiento académico y expectativas de cambio en estudiantes de la Universidad Nacional del Callao; cuyo objetivo fue establecer la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico y la expectativa de cambio de los estudiantes de las Facultades de Ciencias Administrativas, Contables y Económicas de la Universidad Nacional del Callao en razón del género y obteniendo las siguientes conclusiones: a) Los estudiantes en general de la Universidad Nacional del Callao presentan hábitos de estudio y actitudes inadecuadas de estudio, situación que viene perjudicando de manera significativa sus rendimientos académicos; b) Existe relación directa entre los hábitos inadecuados y el bajo rendimiento académico de los estudiantes, desencadenándose entre ellos, un bajo nivel de expectativas de cambio que pudiera realizarse en la Universidad Nacional del Callao, a fin de posibilitar al estudiante el mejoramiento en su formación académica.

Luque, (2006). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del área de Matemática, tesis para optar el grado de Magíster, llevó a cabo su investigación en la institución educativa secundaria de Cabana planteando el siguiente problema ¿De qué manera los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria en el área de matemática?, y como objetivo, establecer la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en el Área de matemática de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa.

La tesis concluyó que los hábitos de estudio influye en el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria de Cabana, en el área de Matemática y que todas las dimensiones correspondiente a

los hábitos de estudio: espacio y ambiente de estudio, tiempo y planificación de estudio, métodos de estudio y motivación por el estudio son significativos en el rendimiento académico de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria.

1.2. Formulación del problema

¿Qué características presenta el diagnóstico de la formación de hábitos de estudio en estudiantes de la institución educativa Túpac Amaru - Cusco 2017?

1.3. Justificación

a) Filosófica

El estudio se fundamenta en un enfoque crítico y propositivo. Crítico porque se basa en la realidad donde el niño vive enrolado en su familia y también en su ambiente educativo, propositivo porque con esta investigación quiero, contribuir con alguna alternativa de solución para concientizar acerca de esta problemática.

Para la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios.

En ese sentido Mira y López (1978) señalan que el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado, o sea, hacer les ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y para qué lo realiza.

b) Epistemológica

En forma amplia se puede decir que, consiste en la suma de transformaciones que operan en el pensamiento, lenguaje técnico, la manera de obrar y las bases actitudinales del comportamiento de los alumnos con relación a las situaciones y

problemas de las áreas que aprenden. Se sabe que el alumno incide en algunos factores que condicionan su rendimiento escolar, unos propios de las instituciones educativas y otros del contexto familiar donde se desarrolla el niño.

c) Ontológica

La totalidad de todo lo que existe compone un complejo unitario. Lo inorgánico y la vida se articulan de varias maneras, de tal modo que sin el primero la última es imposible. Del mismo modo, la naturaleza mundo de los hombres están de tal forma articulados que sin aquella la sociabilidad siquiera podría existir. Y aún más, no hay relación social, por más singular que sea, que no sea parte de la historia de la humanidad. Todo lo que existe hace parte de una misma y única totalidad.

Con todo, el carácter de totalidad compleja consubstanciada por el ser en nada se opone a la afirmación de la diferencia entre los complejos singulares y universales. Por el contrario, es exactamente la síntesis de esas diferencias que funda esta misma totalidad por último unitaria; lo complejo apenas puede ser “complejo” si sus partes constituyentes, así como las relaciones entre las mismas, son distintas, diferentes contradictorias.

d) Sociológica

Esta investigación incluye al niño y niña como actores de la sociedad, con pleno derecho a una educación de calidad y apto para prepararse para un desenvolvimiento individual y colectivo, superando dificultades en su preparación académica. También al docente quién se convierte en un segundo guía en la escuela para fomentar los buenos hábitos de estudio y finalmente los padres quienes desde temprana edad inculcan a sus hijos hábitos de estudio básicos para un buen rendimiento escolar y de esta manera en conjunto sean entes destacados en la sociedad.

e) Psicológica

La presente investigación entrega algunas claves para desarrollar hábitos de estudio en estudiantes que no lo consiguieron en sus primeros años de educación. Los niños con problemas emocionales tienen con mayor frecuencia y en forma más severa dificultades con la percepción y el aprendizaje.

La motivación adecuada, buenos hábitos de estudio y la oportunidad para un crecimiento intelectual sólo podrán concretarse con un programa que integre todos los factores necesarios para un correcto desarrollo puede salvarlos de la postergación y de la exclusión.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Caracterizar la formación de hábitos de estudio en estudiantes de la institución educativa Túpac Amaru - Cusco 2017.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Identificar las características de los hábitos de interés por estudiar presentes en los estudiantes de la institución educativa.
- b) Reconocer las características de los hábitos de organización y planificación para el estudio presentes en los estudiantes de la institución educativa.
- c) Precisar las características de los hábitos de atención y esfuerzo en clase que presentan los estudiantes.
- d) Identificar las características de los hábitos de memorización que practican los estudiantes de la institución educativa.

1.5. Operacionalización de la variable

Hábitos de estudio

Variable	Dimensiones	Indicadores
Hábitos de estudio	Interés por estudiar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interés ▪ Apoyo familiar ▪ Apoyo del maestro
	Organización y planificación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plan ▪ Tiempo ▪ Evaluación
	Atención y esfuerzo en el salón	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas ▪ Distracción ▪ participación
	Memorización	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias ▪ Resúmenes ▪ Recuerdo

1.6. Referente teórico

1.6.1. Hábito

Los hábitos son patrones fijos de conducta seleccionada que el individuo utiliza siempre que las circunstancias los provocan. Los hábitos pueden ser adquiridos de ejecutar un acto determinado repetidas veces hasta que se hace automático.

Para García y otros (1999) Hábito es la repetición de una misma acción, es una actitud permanente que se desarrolla mediante el ejercicio y la voluntad que tiende a hacernos actuar de una manera rápida, fácil y agradable. Hábito de estudio es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales.

“Los hábitos son acciones del individuo que se repiten consciente e inconscientemente hasta persistir por sí mismas y convertirse en acciones automáticas” (Diccionario de Pedagogía y Psicología, p. 65)

Para Correa (1998), los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa, que un reflejo firmemente establecido. Estos se adquieren voluntaria o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros, proporcionando por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad.

1.6.2. Hábitos de estudio

“Hábitos de estudio es el conjunto de actividades que hace una persona cuando estudia, todo lo anterior viene a estar encerrado en el método de estudio que posee cada persona.” (González, 2008, p.3)

Los hábitos de estudio se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

“Hábitos de estudio son como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente.” (Rondón, 1991)

Los hábitos de estudio se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

Los hábitos de estudio se adquieren voluntaria o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros proporcionando por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad. (Belaunde, 1994).

1.6.3. Importancia de los hábitos de estudio

Siempre es importante hacer un plan de trabajo o de estudio en la cual estén contenidos todas las cosas que se deben realizar y cuanto tiempo se dispondrá para cada una de ellas. Una buena planificación permite dedicar el tiempo necesario a cada cosa sin que alguna se lleve más tiempo de lo normal o menos del que necesita. (Harry Maddux, Martha, 2010)

Es muy importante que los niños siempre estén con la compañía de su madre o de alguna persona mayor ,para que le oriente y le digan cómo deben realizar sus tareas escolares, le enseñen y le hagan comprender más fácilmente sus tareas enviadas a la casa y de esta manera pueda adquirir verdaderos hábitos de estudio.

El éxito escolar, que contribuye de manera importante al desarrollo de una buena autoestima en los niños, es el resultado de una óptima interacción entre el niño, los profesores y la familia. Tiene una importante tarea en la adquisición de hábitos de estudio, en el interés por el aprendizaje y la facilitación de un ambiente adecuado para la realización del trabajo escolar. (Hernández, Martín, 2004)

La pretensión de mejorar el estudio es una constante pedagógica. Muchas de las propuestas de optimización de esta actividad se han realizado por los propios maestros y profesores sobre la base de su experiencia e intuición, lo que ha

permitido alcanzar metas nada desdeñables. Junto a estas aportaciones naturales, tradicionales y espontáneas, hay que considerar las contribuciones provenientes de la psicología conductista y cognitiva. (Hernández y García 2001)

1.6.4. Técnicas de estudio

Hay una serie de técnicas que ayudan a mejorar y a rentabilizar el estudio; no son, en modo alguno, infalibles, ni tampoco imprescindibles para todos. Cada persona deberá, en todo caso, primeramente conocerlas, y, después, elegir aquellas que mejor se adapten a su forma de aprender y retener los contenidos, e, incluso, «adaptarlas» o «inventar» nuevas maneras de llevarlas a la práctica. Lo importante es que nos sean útiles, que nos sirvan para aprender mejor. Iniciaremos este apartado con unas consideraciones sobre la lectura, tarea previa que tendremos que afrontar en todo estudio. (Escamez, 2005, p.32)

Cultural (2004) refiere que las técnicas de estudio son el conjunto de reglas y estrategias sistematizadas para mejorar, facilitar, y asegurar un aprendizaje. Las técnicas de estudio, sirven para mejorar la forma en que se realiza esta actividad, reducir el tiempo que se emplea, y tener buen rendimiento a lo largo de la vida estudiantil, obtener con éxito una carrera, y ser un buen profesional, actualizado y competente. Un estudiante que aprenda a aprender será un hombre de éxito y calidad. Los maestros, entre otros están, obligados a participar seriamente en la educación de la juventud con alegría, con apego a la ciencia y con total entrega a los principios humanísticos que los sostiene.

