

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Educación Superior



**HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE
SIGNIFICATIVO EN ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL TERCER AÑO DE
LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD ANDINA
“NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ” DE JULIACA. 2018**

Tesis presentada por el Bachiller:

Pirumalli Del Pozo, Domingo

Para optar el Grado Académico de:

Maestro en Educación Superior

Asesor:

Dr. Miranda Quisbar, Eduardo

**Arequipa –Perú
2020**



DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 12 setiembre de 2019

Señor Doctor

JOSE VILLANUEVA SALAS

Director de la Escuela de Postgrado de la UCSM
Presente.-

De mi mayor consideración:

Saludándolo cordialmente hago de su conocimiento el dictamen solicitado sobre el Borrador de Tesis:

HABITOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL TERCER AÑO DE LA FACULTAD DE EDUCACION DE LA UNIVERSIDAD ANDINA "NESTOR CACERES VELASQUEZ" DE JULIACA, 2018.

Presentado por el Bachiller **DOMINGO PIRUMALLI DEL POZO** para optar el Grado Académico de Maestro en Educación Superior.

Se señalan las siguientes observaciones:

- Revisar la caratula y datos del borrador según el formato EPG.
- La numeración de las páginas es correlativa y se inicia en la primera página de la Introducción. Pag. 13.
- Incluir hipótesis y objetivo antes del Marco Teórico.
- No incluir antecedentes investigativos. Pag. 36
- Revisar numeración de propuesta, no es capítulo IV.
- Evidenciar validación de instrumentos mínimo dos expertos registrados en SUNEDU.
- Todas las partes del documento estarán impresas a espacio y medio, con letra Times New Roman 12 puntos con justificación.
- Los márgenes dentro del documento serán de 3 cm. para el lado izquierdo y de 2.5 cm. para los demás (superior, inferior y derecho)

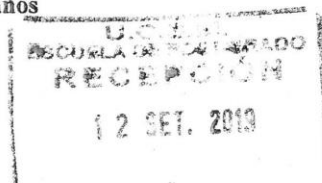
Se otorga el DICTAMEN APROBADO previa atención a las observaciones.

Sin otro particular, le reitero las muestras de estima y consideración personal.

Atentamente,



Dra. Nicola Verónica Nieto Bolaños
Docente EPG



LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES DEL BORRADOR DE TESIS

DEL : Bachiller DOMINGO PIRUMALLI DEL POZO

TITULO: "HABITOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL TERCER AÑO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CACERES VELAZQUEZ DE JULIACA, 2018".

FECHA: 13 DE MARZO DEL 2018

Visto nuevamente el Borrador de Tesis presentado por el Bachiller antes mencionado, se constata que ha realizado esfuerzos por mejorar su Informe de investigación; sin embargo, aún necesita arreglar lo siguiente:

- 1º. La caratula, dedicatoria, epígrafe e índice.
- 2º. La redacción del Resumen
- 3º. Los capítulos del Informe
- 4º. Los cuadros; colocar frecuencia y porcentaje. Faltan cuadros del Aprendizaje Significativo por año. No existen cuadros estadísticos de la relación entre variables.
- 5º. Las Conclusiones demasiado extensas. Redactarlas en forma de párrafo, Deben responder a los objetivos. La 5ta no es conclusión.
- 6º. La Propuesta demasiado larga. No desarrollarla, colocar sólo los temas a abordar.
- 7º. Faltan las validaciones y las matrices de sistematización de datos.

NOTA: SÓLO DESPUÉS DE SUBSANAR LAS OBSERVACIONES, PUEDE SUSTENTAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN. NO VOLVER A PRESENTAR EL BORRADOR.




Dra. Tatiana Cateriano Chávez
Profesora Escuela Postgrado UCSM

DICTAMEN DEL BORRADOR DE TESIS

A : Dr. José Villanueva Vizcarra,
Director de la Escuela de Postgrado
De : Dra. Frigia Arias Messa.
Graduando : PIRUMALLI POZO Domingo
Maestría : En Educación Superior.
Enunciado: : HABITOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE
SIGNIFICATIVO EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL TERCER AÑO DE LA
FACULTAD DE EDUCACION DE LA UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CACERES
VELASQUEZ, DE JULIACA 2018.
Resultado : Dictamen Aprobatorio
Fecha :24/5/2019

OBSERVACIONES:

- 1.- Revisar las correcciones sugeridas con lapicero en algunas partes del informe de la tesis y numerarlo.
- 2.- Conclusiones Arreglar de acuerdo a lo sugerido el contraste de los resultados con la hipótesis y objetivos.
- 3.- Darle un orden final al informe de acuerdo a las observaciones.

Por todo lo señalado anteriormente se considera que debe hacer la subsanación de las observaciones. Por lo demás el **Dictamen es Aprobatorio** para su consecución; salvo mejor parecer.

Atentamente,



Dra. Frigia Arias Messa

DICTAMINADORA.



*Agradezco a mis jurados de la
Universidad Católica de Santa María,
a las Dras. Nicola Nieto Bolaños, frigia
Arias Messa y Tatiana Cateriano
Chávez*



*Dedico esta investigación
académica a mi esposa e hijas
Susan y Bridsipor el constante
apoyo*



*El conocimiento no es ya fin en sí
mismo, sino medicina del alma*

Epicuro de Samos
(Filósofo).

INDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
EPIGRAFE	
INDICE	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS	2
HIPOTESIS	2
CAPITULO I	
MARCO TEÓRICO	
1.1. El Estudio	3
1.2. Importancia de los Hábitos de Estudio	4
1.3. Tipos de hábitos	5
1.4. Ventajas de tener Hábitos de Estudios	6
1.5. Modificación de Hábitos de Estudio	6
1.6. Componentes de los Hábitos de Estudio	7
1.7. Ausencia de hábitos de estudio en universitarios	7
1.8. Dificultad para el Estudio.	9
1.9. Malos Hábitos de Estudio a la hora de estudiar	9
1.10. Condiciones para el estudio eficiente	11
1.11. Hábitos para leer y tomar apuntes hacia el estudio	11
1.11.1. Condiciones ambientales, materiales y personales	11
1.11.2. Factores en los que se fija el profesor al calificar un trabajo escrito	21

1.12. Hábitos de concentración	26
1.12.1. La atención	27
1.12.2. El pensamiento	27
1.12.3. La voluntad	28
1.13. Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio	29
1.13.1. Gestión del tiempo	29
1.13.2. Normas para aprovechar el tiempo	30
1.13.3. Habilidades de tipo social	31
1.14. Hábitos y aptitudes generales hacia el estudio	31
1.14.1. Formación de Hábitos de Estudio	31
1.14.2. Ventajas del establecimiento de Hábitos de Estudio	32
1.14.3. Técnicas, recomendaciones para los estudiantes	33
1.15. Tres condiciones que se relacionan con el estudio y el aprendizaje:	36
1.16. Antecedentes	37
1.16.1. A nivel internacional	37
1.16.2. A nivel nacional	38

CAPITULO II

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Problema de Investigación	40
2.2. Análisis de variables indicadores	40
2.3. Nivel y Tipo de Investigación	41
2.4. Técnicas e instrumentos de verificación	41
2.4.1. Ficha técnica de Instrumento Inventario Hábitos de Estudio.	41
2.4.2. Instrumento Aprendizaje Significativo.	42
2.4.2.1. Calificación	42
2.4.2.2. Definición y actitud de Ítems de Valor de Respuesta	43
2.4.2.3. Validez y Confiabilidad	44

2.5. Campo de Verificación	44
2.5.1. Ubicación Espacial	45
2.5.2. Ubicación temporal	45
2.5.3. Unidad de Estudio	45
2.5.4. Criterios de inclusión	45
2.5.5. Criterios de exclusión	45
2.6. Estrategia de recolección de datos	45

CAPITULO III
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados de los Hábitos y Técnicas de Estudio	47
3.2. Resultado del Aprendizaje Significativo	61
3.3. Discusión de resultados	64
CONCLUSIONES	68
SUGERENCIAS	69
BIBLIOGRAFIA	70

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro Nro. 1: Características de estrategias para estudio	17
Cuadro Nro. 2: Variables e indicadores	40
Cuadro Nro. 3: Técnicas e Instrumentos de Verificación	41
Cuadro Nro. 4: Baremos de la variable Independiente 1: hábitos de estudio	42
Cuadro Nro. 5: Ítems de Valor de Respuesta	43
Cuadro Nro. 6: Juicio de Expertos	44
Cuadro Nro.7: Estudiantes de la Facultad de Educación der la Universidad Néstor Cáceres Velásquez, de Juliaca, 2018.	45
Cuadro Nro. 8: Resultados por años de estudio	47
Cuadro Nro. 9: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del Primer año “A”	49
Cuadro Nro. 10: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del Primer año “B”	51
Cuadro Nro. 11: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del Segundo año “A”	53
Cuadro Nro. 12: Resultados por series de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del Segundo año “B”	55
Cuadro Nro. 13: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del Tercer año “A”	57
Cuadro Nro. 14: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del Tercer año “B”	59
Cuadro Nro. 15: Niveles De Aprendizaje Significativo	61

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico Nro. 1: Resultados por año	47
Gráfico Nro. 2: Resultados Primer año “A”	49
Gráfico Nro. 3: Resultados Primer año “B”	51
Gráfico Nro. 4: Resultados Segundo año “A”	53
Gráfico Nro. 5: Resultados Segundo año “B”	55
Gráfico Nro. 6: Resultados Tercer año “A”	57
Gráfico Nro. 7: Resultados Tercer año “B”	59
Gráfico Nro. 8: Niveles De Aprendizaje Significativo	61
Gráfico Nro. 9: Correlación de Variables	62

RESUMEN

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico de nuestros estudiantes, pues la relación que existe entre los hábitos de estudio y el aprendizaje significativo es intrínseca. Mientras los hábitos de estudio nos forman como estudiantes y como personas lo que nos permite acceder a aprendizajes significativos. Por ello es necesario que el estudiante posea habilidades de estudio, como leer, repasar y organizar la información.