Por otro lado D'Orazio (2007) la define como: estrategias, procedimientos o métodos, que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio, para mejorar el rendimiento académico. El aprendizaje puede relacionarse con el manejo de un contenido teórico o el desarrollo de habilidades para dominar una actividad práctica.

Según Claret (2002) al momento de enfrentarse a realizar un curso de técnica de estudio, lo primero que se pretende es que el alumno sea consciente de lo que se le va a pedir y, fundamentalmente conozca su realidad para que, a partir de ahí, pueda trabajar y así mejorar día a día.

A la hora de estudiar, en todo momento debemos tener claro que nuestro cuerpo no es una “máquina”, que la programemos y funcione al máximo durante un tiempo. Hay que tener claro que hay que prepararlo para que se encuentre en unas condiciones óptimas a la hora de estudiar. Por ello, tenemos que tener claro cuestiones como las siguientes:

- Descansar lo conveniente, mínimo ocho horas diarias.
- Intentar coger una rutina, es decir, procurar que las actividades a realizar sean a la misma hora, para crear en nuestro organismo un hábito.
- Comer correctamente y a la misma hora todos los días.
- Combinar tiempos de trabajo con tiempo libre, siempre que en todo momento se hayan cumplido los objetivos marcados. Para ganarse el tiempo libre, antes ha habido que realizar un trabajo.

Por otro lado Océano (2002) refiere que no basta con poder aprender y querer aprender, es necesario saber aprender, de los tres requisitos, el más importante es saber aprender. Se ha comprobado que al organizar en forma óptima el tiempo mejores resultados se obtienen. Se debe tomar el método como una guía para las características personales, si se practica suficientemente, se convierte en una ayuda para adoptar una actitud metódica y eficaz. En primer lugar se debe realizar una evaluación o lectura general de la lección; ello sirve para saber de qué trata el tema, segundo se revisa con atención el título del tema , los apartados de que constan, las gráficas, los mapas , cuadros sinópticos , fotografías si incluyen, entre otros. En tercer lugar se clasifican preguntas, en cuarto lugar se realiza la lectura pausada y exhaustiva de cada párrafo, en este paso se subraya lo más importante, lo que se

entiende por sobresaliente. En quinto lugar se esquematiza cada pregunta ya que la memoria visual es muy importante en el aprendizaje, los esquemas y los mapas visuales ayudan visualmente a aprender, en sexto lugar recitar lo esquematizado y lo aprendido ya que sirve para transformar las palabras del autor en propias y en séptimo lugar el resumen debe de ser por escrito, esto ayuda a prepararse mejor para la próxima evaluación, estas etapas ayudan a estudiar activamente. Una técnica de estudio que puede parecer nueva, es la de mapas conceptuales que se utilizan a diario, y sirven para presentar la estructura de un tema. Cuando se utiliza, sirve para incorporar lo nuevo aprendido a lo que ya se sabe.

1.6.5. Importancia de las técnicas de estudio

Para Palacios (2012) Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes les queda la opción de mejorar el rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental. Partiendo de nuestro horario presencial en los centros, debemos organizar el resto del tiempo para poder llevar al día la preparación de los contenidos que vamos viendo día a día.

El estudio diario, siento decirlo, es casi obligatorio. No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones), y a

partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario. Ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral.

Para Saez (2007), El método de estudio que se utilice a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que se vayan a estudiar, por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que se busque un buen método que facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica. Es fundamental el orden y de vital importancia adquirir los conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.

Los objetivos que el alumno debe perseguir antes de iniciarse en el tema de las técnicas y métodos de estudio son:

- Conocer todos los factores que favorecen el estudio.
- Mejorar el nivel de atención, concentración y memoria.
- Aprender a organizar las tareas académicas y a elaborar la propia agenda.
- Aumentar el nivel de comprensión y adquisición de conocimientos.
- Rentabilizar el, esfuerzo para mejorar el rendimiento general.

1.6.6. Tipos de técnicas de estudio

1.6.6.1. Toma de apuntes

Aké (2000) propone que el estudiante debe ir a clase diariamente y tomar sus propios apuntes. Con ello tendrá adelantado gran parte del trabajo que tendría que realizar posteriormente en casa. La retención de lo que explica el profesor es notablemente mayor cuando uno anota lo que dice que cuando se limita a escuchar.

En relación con los apuntes los alumnos suelen cometer los siguientes errores:

- Copiar de forma literal todo lo que dice el profesor. La rapidez que esto exige se traduce normalmente en una letra ilegible, pérdida del hilo conductor y que se recojan ideas incompletas, sin sentido, pérdidas de datos de interés, etc.
- No repasar los apuntes después de clase o esa misma tarde para ver si se entienden y están completos, corrigiendo las posibles deficiencias. Los apuntes quedan aparcados y cuando semanas más tardes se vuelve sobre ellos resulta que la letra no se entiende, que los conceptos no están claros, se echan en falta ciertas ideas que explicó el profesor, etc. Esto genera entonces una importante pérdida de tiempo justo cuando el tiempo apremia: hay que quedar con un compañero, chequear apuntes, hacer fotocopias, tratar de descifrarlos, etc.
- Prescindir de tomar apuntes propios (a veces faltando a clase) y limitarse a fotocopiar los de algún compañero no es conveniente. Resulta poco ético, ya que uno se aprovecha del trabajo de un compañero, conlleva serios inconvenientes: a veces no se entiende la letra o las abreviaciones, muchas veces no resultan claros (el compañero que ha asistido a clase puede que no anote ciertas explicaciones del profesor que le resulten evidentes, mientras que la persona que no ha asistido a clase no dispone de esa información). La utilidad de los apuntes es tanto mayor cuando más personales son. El estudiante debe ser consciente de la importancia de tomar buenos apuntes: Existe una correlación significativa entre saber tomar buenos apuntes y capacidad de aprendizaje.

Según Santos (2013) realizar apuntes es una de las técnicas de estudio más extendidas junto con subrayar. Se trata de resumir lo más destacable con nuestras propias palabras para así recordarlo más fácilmente. En la mayoría de las

ocasiones, la clave es ser capaz de resumir el contenido al máximo, pero sin dejar fuera ningún dato clave.

1.6.6.2. Organizar el estudio

De acuerdo a Muñoz (2012) tener un orden puede servir de gran ayuda, porque le permite al estudiante crear hábitos, y todo lo que se ha convertido en un hábito se realiza de una manera mucho más sencilla y automática. Así, cuando el estudiante ya se ha habituado a estudiar todos los días a una hora determinada y en un lugar determinado, le será mucho más fácil ponerse a estudiar. Puede usar una agenda para organizarse mejor y anotar los horarios de clase, los de prácticas, el horario en que comenzará y terminará de estudiar, las páginas que va a estudiar cada día.

Por otro lado Suárez (2009) menciona que el primer punto a tener en cuenta al iniciar un proceso de estudio eficaz es la organización y la constancia. Es decir, su planificación. Ante todo, se deberán evitar situaciones tales como:

- La desorganización (del tiempo, del material, del espacio).
- La inconstancia, tanto en las sesiones dedicadas al estudio en forma privada, como en la asistencia a clases.
- La superficialidad: hacer las cosas para salir del paso (asistir a clases como un mero espectador, leer de forma pasiva, atender más a cómo dice las cosas el profesor que a lo que dice).
- La distracción o falta de concentración, que dependen, generalmente del desinterés o de una mala comprensión de lo que se estudia (cuando lo que se lee o se escucha solo se ve o se oye, sin buscar su significado, su sentido)

Todas las situaciones anteriores están relacionadas con el tiempo, ya que si se estudia superficialmente, sin constancia, desorganizadamente o sin concentración,

el resultado es la pérdida de tiempo, el poco rendimiento y el cansancio excesivo. La manera en que se emplea el tiempo es una cuestión de hábitos, de una serie de comportamientos repetitivos, susceptibles de ser modificados. Si estamos siempre corriendo para completar tareas urgentes, probablemente significa que estamos teniendo problemas para administrar el tiempo, para identificar prioridades, o adquiriendo el hábito de posponer las tareas.

1.6.6.3. Práctica, práctica y más práctica

Santos (2013) menciona que es imposible aprender matemáticas leyendo y escuchando. Para aprender matemáticas hay que ponerse el traje de trabajo y lanzarse a hacer ejercicios matemáticos. Cuanto más se practique, mejor. Cada ejercicio tiene sus particularidades y es importante haber realizado el máximo número de ejercicios posibles antes de enfrentarse al examen. Este punto es el más importante de todos y la base del resto de técnicas para estudiar matemáticas.

Cuando se esté practicando con ejercicios, es muy importante que se comprueben los resultados y más importante aún, detenerse en la parte en la que se ha fallado y examinar el proceso en detalle hasta asimilarlo.

De nada sirve comparar resultados si no se sabe en qué se ha fallado. Por eso es conveniente tener buenos apuntes con problemas resueltos. De esta manera, se evitarán los mismos fallos en el futuro. También es recomendable apuntar todos los fallos y repasarlos repetidamente antes del examen. ¡No intentar aprenderse los problemas de memoria! Los problemas matemáticos pueden tener miles de variantes y particularidades, por lo que es inútil aprenderse los problemas de memoria sin entenderlos.

En cambio, es mucho más efectivo dominar los conceptos importantes y el proceso de resolución de los problemas. Puede que en muchas ocasiones se sienta atascado en una parte de un problema o que simplemente no entienda el proceso. Lo común en estos casos es simplemente pasar de ese problema y pasar al

siguiente. Sin embargo, es recomendable despejar todas las dudas que se tengan en la resolución de un problema. Por tanto, puede ser buena idea estudiar junto a algún compañero con quién consultar dudas y trabajar juntos en problemas más complejos. Asimismo, plantearle al profesor las dudas que se tengan.

CAPITULO 2

MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Enfoque de la investigación

En el presente estudio se ha optado por el enfoque de investigación cuantitativo, porque se ha hecho uso de la estadística para el procesamiento de la información obtenida.

2.2. Tipo de investigación

El tipo de la investigación es descriptivo simple.

2.3. Diseño de investigación

Los diseños de investigación que se han seleccionado son:

- Diseño descriptivo simple-propositivo cuyo diagrama es el siguiente.

M - O

Donde:

M = Muestra

O = Encuesta (observación)

2.4. Población y muestra

En el presente estudio de investigación se tomó como universo a los estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de la región Cusco.

2.5. Método de investigación

En el desarrollo de la presente investigación aplicaremos el Método Científico, que es el procedimiento ordenado de pasos (o acciones) basado en un aparato conceptual determinado y en reglas que permiten avanzar en el proceso del conocimiento desde lo conocido hasta lo desconocido.

Los métodos específicos usados en el desarrollo de la presente investigación fueron:

- Para la realidad problemática, se utilizaron los métodos inductivos en la elaboración de las conclusiones.
- El método deductivo fue empleado para la formulación del problema
- Para la formulación de los objetivos de la investigación se utilizó el método deductivo.
- La importancia del problema a investigar considero la de usar el método deductivo.
- La elaboración del marco teórico implicó el uso de los métodos analítico – sintético.

2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Test “Cómo aprender mejor”, test de hábitos de estudios, Puleva salud, el cual consta de doce (12) preguntas de opción múltiple.

2.7. Procesamiento estadístico

Concluido el trabajo de campo se procedió al procesamiento de la información la cual se realizó mediante una tabulación rápida permitiendo disponer de resultados concretos y un análisis complejo. Una vez procesado la información

se procedió a la representación en cuadros y gráficos estadísticos debidamente interpretados.

Asimismo, se ha procedido a un análisis, primero estadístico y luego interpretativo en relación al sistema de variables, sustentando la mayor objetividad posible, para llegar a la ponderación de los resultados en relación a los objetivos.

CAPÍTULO 3

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Presentación y análisis de resultados

Tabla 1

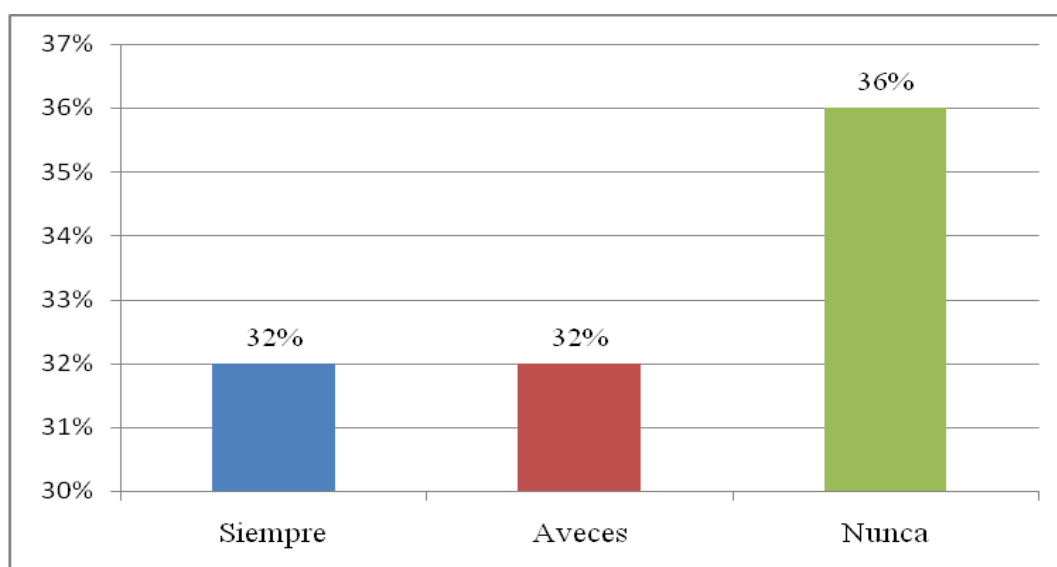
Dimensión hábito del interés por estudiar

Ítems	Alternativas					
	Siempre		A veces		Nunca	
	fa	%	fa	%	fa	%
1. Siento interés por saber más de lo que me exigen los maestros.	40	40	30	30	30	30
2. Siento que tengo apoyo por parte de mi familia para seguir con los estudios	30	30	30	30	40	40
3. Siento que mis maestros me apoyan para seguir estudiando.	30	30	30	30	40	40
Total		32		32		36

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru – Cusco 2017.

Gráfica 1

Dimensión hábito del interés por estudiar



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru – Cusco 2017.

Interpretación

Los resultados obtenidos en el presente cuadro nos muestran que el 36% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar; mientras que el 32% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar.

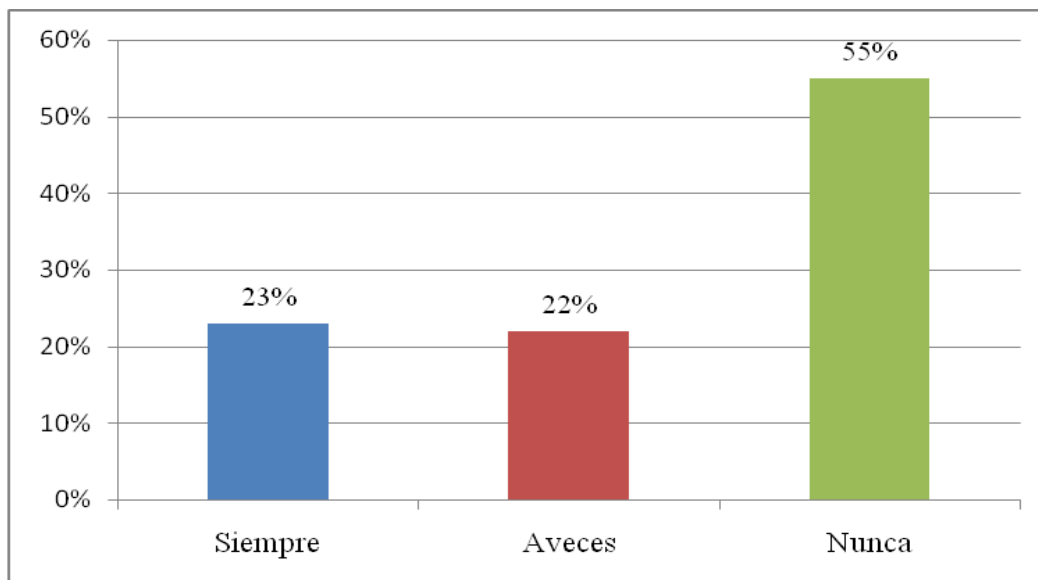
Tabla 2

Dimensión hábito de la organización y la planificación para el estudio

Ítems	Alternativas					
	Siempre		A veces		Nunca	
	fa	%	fa	%	fa	%
4. Desarrolla el plan de estudio para cada asignatura o área	25	25	20	20	55	55
5. Se fija tiempos para estudiar.	30	30	20	20	50	50
6. Evalúa cada día sobre el aprovechamiento del tiempo.	15	15	25	25	60	60
Total	23		22		55	

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru – Cusco 2017.