En esta investigación, se investigó sobre los Hábitos y Técnicas de Estudio para mejorar el Aprendizaje Significativo en los estudiantes del primero al tercer año de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca. 2018. El inventario de Hábitos de Estudio se obtuvo del Test Posar aplicado a través de las dimensiones Ambientación, planificación, elaboración, asimilación, sinceridad. Y respecto al aprendizaje significativo se evaluó a través del nivel que alcanzan los estudiantes cuando tienen un adecuado hábito de estudio, donde demuestra que efectivamente, a mayores hábitos de estudio, mayor aprendizaje significativo; pero es el caso que en esta investigación se observa los pocos hábitos de estudio en los estudiantes, lo que repercute en su escaso aprendizaje significativo.

Por lo tanto, este trabajo se enmarca dentro de estas preocupaciones, es por ello que, se considera importante contar con información sobre los hábitos de estudio como una variable que afecta el aprendizaje significativo del estudiante universitario.

Palabras claves: *Hábitos de Estudio, Técnicas de Estudio, Aprendizaje Significativo, Calidad de aprendizaje.*

ABSTRACT

Study habits are the best and most powerful predictor of the academic success of our students, because the relationship between study habits and meaningful learning is intrinsic. While study habits shape us as students and as people what allows us a good quality of meaningful learning. Therefore, it is necessary for the student to possess study skills, that is, to know how to use effective study methods and techniques.

In this research, Study Habits and Techniques were evaluated to improve Significant Learning in students from the first to the third year of the Faculty of Education of the Andean University "Néstor Cáceres Velásquez" of Juliaca. 2018. The Inventory of Study Habits was obtained from the Posar Test applied through the dimensions Environment, planning, elaboration, assimilation, sincerity. And regarding meaningful learning, it was evaluated through the level reached by the students when they have an adequate study habit, where it shows that, effectively, to higher study habits, greater meaningful learning; but it is the case that in this research we observe the few study habits in the students, which affects their little significant learning.

Therefore, this work is framed within these concerns, which is why it is considered important to have information about study habits as a variable that affects the student's significant learning during their learning.

Key Words: *Study Habits, Study Techniques, Significant Learning, Quality of Learning*

INTRODUCCIÓN

La preocupación por los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios adquiere un renovado interés. De hecho, diversas investigaciones se orientan a conocer con exhaustividad en qué grado influyen los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para un adecuado aprendizaje significativo. Ahora bien, llama la atención la escasez de prospecciones de este tipo en universitarios, acaso porque se supone que cuando los estudiantes ingresan en la Universidad ya poseen unos hábitos de estudio suficientemente aceptables. Sin embargo, la experiencia nos demuestra que un número significativo de estudiantes de enseñanza superior obtienen malos resultados, pues no alcanzan los estándares mínimos de un adecuado aprendizaje significativo, pues esta se obtiene también de un adecuado hábito de estudios.

De lo anterior se deduce que una de las principales dificultades del futuro profesional es el desconocimiento de las modalidades imprescindibles para aprender y comprender; o sea, el desconocimiento de un método racionalizado, de un esquema mental que organice y dirija la acción de estudiar hacia el objetivo concreto. Por causa de esta insuficiencia se concibe el estudio casi como un ritual intrascendente que hay que cumplir a medias, pero no se perciben con claridad las relaciones entre aprender y poner en práctica, ni las relaciones internas del propio proceso de aprendizaje; de la misma manera tampoco se distingue entre "aprender bien" y "aprender mal".

El presente trabajo parte de la idea de que un adecuado hábito de estudio, condiciona el aprendizaje significativo. Por lo mismo, se exponen los resultados de una investigación realizada; cuyo objetivo es determinar la relación que tienen los Hábitos y Técnicas de Estudio en el logro de un Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”.

La presente tesis titulada Hábitos y Técnicas de Estudio para mejorar el Aprendizaje Significativo en los estudiantes del primero al tercer año de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” está estructurado en tres capítulos:

El primer Capítulo, presenta el marco teórico presentado a través de un estudio de diferentes fuentes bibliográficas escritas, que nos permiten una comprensión conceptual del problema de estudio

El segundo capítulo, presenta el problema de investigación, es decir, el planteamiento del problema; el enunciado del problema es real y los objetivos tanto general como específicos, contiene la hipótesis con sus respectivas variables e indicadores; asimismo el planteamiento operacional, donde se ve el tipo de investigación, los diseños de investigación, las técnicas e instrumentos, así como la población y muestra y las estrategias de recolección de datos

En el tercer capítulo, presenta resultados y discusión, donde se presentan los cuadros y gráficos correspondientes, así como el análisis e interpretación de los datos obtenidos a través de las fuentes documentales estadísticas y las encuestas aplicadas que están directamente vinculados con el problema de investigación realizada a partir de análisis y el contraste de la información organizado en el análisis de discusión.

Finalmente se presenta las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos correspondientes.

Objetivos:

Objetivo General

Determinar la relación que tienen los Hábitos y Técnicas de Estudio en el logro de un Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca. 2018.