Gráfica 2

Dimensión hábito de la organización y la planificación para el estudio

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru – Cusco 2017.

Interpretación

Los resultados obtenidos en el presente cuadro nos muestran que el 55% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio.

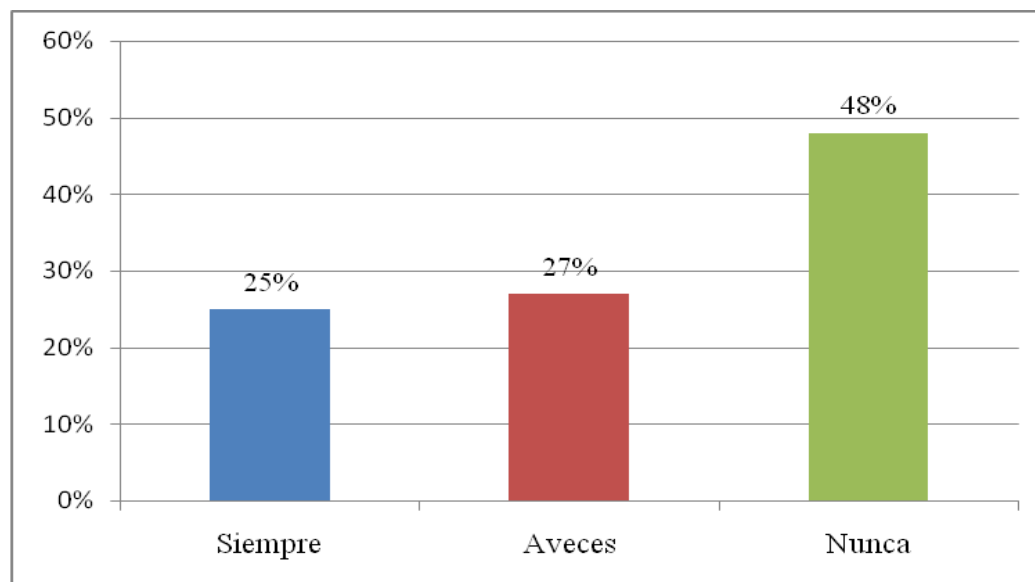
Tabla 3

Dimensión hábito de la atención y esfuerzo en clase

Ítems	Alternativas					
	Siempre		A veces		Nunca	
	fa	%	fa	%	fa	%
7. Pregunto al profesor en clase si no entiendo.	25	25	25	25	50	50
8. En clases, evito cualquier tipo de distracción.	30	30	30	30	40	40
9. Participo en forma activa en clase.	20	20	25	25	55	55
Total	25		27		48	

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru – Cusco 2017.

Gráfica 3

Dimensión hábito de la atención y esfuerzo en clase

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru – Cusco 2017.

Interpretación

Los resultados obtenidos en el presente cuadro nos muestran que el 48% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la atención y el esfuerzo en clase; mientras que el 27% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la atención y esfuerzo en clase para el estudio.

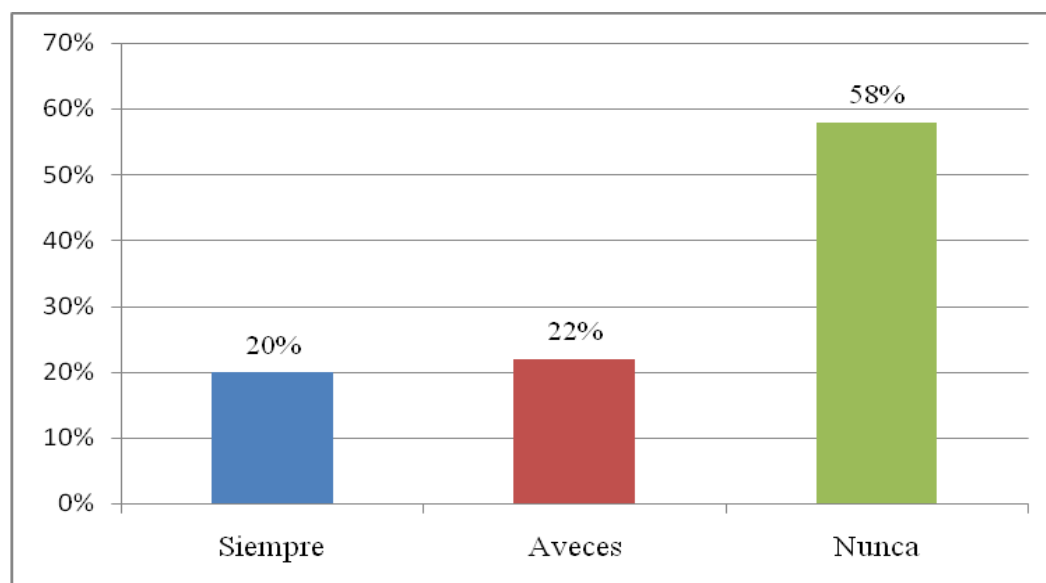
Tabla 4

Dimensión hábito de memorización

Ítems	Alternativas					
	Siempre		A veces		Nunca	
	fa	%	fa	%	fa	%
10. Cuento con estrategias para memorizar mejor lo que me enseñan en clase.	3	15	4	20	13	65
11. Puedo resumir fácilmente un tema.	4	20	4	20	12	60
12. Puedo recordar a pesar de sentirme preocupado o nervioso.	5	25	5	25	10	50
Total	20		22		58	

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru – Cusco 2017.

Gráfica 4

Dimensión hábito de memorización

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru – Cusco 2017.

Interpretación

Los resultados obtenidos en el presente cuadro nos muestran que el 58% de estudiantes nunca presentan hábitos de memorización para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan hábitos de memorización para el estudio.

CONCLUSIONES

- Se observa que el 36% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar; mientras que el 32% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar.
- Los resultados obtenidos evidencian que el 55% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio.
- Se comprueba que el 48% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la atención y el esfuerzo en clase; mientras que el 26% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la atención y el esfuerzo en clase para el estudio.
- Finalmente el 58% de estudiantes nunca presentan hábitos de memorización para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan hábitos de memorización para el estudio.

SUGERENCIAS

- Los estudiantes deben ser capaces de consolidarse en el manejo adecuado de hábitos y técnicas de estudio dentro y fuera de aula para facilitar el aprendizaje de las sesiones impartidas a diario.
- El personal docente así como directivo de la institución educativa debe tomar en cuenta los resultados obtenidos por la presenta investigación como un primer paso para mejorar el rendimiento escolar.
- Se recomienda la aplicación de las herramientas estratégicas como son los hábitos y técnicas de estudio para aprender, lo que incidirá directamente en la reducción del número de estudiantes desaprobados y finalmente en la mejora de la calidad educativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALCALÁ, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar?. Innovación y Experiencias Educativas, 41. Recuperado el 10 de septiembre de 2012, de http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf
- ÁLVAREZ, M. & FERNÁNDEZ, R. (1990). Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio. CHTE. Madrid, España: TEA Ediciones S.A.
- ARCO, J. & Fernández, F. (2011). Eficacia de un programa de tutoría entre iguales para la mejora de los hábitos de estudio del alumnado universitario. Revista de Psicodidáctica, 16 (1), 163-180.
- AUSUBEL, D., Novak J. & Hanesian, H. (1983). Psicología Educativa: Un Punto de Vista Cognoscitivo. México: Trillas.
- AYMA, G. (1996). Curso: Enseñanza de las Ciencias: Un Enfoque Constructivista. Sao Paulo, Brasil: Universidad de Sao Paulo.
- BALLENATO PRIETO, GULLERMO (2000), Técnica de estudio Asesoría de Técnicas de Estudio, Programa de Mejora Personal, Universidad Carlos III, Madrid, España, REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACION.

- BÄUML, J. (2006). Psychoeducation: A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32 (1), 1-9.
- BAZAN, J. & Aparicio, A. (2001). Modelo explicativo de las relaciones entre hábitos de estudio, sexo y procedencia en egresantes de secundaria de nivel socioeconómico bajo. *Revista de Investigación en Psicología*, 4 (2).
- DÍAZ QUEVEDO MARIEL (2000), *Las estrategias de enseñanza y aprendizaje*, Lima -Perú, 1era edición. Pág.21
- CABALLO, V. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo XXI de España Editores.
- CASTEJÓN, J., MONTÁNES, J. & García, C. (1993). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista de Psicología de la educación*, 13, 89-105.
- CASTILLO, S. & POLANCO, L. (2004) *Enseña a estudiar... aprende a aprender: didáctica del estudio*. Madrid, España: Pearson Prentice Hall.
- HERNÁNDEZ, MATIN. (2004), *Método y técnicas de estudio*, Colombia, McGraw-Hill. Buntinx, Leopoldo A. (2001). *El arte de estudiar*. Editorial Panamericana.
- CHAVARRIA, LUCIA (2003), *La inteligencia ,autoestima , y personalidad en estudiantes de bajo rendimiento y alto rendimiento escolar*, Perú, 1era edición, Pág. 28.