Objetivos Específicos

Identificar los Hábitos de Estudio tienen los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca

Identificar las Técnicas de Estudio que manejan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca

Conocer el logro de Aprendizaje Significativo que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca

Hipótesis

Dado que los Hábitos y Técnicas de Estudio son producto de una trayectoria educativa, es probable que tengan una relación directa y positiva con el Aprendizaje Significativo durante su preparación Profesional los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca. 2018.

CAPITULO I MARCO TEÓRICO

1.1.El Estudio

El estudio es el proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas (Enciclopedia Encarta 2003).

El estudio no es un área reciente de interés, durante muchos años, se han venido examinando y analizando los diversos procesos involucrados en el estudio, bajo una perspectiva cognoscitiva. Es así como Thomas y Rohwer (citado por Correa, 1998) distinguieron entre estudiar y otras formas de aprendizaje, en función de los propósitos y del contexto, señalando que no es lo mismo estudiar que aprender. Aprender puede ser el resultado de un conjunto de procesos que pueden ocurrir en cualquier lugar; se puede aprender en la calle, viendo televisión, leyendo un libro, visitando un museo o ejercitándonos en un gimnasio, pero también se aprende en preescolares, escuelas, liceos, universidades o en cualquier otra institución educativa. El aprendizaje que ocurre en estos últimos lugares es aprendizaje académico y el otro es aprendizaje para la vida.

En ese mismo orden de ideas Portillo (2003) señala que el estudio es:

- Un proceso consciente y deliberado. Por lo tanto, requiere de tiempo y esfuerzo.
- Es una actividad individual. Nadie presta las alas del entendimiento a otro.
- Estudiar, involucra concentrarse con un contenido, es decir, implica entre otras cosas, la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones y procedimientos.

- Estudiar depende del contexto, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje. Por ejemplo, no se estudia de la misma manera para un examen parcial que para una prueba escrita o una presentación oral.
- Estudiar es un proceso orientado hacia metas, lo cual quiere decir que cuando estudiamos, lo hacemos en función de unos objetivos o metas preestablecidos que pretendemos alcanzar en un determinado lapso.

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permitan al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea.

El querer estudiar alcanza eficiencia cuando se convierte en una tendencia estable, es decir, un hábito. Para ello debe haber un móvil o fuerza motriz que impulse a emprender y realizar tareas, estos móviles provienen de fines e intereses internos más que de factores externos.

En la práctica, estudiar es una actividad que requiere:

DISPOSICIÓN: Querer hacer. El estudio puede ser un fin en sí mismo o un medio para alcanzar otras metas, independientemente del motivo, es básico querer estudiar.

DISCIPLINA: compromiso. Lo cual requiere de cumplir con el tiempo y con las actividades requeridas para estudiar y jerarquizar nuestras acciones de manera que se cumpla con el estudio.

CONSTANCIA: Persistencia. Hacer del estudio una práctica cotidiana y no extraordinaria.

1.2.Importancia de los Hábitos de Estudio

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. Sin pretensión de exhaustividad, recogemos algunas de las implicaciones que se derivan para el estudio de los dos paradigmas citados (Hernández y García 1991):

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Durante la educación secundaria, por lo general vamos incorporando unos hábitos de estudio de manera no sistemática, ya que no suelen enseñarse directamente.

Al iniciar la universidad no sólo tenemos más contenido y niveles de exigencia, sino que tenemos menos control externo, porque vivimos solos, porque nuestro entorno inmediato nos supervisa menos, y porque el estilo pedagógico es diferente (menos exámenes y controles periódicos).

Así, comenzar la universidad exige a la mayoría de la gente mejorar sus estrategias de organización del tiempo, su habilidad para tomar notas, sus técnicas de búsqueda y selección de información, su atención y concentración prolongadas. Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten nuestra habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en nuestros años de formación académica

Todo lo anterior viene a estar encerrado en el método de estudio que posee cada persona. Los hábitos de estudio están relacionados con el rendimiento académico

1.3. Tipos de hábitos

Hay hábitos malos y buenos. Como ejemplo de hábitos malos podríamos mencionar el hecho de fumar, comerse las uñas, hablar demasiado (sin escuchar), dejar todo para después o echarle la culpa a los demás. Date cuenta y verás que las personas que tienen estos hábitos lo hacen todo el tiempo.

Ejemplo de hábitos buenos son la puntualidad, la responsabilidad, el orden y la limpieza. Los buenos hábitos serán la clave del éxito en todas las áreas de tu vida. Hoy los puedes aplicar como estudiante, pero el día de mañana también te servirán como trabajador, profesionista,

empresario o padre de familia. Si deseas tener éxito, lo podrás lograr llenándote de buenos hábitos que te encaminen hacia ese objetivo.

1.4. Ventajas de tener Hábitos de Estudios

Aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo establecida.

Analizar el número de repeticiones hasta su asimilación y consecuentemente adaptar el tiempo que podría dedicársele.

Todo individuo necesita para afrontar la vida moderna saber leer y escribir, poseer entrenamientos manuales y sobre todo requiere de hábitos metodológicos de estudio y de pensamiento que lo guíen con mayor seguridad en la vida. Incidencia en el aprendizaje

Las intervenciones más exitosas dirigidas a desarrollar hábitos y estrategias de estudio son aquellas que conjuga:

- Habilidades
- Responsabilidad

1.5. Modificación de Hábitos de Estudio

La modificación conlleva cambios en establecer de manera correcta los hábitos de estudio.

De tal manera cuando el estudiante participa en la:

- Responsabilidad
- Apoyo Familiar
- Organización Adecuada

¿Pero, como medimos el resultado de los hábitos de estudio? Mediante el rendimiento académico. Lo que se establece como un indicador de los logros alcanzados.

1.6. Componentes de los Hábitos de Estudio

Escalante (2005), menciona que el éxito o fracaso de nuestros estudios dependen en gran parte de los hábitos de estudio, los cuales están formados por las siguientes variables:

Estrategias de Higiene: Aquí se encuentran los actos que permiten mantener y propiciar la salud, tanto física como mental.

Condiciones de Materiales: Se consideran todos los recursos y materiales necesarios para abordar los contenidos propuestos en nuestras materias, además de considerar el espacio físico y sus características.

Estrategias de Estudio: Son la forma de estudio que la persona tiene para adquirir conocimiento. Crear el hábito de estudio integra la voluntad, la motivación y el aislamiento psicológico.

Capacidad de Estudio: Son todas las acciones mentales que debemos poseer y dominar para mejorar el aprendizaje, en las que se pueden citar: la observación, la asociación y la síntesis.

1.7. Ausencia de hábitos de estudio en universitarios

Se ha escuchado decir alguna frase que indique a la ausencia de hábitos de estudio como la causa de los malos resultados a nivel académico. Si bien, responsabilizarlos completamente de ello no es justo, si se los puede indicar como un elemento fundamental en la consecución de objetivos a nivel académico.

Cuando hablamos de hábitos, nos referimos a aquellas conductas que se mantienen en el tiempo y que pasan a ser una rutina dentro de nuestra vida cotidiana. Si nos detenemos a pensar, existen muchas cosas que hacemos en el día a día, de manera casi inconsciente y que se han convertido en hábitos: de higiene, alimenticios, de estudio, son algunos de ellos.

“Establecerse una rutina y planificar un horario de estudio es el primer paso. Organizar el día a día, buscando cumplir con las tareas propuestas, permitirá que el tiempo alcance para todas las actividades que necesitas cumplir día a día: divertirte, compartir con familia y amigos, realizar tus hobbies, estudiar, etc. Una vez que establezcas un horario, debes trabajar para

cumplirlo. Probablemente, habrá días en que no tengas ganas de cumplir, pero con perseverancia y esfuerzo te vas a ir dando cuenta, como cada día que pasa, es más sencillo cumplir con lo propuesto, e incluso, cuando no lo haces, te sientes culpable y sentirás la necesidad de buscar el momento para realizar lo pendiente”.

Adquirir hábitos de situaciones que nos parecen poco atractivas, es mucho más difícil que de cosas que nos interesan. Pero si se le encuentra algún sentido positivo a lo que se quiere lograr, será mucho más sencillo convertirlo en un hábito. Para muchos, el estudiar, por estudiar, es algo que no les incentiva por sí mismo, pero cuando se piensa que se está estudiando por un objetivo claro en mente que queremos lograr, es mucho más sencillo. Dejar el hábito, después será lo complicado.

Para empezar la profesional propone que en una hoja, el estudiante confeccione un horario, ya que con una buena planificación, el estudiante debería tener tiempo para todo. Un horario equilibrado le permitirá ordenar tus tiempos, y evaluar qué tan bien estás cumpliendo con los objetivos que se propuso. Poco a poco se dará cuenta cómo se van creando hábitos y una rutina de estudio

Para aprovechar el tiempo, es importante aprender a estudiar, y sacarle el máximo provecho a las horas destinadas al estudio. Para ello, un espacio de estudio adecuado, sin distractores y la constancia en lo propuesto, son claves para lograr los objetivos de manera exitosa.

“Los tiempos de estudio no deberían exceder los 90 minutos. Realizar una misma actividad por tiempo prolongado, en este caso estudiar una misma materia, por un tiempo superior al mencionado, provocará una merma en tu nivel de concentración y no estarás aprovechando el tiempo de manera óptima” afirma la profesional.

Es importante que las horas de estudio, no estén planificadas inmediatamente después de una comida. Se debe descansar unos 30 minutos después de comer, después de esto pueden comenzar con sus horas de estudio. Si se tiene planificado estudiar más de un bloque, se debe descansar por algunos minutos (entre 15 y 20 minutos) entre cada bloque, ya que eso permitirá enfrentar la segunda parte de estudio con una mayor claridad y con la atención y concentración

en niveles óptimos. Es importante que si se hace un horario, se esmeren en cumplirlo. No se lo postergue ni cambie. Esto hará que la adquisición de hábitos sea más eficiente, los cuales ayudarán al momento de ingresar a la Universidad.