- CORREA, M 1998 Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas
- CORTÉS A. Félix, mayo (2006). Vivir para triunfar. 2da. Edición. Gema Editores: España. Rendimiento. 2º. Edición. Oscar de León Palacios: Guatemala.
- GALL TASSO, FERNANDO (2001), Rendimiento escolar, libro fracaso escolar, Madrid ediciones Morata S.A.
- GARCIA VELIZ, LUIS (2000), Estrategias de aprendizajes, México, editorial Trillas, Pág. 39-47. Góngora cesar (2010) Definición de hábitos.
- GRUPO OCÉANO (2006). El primero de la clase. Técnicas de estudio. Editorial Océano. Barcelona: España.
- MASLOW Abraham, (en línea). Web. Buenas tareas.com/ensayos/Influencia-De-La-Autoestima-1. (20-06-20011)
- Ministerio de Educación (2002). Psicopedagogía. Equipo de edición, Instituto de Lingüística y educación. Universidad Rafael Landívar. Ontza, Juan. Saber estudiar. Ediciones mensajero: España.
- Ministerio de Educación (2006). Herramientas de evaluación en el aula. 1ª. Edición. DICADI: Guatemala.
- MONEREO, CARLES (2007) Técnicas de Estudio y aprendizaje, pág. 2.

NÚÑEZ JAÑA, JOSE Y SÁNCHEZ PEREZ, TERESA (2001), Las técnicas de estudio y rendimiento académico, estudio desarrollado por investigadores de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Pág.77.

PINILLOS, Rosana 2002). Leer para aprender. 3ra. Edición. Guatemala. 74

SALAZAR RAMÍREZ, ANA (2005), La enseñanza de las técnicas de estudio, México, editorial Iberoamericana S.A. Pág. 18

SALAZAR, ANA (2005), Las técnicas de estudio, pedagoga y Profesora en psicopedagogía-Especialista en Orientación y Asesoramiento, Colombia.

SÁTIRO, ANGÉLICA (2007). Seminario de jóvenes ciudadanos con criterio. Sembrando sueños, cosechando ciudadanía. Guía del maestro. Tipografía Nacional: Guatemala.

VALDIVIESO PIZARRO, JOSE,(2000) La influencia del ámbito escolar en técnicas de estudio que tienen los educandos de Tambo grande Piura-Perú, Pág., 33.

PÁGINAS VIRTUALES

<http://dialnet.unirioja.es>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Psicohigiene-Del-Estudio/1319823.html>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Psicohigiene-Del-Estudio/1319823.html>

<http://www.ugr.es/~ve/pdf/estudio.pdf>

<http://metodoparaestudiar.blogspot.com/2008/01/hbitos-de-estudio.html>

<http://www.consumer.es/web/es/educacion/extraacademico/2006/09/11/155579.ph>

p

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/articloe/viewFile/4679/4112>

<http://metodoparaestudiar.blogspot.com/2008/02/mtodo-de-staton.html>

<http://www.tecnicas-de-estudio.org/tecnicas/tecnicas14.htm>

<http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/metodo>

<http://www.uv.mx/ipe/documents/Diferentesopciones.PDF>

<http://paidea2010.galeon.com/lenguaje.html>

<http://www.cerlalc.org/Escuela/enlaces/El%20aprendizaje%20del%20lenguaje%20escrito%20en%20infantil.pdf>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje>

<http://thorndike.globered.com/categoria.asp?idcat=23>

<http://www.rieoei.org/investigacion/512Edel.PDF>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Psicohigiene-Del-Estudio/1319823.html>

Microsoft ® Encarta ® 2007. © 1993-

<http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=194.20.08.2005>

<http://metodoparaestudiar.blogspot.com/2008/01/hbitos-de-estudio.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje>¹

<http://thorndike.globered.com/categoria.asp?idcat=23>

<http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=194.20.08.2005>

www.psicopedagogia.com

<http://metodoparaestudiar.blogspot.com/2008/01/hbitos-de-estudio.html>

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE ESTUDIO

Ítems

1. Siento interés por saber más de lo que me exigen los maestros.
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
2. Siento que tengo apoyo por parte de mi familia para seguir con los estudios
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
3. Siento que mis maestros me apoyan para seguir estudiando.
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
4. Desarrolla el plan de estudio para cada asignatura o área
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
5. Se fija tiempos para estudiar.
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

6. Evalúa cada día sobre el aprovechamiento del tiempo.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

7. Pregunto al profesor en clase si no entiendo.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

8. En clases, evito cualquier tipo de distracción.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

9. Participo en forma activa en clase.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

10. Cuento con estrategias para memorizar mejor lo que me enseñan en clase.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

11. Puedo resumir fácilmente un tema.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

12. Puedo recordar a pesar de sentirme preocupado o nervioso.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

ANEXO 2

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Hábitos de estudio	Interés por estudiar	<ul style="list-style-type: none"> - Interés - Apoyo familiar - Apoyo del maestro
	Organización y planificación	<ul style="list-style-type: none"> - Plan - Tiempo - Evaluación
	Atención y esfuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas - Distracción - participación
	Memorización	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias - Resúmenes - Recuerdo

ANEXO 3

PROPUESTA PEDAGÓGICA

1. Denominación

Talleres sobre estrategias para adquirir hábitos de estudio en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa Túpac Amaru 2017.

2. Fundamentación

La presente propuesta está dirigida a ofrecer Hábitos de Estudio, manejada desde el concepto del Aprendizaje Significativo, está concebida con el objetivo de servir para orientar al estudiante en su búsqueda de un mayor aprovechamiento académico.

Es conocido por todas las diversas deficiencias que presentan, actualmente los estudiantes y jóvenes que conforman la población estudiantil: la cual se ve sometida a diversos factores distractores que le hacen difícil la adquisición y consolidación de una cierta disciplina estudiantil, traducida en hábitos de estudio que optimicen su aprendizaje.

Con el propósito de dar a conocer técnicas, estrategias y sugerencias aplicables para lograr esta adquisición y reforzamiento de tan importante hábito, es que se ha llevado a cabo este trabajo y en virtud de los resultados obtenidos en el diagnóstico del estudio.

3. Justificación

Estudiar o no estudiar, he ahí el dilema, como diría Shakespeare, el famoso novelista inglés. Estudiar es algo más que uniformarse y salir para la institución

educativa, estar sentado un rato oyendo al maestro, compartir con los compañeros y luego regresar a la casa, para salir nuevamente al otro día. El hecho de estudiar, para que sea realmente provechoso, implica también tener disciplina y hábitos de estudio pero, ¿qué es disciplina y qué es hábito de estudio?. Estos dos términos engloban un conjunto de normas y reglas, que si el estudiante las aplica diariamente le hará más fácil y exitoso su transcurrir académico.

Es simplemente ser práctico y según de manera organizada una línea de trabajo cotidiano para reforzar las informaciones recibidas en la escuela, creando un ambiente adecuado para el estudio y la concentración, organizar el material y cierto mobiliario indispensable. En este trabajo se plantean normas a seguir para lograr este ambiente de estudio necesario, la manera de organizar el material de ayuda, la elaboración de un horario de estudio y sobre todo se busca que el estudiante entienda el para qué necesita contar con estas herramientas para su mejor desenvolvimiento estudiantil. Con estas estrategias se le ofrece al lector algunas sugerencias prácticas y técnicas para propiciar la formación de hábitos de estudio, contribuyendo a elevar el rendimiento de quienes lo apliquen y mejorando su aprendizaje.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Inculcar hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria de la institución educativa Túpac Amaru – Cusco 2017.

4.2. Objetivos específicos

- a) Dar una breve información sobre la disposición del estudiante en la adquisición de hábitos de estudio.
- b) Indicar las condiciones que debe tener el lugar de estudio.
- c) Ofrecer las diversas técnicas que contribuyen a dinamizar el proceso de estudiar.

5. Factibilidad de la Propuesta

La fase de factibilidad de la propuesta está dada por su factibilidad técnica, institucional, social, económica y legal.

Factibilidad Técnica

Es factible de la propuesta, ya que se cuenta con el apoyo intelectual de Orientadora. Psicopedagoga y autor del trabajo.

Factibilidad Institucional

Se cuenta con el apoyo del personal directivo y los docentes para la promoción y divulgación de la propuesta.

Factibilidad Social

Se refiere al beneficio que la propuesta va a dar a la comunidad como es el rescate de los estudiantes en la calle en el tiempo.

Factibilidad Económica

Dada las características de la propuesta en relación al fácil manejo, se contó con el apoyo económico de la investigadora para la reproducción de las estrategias, con el fin de hacerla llegar a los docentes.

6. Propuestas teóricas para lograr los hábitos de estudio

6.1. Disposición y motivación del estudiante

Actitud o disposición: El éxito o fracaso en los estudios, depende casi exclusivamente de qué tan dispuesto (a) estés para tomar parte activa en el proceso. Tú eres parte importante y principal en tu formación y como tal debes tener la mejor disposición y la actitud más positiva posible hacia el logro de tus metas.

Motivación: Las ganas o deseos de hacer algo se llama "motivación" y es este determinante lo que impulsa al ser humano a alcanzar lo que una vez se propuso. En la motivación cuenta mucho:

- a) Saber lo que se desea lograr
- b) Estar realmente interesado en lograrlo.

6.2. Ambiente y mobiliario para el estudio

El lugar: Leer se puede en cualquier sitio, pero para estudiar en profundidad y lograr un aprendizaje verdadero, se requiere de un lugar escogido y acondicionado para tal fin. Necesariamente no tiene que ser un gran salón, ni estar lujosamente equipado, pero sí debe cumplir con condiciones mínimas como son:

- a) Ausencia de motivos distractores (fotos, afiches, televisión, radio, juguetes, personas entrando y saliendo, ruidos altos, otros).
- b) Ser exclusivo es bueno y conveniente que este sitio se use sólo para estudiar, ya que el sólo hecho de ir hacia él nos irá acondicionado hacia el estudio.
- c) Ordenado: tener cada objeto en el lugar que le corresponde, ahorra tiempo y energía al momento de tener que buscarlo

d) Cómodo: el lugar para estudiar debe tener ciertas comodidades: una mesa amplia, una silla adecuada, libros, cuadernos, etc. Son inconvenientes sofás, camas o cojines que inviten al descanso y al sueño.

e) Ventilación y temperatura: es importante la ventilación o entradas de aire, ya que es indispensable una buena oxigenación del organismo para concentrarse y aprender. La temperatura ambiental es también un factor de gran influencia a la hora del estudio, demasiado calor o demasiado frío perturban el aprendizaje

f) Iluminación: la luz natural es la mejor para estudiar, mejor aún si proviene del lado izquierdo del sujeto (esto es para que la mano derecha no haga sombra): los zurdos lógicamente se colocan hacia la derecha. En caso de la luz artificial es conveniente que toda la habitación esté iluminada y si se necesita, tener una pequeña lámpara auxiliar.

g) Mobiliario y recursos: el que desea estudiar debe contar con una mesa adecuada, una silla cómoda, libros, cuadernos, carpetas, lápices y todo aquel material útil y conveniente.

6.3. Técnicas para ayudarse

Después de acondicionar un lugar para estudiar, tomando en cuenta las condiciones mínimas indispensables sobre mobiliario, iluminación, ventilación y recursos, pasemos a conocer diversas técnicas, métodos o estrategias que contribuyen a dinamizar el proceso de estudiar; entre estas técnicas están:

6.4. Elaborar un Horario de estudio o planificar el tiempo

Esta estrategia consiste en elaborar un listado de todas y cada una de las actividades que se realizan en el día y luego organizarías de tal forma que las horas destinadas al estudio sean las más convenientes, una vez determinadas, deben ser respetadas. No es el horario de clases, es el horario de vida diario y debe cumplir con ciertas condiciones:

Ser fijo, aunque no rígido, con cierta flexibilidad, lo importante es que se cumpla diariamente.

Determinar de forma sincera el tiempo, imponerse largas horas de estudio que resulten fatigosas o ser muy superficial es estudiar de manera equivocada.

Contemplar todas las actividades diarias fijas como las horas de clases, comidas, aseo personal, recreación o tiempo libre y todo detalle que sea conveniente incluir.

Algunas sugerencias importantes:

- Cumplir con el horario
- Revisar en caso de alguna modificación, pero siempre tratando de mantener el mismo horario para las horas de estudio
- Elaborarlo de manera de ayudar a reducir al mínimo la pérdida de tiempo, de modo que las actividades se adapten a las necesidades individuales.

7. Propuesta teórica para la lectura provechosa

7.1. Leer para aprender

Leer es el proceso a través del cual se capta, se comprende y se interpretan signos escritos. Contempla dos aspectos:

Percepción visual o cómo se perciben o entran los signos escritos a través del órgano de la visión.

Comprensión o cómo se internalizan o asimilan (se aprenden) los conceptos leídos.

Hacerlo de manera diaria, garantiza el logro de un entrenamiento efectivo en cuanto a mejorar la percepción visual y adquirir rapidez y habilidad en los niveles

de comprensión de la lectura. Existen factores o elementos de importancia en cuanto al proceso de la lectura, estos son:

Factores materiales: es la adecuada iluminación, el buen estado físico y de la visión.

Factores psicológicos: interés, atención, concentración, tranquilidad y disposición.

7.2. Pasos para realizar una lectura provechosa:

Leer el título, éste indica de qué se trata la obra

Leer el índice, ahí se indica cómo está organizado el libro y la relación entre las distintas partes de éste.

Leer la introducción, en esta parte el autor del libro da a conocer sus razones para escribirlo, sus opiniones, criterios, etc. y la manera de sacar el mejor provecho de éste.

Los capítulos, se pueden leer de dos formas: información (rastreo) detallada o completa (espacio para captar las ideas principales) revisión, para reforzar la información ya leída.

Un buen método para leer un material que se quiere aprender y obtener resultados positivos es el que contempla los siguientes pasos:

Explorar el material o realizar un rastreo de la información.

Formularse preguntas acerca de lo que se está leyendo o sea si se lee un concepto, preguntarse qué explica el concepto en cuestión

Ganar información, se debe complementar el material estudiado con otras fuentes de información

Exponer con vocabulario propio lo leído, como si se estuviera delante de un público.

Investigar sobre el material que se estudia, es recomendable consultar otros textos y ampliar la información

7.3. Medios auxiliares para estudiar

Tomar nota: Las notas que se toman en clase tiene que ser coherentes, sistemáticas y legibles, es una de las mejores formas de conservar siempre vigente la información que se recibe, y cuando se desee repasar serán muy valiosas Las notas para que sean eficientes:

De ser posible, escríbelas con tus propias palabras

Ser breves, no es copiar todo lo que se dice o escribe, sólo lo importante

Captar lo que se desea decir, mediante las ideas expresadas por el profesor

Ser constante en cuanto a anotar todas las ideas que puedan ayudar a entender un material

Organizar las notas, de forma lógica y clara de manera que tengan sentido.

Otros medios auxiliares para estudiar

Subrayar: Esta técnica es útil, fácil y eficiente: siempre y cuando se haga en libros propios y utilizando lápices de grafito, que pueda ser convenientemente borrado, en caso de necesitarse. Lo importante es localizar las frases y oraciones que contienen Las ideas principales y trazarlas con una línea.

Resumir: Consiste en hacer una exposición breve o relato corto con los contenidos más importantes de la información o lección recibida en clase o leída del libro.

Repasar o estudiar lo mismo varias veces: Un mejor y mayor aprendizaje se obtiene distribuyendo el tiempo de estudio y el esfuerzo por recordar lo estudiado, por lo tanto es conveniente leer la información de manera organizada y luego darse tiempo para releerla y así obtener un mejor manejo de la memoria, en vez de estudiar apurado una sola vez y luego no releer más así ocurre que las informaciones se olvidan.

Hacer esquemas (Mapas mentales) Es una manera sencilla de sintetizar o resumir las clases o informaciones recibidas o copiadas de los libros, consiste en hacer una lista de los títulos y subtítulos de los contenidos más importantes con una breve explicación de cada uno.

Elaborar fichas: Es una estrategia efectiva cuando se quiere tener un archivo organizado sobre diversos temas estudiados: pueden ser bibliográficas, de contenido general, contenido específico: textuales, resumen y mixtas. Mediante las fichas se puede:

Recolectar material informativo de distintas fuentes (libros, periódicos, revistas, etc.).

Guardar, de manera resumida y manejable material útil para trabajos de investigación, clases, exámenes, etc.

Hacer más fácil el aprendizaje (memorización y comprensión) de lo estudiado.

Resolver problemas: Lo más importante es:

Examinar con cuidado el planteamiento del problema

Visualizarlo o sea elaborar una imagen mental del mismo y

Establecer una relación lógica entre la situación problemática y otra situación parecida que haya sido resuelta anteriormente

Luego es conveniente probar la (s) alternativa (s) y analizar los resultados

Sugerencias prácticas

Auto motivación: dice un adagio popular que: Todos pueden triunfar sin ti menos tú mismo"; entonces es de suma importancia darse ánimos, tener siempre un objetivo en mente, ser sincero con lo que se quiere lograr y hacer la lucha para lograrlo.