1.8. Dificultad para el Estudio.

Una baja puntuación en este factor se relaciona con una ausencia de habilidades y estrategias positivas para el estudio y aprendizaje, con déficit en la planificación y la organización. Las habilidades a las que alude esta dimensión tienen que ver con la capacidad de planificación, comprensión y síntesis de la información objeto de aprendizaje

Los resultados de la aplicación del *Test de Hábitos de Estudio* muestran la existencia de una relación significativa entre la ausencia de habilidades y estrategias para el estudio y el rendimiento académico.

La existencia de esta falta de habilidades, por otra parte, correlacionan significativamente con la tendencia a atribuir sus logros estudiantiles a causas de naturaleza interna, es decir, el alumno tiende a pensar que es precisamente esta falta de habilidades la causa de sus resultados insuficientes.

Además, piensan que el esfuerzo que dedican al estudio y aprendizaje de las tareas escolares está implicado en los logros alcanzados. Creen, también, que sus malos resultados se deben al poco esfuerzo que ellos invierten en sus tareas. Repercute, como se infiere, en su autoconcepto.

En general, el interés por los estudios disminuye muy significativamente a medida que perciben mayores dificultades (por falta de habilidades para el estudio) para realizar aprendizajes verdaderamente significativos.

1.9. Malos Hábitos de Estudio a la hora de estudiar

No siguen un horario de estudio y se distraen fácilmente. Empiezan a estudiar cuando se acerca el examen. Tienen dificultades para leer con rapidez, intentan anotar todo lo que dice el

profesor y no hacen preguntas en clase. Tienen problemas para distribuir el tiempo cuando rinden examen, por lo que algunos, incluso, no llegan a contestar todas las preguntas.

Concretamente, éstos son algunos de los malos hábitos de aprendizaje que tienen los chicos que comienzan estudios superiores

Sabemos que los ingresantes vienen con dificultades, pero queríamos cuantificarlas y transferir estos datos a los profesores y a los propios estudiantes, que son muy poco conscientes de que tienen estos problemas"

En cuanto a las técnicas de estudio propiamente dichas, muchos no hacen una lectura de conjunto previa, tienen problemas para leer con rapidez, no consultan el diccionario cuando tienen dudas. Además, leen "pronunciando las palabras" y no utilizan esquemas de contenidos No acostumbran hacer preguntas en clase.

Sin embargo, pueden encontrar fácilmente las ideas principales de un texto, que utilizan el subrayado de ideas principales como técnica, y que leen detenidamente las preguntas de un examen antes de contestarlas. La mayoría, además, afirma tomar apuntes y luego entenderlos, aunque el 40% reconoce que intenta escribir "todo lo que dice el profesor".

Quizá por la misma falta de buenos hábitos y técnicas, la motivación peligra: pues les cuesta empezar a estudiar cada día y que suele esperar la fecha de examen para disponerse a hacerlo; además se aburren cuando estudia, y se distrae fácilmente, aunque en altos porcentajes aseguran que se preocupan de estudiar en un mismo lugar y de hacerlo en silencio.

De memoria, no A pesar de la escasa conciencia de los problemas, la mayoría de los chicos sabe que "estudiar de memoria" está mal:. Otros aspectos positivos incluyen que saben subrayar las ideas principales de un texto y acostumbran a relacionar lo que estudia con lo que ya sabe.

Los profesores dan por sentado que los chicos tienen incorporados ciertos hábitos de estudio, pero no es así

1.10. Condiciones para el estudio eficiente

Al hablar de hábitos de estudio, Pérez, 1985; Vásquez, 1986; Tovar, 1993; Correa, 1998; Ponce, Alliaga y Collantes, 2003; Santiago, 2003 coinciden en señalar los siguientes factores que condicionan el estudio eficiente: (a) la inteligencia, el esfuerzo y la motivación. (b) los hábitos de lectura. (c) planificación del tiempo, que consiste en la organización de los planes de estudio. (d) concentración, que consiste en controlar y dirigir la atención hacia el objeto de estudio. (e) ambiente: buscar las condiciones más favorables, de tal manera que la concentración y el estudio no se vean desfavorecidos, lugar exento de distracciones, buena iluminación ventilación y temperatura adecuada. (f) toma de apuntes, que constituyen cada vez una práctica más generalizada y es necesario iniciar a los estudiantes en ella para que sean ellos quienes investiguen, redacten, analicen, informen y obtengan en definitiva el máximo provecho posible de datos e información. (g) memorización, concebida como la acumulación de conocimientos considerados válidos que, conjugados mediante conexiones lógicas, al ser evaluados, sean capaces de ayudar al alumno en el momento de escoger vanas alternativas de acción. La memorización, no debe considerarse como un caudal de conocimientos inconexos y sin sentido, sino por el contrario, la organización de ideas en unidades con sentido (Maddox, 1980). (h) preparación para los exámenes: se refiere a las prevenciones y disposiciones que se deben tomar en cuenta para tener éxito en los exámenes. En este sentido Maddox (1980), señala que el mejor modo para prepararse para los exámenes consiste en desarrollar hábitos de estudio sistemáticos.

1.11. Hábitos para leer y tomar apuntes hacia el estudio

1.11.1. Condiciones ambientales, materiales y personales

Procurar siempre estudiar en el mismo sitio; el lugar elegido debe ser cómodo, con ventilación, temperatura e iluminación adecuadas (la luz debe ser de tal intensidad que no deslumbre al estudiante y debe venir por la derecha para los zurdos y por la izquierda para los diestros). Debes procurar que sea un lugar de estudio y solamente de estudio.