Utilizar todos los medios al alcance para lograr un aprendizaje efectivo, intervenir en clases, preguntar, dar opiniones, etc., son estrategias útiles y dan a entender el interés que tienes por tus estudios

Pensar siempre, no convenirse en un robot, que hace lo que le dicen, tener personalidad y siempre hacer lo que más conviene por encima de la presión del grupo

Mantenerse alerta en las horas de estudio, por muy aburridas que sean, analizar la importancia de lo que el maestro transmite y relacionarlo con la vida cotidiana.

8. Evaluación

La evaluación tendrá un carácter formativo integral, acumulativo, flexible y será realizada conforme al avance de cada fase.

Es necesario señalar los criterios de la evaluación con suficiente amplitud a fin de que permita la práctica de un proceso realmente educativo, capaz de ser regulado en su desarrollo, en función de las necesidades y circunstancias de cada persona.

Se aplicará instrumentos de evaluación, consignando. Asistencia, trabajos individuales, grupales.

ANEXO 4

ARTÍCULO CIENTÍFICO

1. Título

Caracterización de los hábitos de estudio en estudiantes de la institución educativa Túpac Amaru – Cusco 2017.

2. Autor

Bach. FLORES APAZA, Alfredo

3. Resumen

La investigación se realizó en la institución educativa Túpac Amaru con estudiantes del primer grado de secundaria. El objetivo de esta investigación fue: diagnosticar la formación de hábitos de estudio en estudiantes del segundo grado de secundaria de la institución educativa Túpac Amaru. El tipo de investigación que se utilizó fue el descriptivo propositivo con un enfoque de tipo no experimental por que no se manipulo su variable. En la investigación no se consigna la muestra, por que se trabajo con el total de la población, que en total suman cien estudiantes del primer grado de secundaria.

En los resultados de la investigación se observa que el 36% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar; mientras que el 32% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar. Los resultados obtenidos evidencian que el 55% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio. Se comprueba que el 48% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la atención y el esfuerzo en clase; mientras que el 26% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la atención y esfuerzo en clase para el estudio. Finalmente el 58% de estudiantes nunca presentan hábitos de memorización para el estudio;

mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan hábitos de memorización para el estudio.

Palabras clave: Hábitos, estudio.

4. Abstract

The research was carried out in the educational institution Tupac Amaru with students of the first grade of secondary school. The objective of this investigation was: to diagnose the formation of study habits in students of the second grade of secondary of the Tupac Amaru educational institution. The type of research that was used was the descriptive proposal with a non-experimental approach because its variable was not manipulated. In the investigation, the sample is not consigned, because it worked with the total population, which in total add a hundred students of the first grade of secondary school.

In the results of the research it is observed that 36% of students never present attitudes towards the habit of interest to study; while 32% of students sometimes show attitudes towards the habit of interest in studying. The results obtained show that 55% of students never present attitudes towards the habit of the organization and the planning for the study; while 22% of students sometimes present attitudes towards the habit of organizing and planning for the study. It is verified that 48% of students never present attitudes towards the habit of attention and effort in class; while 26% of students sometimes show attitudes towards the habit of attention and effort in class for the study. Finally, 58% of students never show memorization habits for the study; while 22% of students sometimes have memorization habits for the study.

Keywords: Habits, study.

5. Introducción

Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Se tienen hábitos buenos y malos en relación con la salud, la alimentación y el estudio, entre otros. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus

metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida. El hábito, en sentido etimológico, es la manera usual de ser y, por extensión, el conjunto de disposiciones estables que, al confluir la naturaleza y la cultura, garantizan una cierta constancia de nuestras reacciones y conductas. El hábito, es el conjunto de las costumbres y las maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar (Perrenoud, 1996).

El hábito es un tipo de conducta adquirido por repetición o aprendizaje y convertido en un automatismo.

El hábito, como la memoria y los instintos, es una forma de conservación del pasado. Las dos fases del hábito son: 1) de formación y 2) de estabilidad. La primera corresponde al periodo en que se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando ya se ha conseguido y se realizan los actos de forma habitual con la máxima facilidad y de manera automática (Velázquez, 1961)

Los hábitos son factores poderosos en la vida de las personas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan el carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad.

El hábito requiere de tres elementos para ponerlo en acción: a) el conocimiento, b) las capacidades y c) el deseo (Covey, 2009). Autores como Bajwa, Gujjar, Shaheen y Ramzan (2011) mencionan que un estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no está teniendo buenos hábitos y argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otras personas debido a sus acertados hábitos de estudio. Además, reiteran que el estudiar de forma eficaz y eficiente consiste más que en la memorización de hechos, en saber dónde y cómo obtener la información importante y la capacidad de hacer uso inteligente de la misma. Al igual que cualquier otra actividad la habilidad y la dedicación son los puntos clave para el aprendizaje.

Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el 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). Un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en forma de jerarquías de familia, en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido. Los hábitos de estudio 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 (Fernández, 1988).

A través del proceso de aprendizaje, el sujeto deberá adquirir una serie de habilidades y contenidos que, internalizados en sus estructuras mentales, le permitirá aplicarlos en distintas situaciones y/o utilizarlos como recursos para adquirir nuevos conocimientos. Para lograr este tipo de conductas, la escuela debe proporcionar al alumno, diferentes metodologías de trabajo que impliquen técnicas de estudio variadas para que, con su adquisición, interiorización y aplicación constante, se desenvuelva en su vida académica (Núñez y Sánchez, 1991).

Los hábitos que tiene una persona los puede perder, pero también se pueden aumentar o recobrar (Díaz y García, 2008). La adquisición de los hábitos requiere formación, así el cambio que implica no es tarea sencilla, debido a que tiene que estar motivado por un propósito superior, por la disposición a subordinar lo que uno cree que quiere ahora a lo que querrá más adelante.

Para la investigación los hábitos de estudios se conceptualizan como los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones de la persona que desea aprender. Por ello es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y organización del tiempo.

El trabajo plantea como propósito central diagnosticar la formación de hábitos de estudio en estudiantes de la institución educativa Túpac Amaru - Cusco 2017.

Efectivamente, el tratar el tema conlleva a una cuestión de juicios que pueden ser validados, sin embargo, tratándose de un tema de preocupación actual, consideramos pertinente abordar el tema sobre todo en la actual situación en donde son muy escasas las investigaciones en este nivel educativo; estoy seguro que conllevará a determinar la situación real en cuanto a los hábitos de estudio de sus estudiantes y cuáles pueden ser las alternativas que se tiene que brindar como entidad educativa y constituirse en el punto de partida de otras investigaciones en este nivel de estudios las cuales vayan orientándose cada vez más a mejorar la calidad educativa.

El trabajo al ser de carácter descriptivo explicativo, intenta constituirse en un paso para la reflexión y el análisis, somos conscientes también de que nuestra inexperiencia en el campo de la investigación educativa nos haya involucrado en algunos vacíos y errores que sabremos asimilar con vuestros sabios consejos.

Los objetivos específicos que se plantearon son:

- Identificar los hábitos de interés por estudiar presentes en los estudiantes de la institución educativa.
- Reconocer los hábitos de organización y planificación para el estudio presentes en los estudiantes de la institución educativa.
- Precisar los hábitos de atención y esfuerzo en clase que presentan los estudiantes.
- Identificar los hábitos de memorización que practican los estudiantes de la institución educativa.

6. Material y métodos

Enfoque de la investigación

En el presente estudio se ha optado por el enfoque de investigación cuantitativo, porque se ha hecho uso de la estadística para el procesamiento de la información obtenida.

Tipo de investigación

El tipo de la investigación es descriptivo simple.

Diseño de investigación

Los diseños de investigación que se han seleccionado son:

- Diseño descriptivo simple-propositivo cuyo diagrama es el siguiente.

M - O

Donde:

M = Muestra

O = Encuesta (observación)

Población y muestra

En el presente estudio de investigación se tomó como universo a los estudiantes del segundo grado de secundaria de la institución educativa Túpac Amaru.

Método de investigación

En el desarrollo de la presente investigación aplicaremos el Método Científico, que es el procedimiento ordenado de pasos (o acciones) basado en un aparato conceptual determinado y en reglas que permiten avanzar en el proceso del conocimiento desde lo conocido hasta lo desconocido.

Los métodos específicos usados en el desarrollo de la presente investigación fueron:

- Para la realidad problemática, se utilizaron los métodos inductivos en la elaboración de las conclusiones.
- El método deductivo fue empleado para la formulación del problema
- Para la formulación de los objetivos de la investigación se utilizó el método deductivo
- La importancia del problema a investigar considero la de usar el método deductivo
- La elaboración del marco teórico implicó el uso de los métodos analítico – sintético

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Test “Cómo aprender mejor”, test de hábitos de estudios, Puleva salud, el cual consta de quince (12) preguntas de opción múltiple.

Procesamiento estadístico de la información

Concluido el trabajo de campo se procedió al procesamiento de la información la cual se realizó mediante una tabulación rápida permitiendo disponer de resultados concretos y un análisis complejo. Una vez procesada la información se procedió a la representación en cuadros y gráficos estadísticos debidamente interpretados.

Asimismo, se ha procedido a un análisis, primero estadístico y luego interpretativo en relación al sistema de variables, sustentando la mayor objetividad posible, para llegar a la ponderación de los resultados en relación a los objetivos.

7. Resultados de la investigación

7.1. Presentación y análisis de resultados

Tabla 1

Dimensión hábito del interés por estudiar

Ítems	Alternativas					
	Siempre		A veces		Nunca	
	fa	%	fa	%	fa	%
1. Siento interés por saber más de lo que me exigen los maestros.	40	40	30	30	30	30
2. Siento que tengo apoyo por parte de mi familia para seguir con los estudios	30	30	30	30	40	40
3. Siento que mis maestros me apoyan para seguir estudiando.	30	30	40	40	40	40
Total	32		32		36	

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru - 2017.

Interpretación

Los resultados obtenidos en el presente cuadro nos muestran que el 36% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar; mientras que el 32% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar.

Tabla 2

Dimensión hábito de la organización y la planificación para el estudio

Ítems	Alternativas					
	Siempre		A veces		Nunca	
	fa	%	fa	%	fa	%

4. Desarrolla el plan de estudio para cada asignatura o área	25	25	20	20	55	55
5. Se fija tiempos para estudiar.	30	30	20	20	50	50
6. Evalúa cada día sobre el aprovechamiento del tiempo.	15	15	25	25	60	60
Total		23		22		55

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru - 2017.

Interpretación

Los resultados obtenidos en el presente cuadro nos muestran que el 55% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio.

Tabla 3

Dimensión hábito de la atención y esfuerzo en clase

Ítems	Alternativas					
	Siempre		A veces		Nunca	
	fa	%	fa	%	fa	%
7. Pregunto al profesor en clase si no entiendo.	25	25	25	25	50	50
8. En clases, evito cualquier tipo de distracción.	30	30	30	30	40	40
9. Participo en forma activa en clase.	20	20	25	25	55	55
Total		25		27		48

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru - 2017.

Interpretación

Los resultados obtenidos en el presente cuadro nos muestran que el 48% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la atención y el esfuerzo en clase; mientras que el 27% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la atención y el esfuerzo en clase para el estudio.

Tabla 4

Dimensión hábito de memorización

Ítems	Alternativas					
	Siempre		A veces		Nunca	
	fa	%	fa	%	fa	%
10. Cuento con estrategias para memorizar mejor lo que me enseñan en clase.	3	15	4	20	13	65
11. Puedo resumir fácilmente un tema.	4	20	4	20	12	60
12. Puedo recordar a pesar de sentirme preocupado o nervioso.	5	25	5	25	10	50
Total		20		22		58

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la I.E. Túpac Amaru - 2017.

Interpretación

Los resultados obtenidos en el presente cuadro nos muestran que el 58% de estudiantes nunca presentan hábitos de memorización para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan hábitos de memorización para el estudio.

8. Conclusiones

- Se observa que el 36% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar; mientras que el 32% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito del interés por estudiar.
- Los resultados obtenidos evidencian que el 55% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la organización y la planificación para el estudio.

- Se comprueba que el 48% de estudiantes nunca presentan actitudes hacia el hábito de la atención y el esfuerzo en clase; mientras que el 26% de estudiantes a veces presentan actitudes hacia el hábito de la atención y esfuerzo en clase para el estudio.
- El 58% de estudiantes nunca presentan hábitos de memorización para el estudio; mientras que el 22% de estudiantes a veces presentan hábitos de memorización para el estudio.

9. Sugerencias

- Los estudiantes deben ser capacitados constantemente en el manejo adecuado de hábitos y técnicas de estudio dentro y fuera de aula para facilitar el aprendizaje de las sesiones impartidas a diario.
- El personal docente así como directivo de la institución educativa debe tomar en cuenta los resultados obtenidos por la presente investigación como un primer paso para mejorar el rendimiento escolar.
- Se recomienda la aplicación de las herramientas estratégicas como son los hábitos y técnicas de estudio para aprender, lo que incidirá directamente en la reducción del número de estudiantes desaprobados y finalmente en la mejora de la calidad educativa.

10. Referencias bibliográficas

- ALCALÁ, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar?. *Innovación y Experiencias Educativas*, 41. Recuperado el 10 de septiembre de 2012, de http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf
- ÁLVAREZ, M. & FERNÁNDEZ, R. (1990). Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio. CHTE. Madrid, España: TEA Ediciones S.A.

- ARCO, J. & Fernández, F. (2011). Eficacia de un programa de tutoría entre iguales para la mejora de los hábitos de estudio del alumnado universitario. *Revista de Psicodidáctica*, 16 (1), 163-180.
- AUSUBEL, D., Novak J. & Hanesian, H. (1983). *Psicología Educativa: Un Punto de Vista Cognoscitivo*. México: Trillas.
- AYMA, G. (1996). *Curso: Enseñanza de las Ciencias: Un Enfoque Constructivista*. Sao Paulo, Brasil: Universidad de Sao Paulo.
- BALLENATO PRIETO, GULLERMO (2000), *Técnica de estudio Asesoría de Técnicas de Estudio, Programa de Mejora Personal, Universidad Carlos III, Madrid, España, REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACION*.
- BÄUML, J. (2006). Psychoeducation: A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32 (1), 1-9.
- BAZAN, J. & Aparicio, A. (2001). Modelo explicativo de las relaciones entre hábitos de estudio, sexo y procedencia en egresantes de secundaria de nivel socioeconómico bajo. *Revista de Investigación en Psicología*, 4 (2).
- DÍAZ QUEVEDO MARIEL (2000), *Las estrategias de enseñanza y aprendizaje*, Lima -Perú, 1era edición. Pág.21
- CABALLO, V. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo XXI de España Editores.
- CASTEJÓN, J., MONTÁNES, J. & García, C. (1993). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista de Psicología de la educación*, 13, 89-105.
- CASTILLO, S. & POLANCO, L. (2004) *Enseña a estudiar... aprende a aprender: didáctica del estudio*. Madrid, España: Pearson Prentice Hall.

- HERNÁNDEZ, MATIN. (2004), Método y técnicas de estudio, Colombia, McGraw-Hill. Buntinx, Leopoldo A. (2001). El arte de estudiar. Editorial Panamericana.
- CHAVARRIA, LUCIA (2003), La inteligencia ,autoestima , y personalidad en estudiantes de bajo rendimiento y alto rendimiento escolar, Perú, 1era edición, Pág. 28.
- CORREA, M 1998 Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas
- CORTÉS A. Félix, mayo (2006). Vivir para triunfar. 2da. Edición. Gema Editores: España. Rendimiento. 2º. Edición. Oscar de León Palacios: Guatemala.
- GALL TASSO, FERNANDO (2001), Rendimiento escolar, libro fracaso escolar, Madrid ediciones Morata S.A.
- GARCIA VELIZ, LUIS (2000), Estrategias de aprendizajes, México, editorial Trillas, Pág. 39-47. Góngora cesar (2010) Definición de hábitos.
- GRUPO OCÉANO (2006). El primero de la clase. Técnicas de estudio. Editorial Océano. Barcelona: España.
- MASLOW Abraham, (en línea). Web. Buenas tareas.com/ensayos/Influencia-De-La-Autoestima-1. (20-06-20011)
- Ministerio de Educación (2002). Psicopedagogía. Equipo de edición, Instituto de Lingüística y educación. Universidad Rafael Landívar. Ontza, Juan. Saber estudiar. Ediciones mensajero: España.
- Ministerio de Educación (2006). Herramientas de evaluación en el aula. 1ª. Edición. DICADI: Guatemala.
- MONEREO, CARLES (2007) Técnicas de Estudio y aprendizaje, pág. 2.

NÚÑEZ JAÑA, JOSE Y SÁNCHEZ PEREZ, TERESA (2001), Las técnicas de estudio y rendimiento académico, estudio desarrollado por investigadores de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Pág.77.

PINILLOS, Rosana 2002). Leer para aprender. 3ra. Edición. Guatemala. 74

SALAZAR RAMÍREZ, ANA (2005), La enseñanza de las técnicas de estudio, México, editorial Iberoamericana S.A. Pág. 18

SALAZAR, ANA (2005), Las técnicas de estudio, pedagoga y Profesora en psicopedagogía-Especialista en Orientación y Asesoramiento, Colombia.

SÁTIRO, ANGÉLICA (2007). Seminario de jóvenes ciudadanos con criterio. Sembrando sueños, cosechando ciudadanía. Guía del maestro. Tipografía Nacional: Guatemala.

VALDIVIESO PIZARRO, JOSE, (2000) La influencia del ámbito escolar en técnicas de estudio que tienen los educandos de Tambo grande Piura-Perú, Pág., 33.