Procurar que la MESA donde estudies esté siempre ordenada. Ni la cama ni el suelo son lugar de estudio, ya que tu columna vertebral sufre con posturas inadecuadas.

Al estudiar debe olvidarse del teléfono, la televisión, la computadora (juegos y chat), del timbre de la puerta y de las personas que están a tu alrededor. Si te gusta la música, puedes ponerla de fondo con un tono suave y de ritmo pausado.

Debe tener a mano el material que preveas vas a utilizar: libros de texto, fotocopias, apuntes, cuadernos, lapiceros, resaltadores, reglas, diccionarios, comida, agua, etc. Es importante que no tengas que moverte mucho una vez que te has instalado para empezar el estudio.

Es importante tener frente al estudio ciertas actitudes positivas tales como:

- Establecer metas, objetivos y proyectos definidos y posibles. Regálate una pequeña recompensa cada vez que cumples un objetivo.
- Interesarse en lo que haces; muestra entusiasmo en las actividades que realizas.
- Ver lo difícil como un reto; habrá materias que sean desagradables o aburridas, pero éstas pueden aumentar la capacidad de trabajo y la asimilación de temas difíciles.
- Tener la voluntad, la perseverancia, la confianza en ti mismo y la serenidad necesaria para cumplir con los objetivos propuestos y sentirte satisfecho por los logros obtenidos.

También es importante preguntarse para qué sirve el estudio, es decir, pensar a futuro:

- Piensa en la posibilidad de ejercer una profesión con éxito durante toda tu vida. Aunque muchas veces la teoría se aleja de lo que se aplica en la realidad, ésta cambia constantemente y lo único que te permitirá comprenderla son los fundamentos más básicos y teóricos.
- Todo lo que trabaja y avanza desarrolla tu currículum vitae; cuídalo desde el primer momento. El éxito en los estudios será tu mejor carta de presentación.

Tener en cuenta que debes encontrarte en buenas condiciones físicas de descanso y alimentación. Un exceso de vida sedentaria conlleva a un deficiente rendimiento intelectual, que se empeora en fumadores, en personas que llevan una alimentación inadecuada y en las que no practican deporte.

- Llevar una alimentación variada, sin exceso de grasas y con presencia de verduras, frutas y demás componentes de la denominada “dieta mediterránea.” Intenta beber mucha agua durante el día. Evita el cigarro y la cafeína.
- Practicar regularmente algún tipo de deporte o ejercicio físico; tu capacidad de concentración y tu rendimiento se verán incrementadas. También intenta aprender ejercicios de relajación o yoga.
- No rebaje las horas de sueño, es fundamental dormir bien y suficientemente, pues el cansancio agudiza el estrés y la ansiedad. Toma tiempo para relajarte antes de acostarte.

a) Planificación del tiempo

La buena planificación, la motivación y la clarificación de metas te ayudan a saber a dónde quieres llegar; el manejo del tiempo y los horarios te permite ver cómo conseguirlo.

Lo primero es preparar un horario “preliminar”, que pongas a prueba por unos días a ver si el tiempo dedicado a estudiar es el adecuado de acuerdo a las necesidades de los cursos. Así vas realizando todos los cambios que creas necesarios hasta que quede un horario definitivo, que tengas siempre a la mano. Es importante que sea realista, práctico, flexible (para que se adapte a las distintas actividades que vayan surgiendo: exámenes, trabajos en grupo, actividades familiares, etc. en las diferentes semanas), y equilibrado (trabajo y diversión).

Primero:

- Colocar las actividades de horario fijo: clases, prácticas, trabajo, deporte, clases de inglés, computación, programas de TV, etc.
- Calcular la hora en que te acuestas y levantas cada día, así como las horas de aseo, desayuno, almuerzo y cena (lo ideal es que sean similares todos los días).
- Considerar el tiempo real que utilizas en transportarte.

Luego:

- Detectar las horas en que tienes mayor “lucidez” para estudiar. Programa tu día para que puedas dedicar tus horas de óptimo rendimiento al estudio de los cursos más difíciles. No intentes estudiar demasiado en un día.

- Media hora antes de cada clase revisa la clase anterior, y por las noches repasar las clases del día.
- En promedio debes estudiar 2 horas por cada hora que pases en el salón de clases y procurar que sea siempre a la misma hora para habituarte a seguir el horario y mantener una aproximación activa al aprendizaje.
- Intercalar los cursos que estudies para no seguir con la misma actividad mucho tiempo. Es importante intercalar cursos fáciles y difíciles, agradables y desagradables, de letras y de números, y no dedicar más de 2 horas a un solo curso.
- Disponer de minutos de descanso entre horas de estudio. Los descansos deben ser cortos al principio, pero cada vez más largos conforme avanza el día. Lo recomendable es descansar 10 minutos cada hora, y media hora cada tres horas de estudio.
- Las horas que queden libres son “horario flexible” que puedes usar para estudiar o para distraerte (hobbies, deportes, etc.). Al emplear el tiempo libre hazlo de forma amena y variada para recobrar energías.

A tomar en cuenta:

- No hay que estudiar todos los cursos todos los días. Mira bien cuántas horas necesitas para cumplir con las exigencias de cada curso.
- Cada asignatura tiene una importancia mayor o menor; en base a esto dedícale a cada una un mayor o menor número de horas de estudio a la semana de manera realista.
- Es mejor estudiar un curso en períodos breves cada día en vez de hacerlo varias horas corridas (mejor estudiarlo una hora al día durante 5 días que 4 horas en un solo día); esto evita el aburrimiento y el cansancio.

Coloca tu horario en un sitio visible dentro del lugar de estudio o llévalo en tu agenda.

b) Toma de apuntes

El proceso de toma de apuntes es distinto cuando se escucha una clase que cuando se revisa una lectura.

En clase: El estudio de los cursos de ciencias se basa en la comprensión de la teoría y luego en la resolución de prácticas y exámenes. En los cursos de letras, lo principal son las lecturas y los datos

de clase; por eso las fuentes de información son los apuntes del cuaderno, los textos que recomienda el profesor y las prácticas y exámenes anteriores.

El cuaderno no sólo tiene el contenido del curso, sino que es una referencia al estilo de enseñanza del profesor. Uno apunta de acuerdo a lo que ha entendido, a los conocimientos previos y a un orden personal

- Siéntese tan adelante en el salón como puedas; hay menos distracciones y es más fácil escuchar, ver y prestar atención al material importante desde ahí.
- Haga sus notas legibles, pero usa abreviaciones propias cuando sea posible. El esfuerzo requerido para volver a copiar notas puede ser mejor utilizado para releerlas y reflexionar sobre ellas.
- Escuche activamente. Si es posible piensa antes de escribir, pero no te quedes atrás.
- Reduzca la cantidad de lo que apuntas seleccionando lo principal; sintetiza usando un criterio propio.
- Organice cada tema nuevo del curso en esquemas, con títulos y subtítulos que indiquen claramente los puntos a los que se hace referencia.
- Copie todo lo que esté en la pizarra. Apunta las fórmulas, leyes y definiciones textualmente; no tengas reparos en copiar ejemplos y problemas tipo.
- Haga preguntas si es necesario.
- Ayúdese con marcas, puntos, guiones, abreviaturas y otras señales personales que te ayuden al momento de leer el cuaderno.
- Mantenga la mente abierta a puntos con los que discrepes. No permitas que la discusión interfiera con la toma de apuntes.
- Deje unos cuantos espacios en blanco a medida que pasas de un punto a otro para que puedas completar con información adicional más adelante. Su objetivo es tomar notas que te ayuden, no ahorrar papel.
- Preste atención a lo que el profesor dice que es importante. Observe sus gestos, posturas y cambios en el tono e inflexión de voz. Escucha las transiciones de un punto al siguiente, las repeticiones de algunos puntos en los que se hace énfasis, las enumeraciones de una serie de puntos, etc.

Apuntes de lecturas: Hay muchas razones para organizar y revisar sus notas tan pronto como termines una lectura. Mientras la lectura está fresca en su memoria, puedes complementarla con ejemplos y hechos que no tuviste tiempo de pensar en o anotar mientras leías. Más aún, podrás ser capaz de recordar aquellas partes que no te quedaron claras y revisarlas con alguien (compañeros, profesores, expertos en el tema, otros textos, etc.). Además, revisar inmediatamente después de leer resulta un mejor método de retención que la revisión luego de un período largo de tiempo. A menos que revises el texto 24 horas después de leerlo o por lo menos antes de la siguiente lectura, tu retención mermará y tendrás que reaprender en lugar de revisar.

- Subrayar las palabras o frases clave y los conceptos importantes.
- Utilizar asteriscos u otros signos para señalar la importancia de algunas partes.
- Utilizar márgenes o páginas en blanco para coordinar tus notas con el texto. Puedes indicar las páginas importantes del texto junto a la correspondiente información en tus notas.
- Destinar uno de los márgenes a apuntar nombres, fórmulas, fechas, conceptos y demás. Esto te forzará a anticipar preguntas objetivas y te proveerá de datos específicos que necesitarás para desarrollar tus trabajos.
- Si revisa un **trabajo de investigación**, tome nota de la metodología utilizada sin temor a criticarla; si la información no es cuantitativa, puntualice la necesidad de un estudio objetivo, cuantificado y bien controlado.

Siempre trate de conseguir el material a leer apenas te lo asignen y no permita que se acumule demasiado sin leer, pues el ver una gran cantidad de libros y/o separatas le desanimará de estudiar.

c) Resúmenes y esquemas

Lo primero es saber que en un texto se dan cinco tipos de ideas que debes saber discriminar: Ideas Generales, Ideas Principales, Ideas Secundarias, Ideas de Detalle e Ideas de Sub-detalle.

El resumen es un trabajo de análisis y síntesis del cuaderno, lectura o libro, pero en ningún momento es una copia fiel, con algunas palabras menos, de lo que dice el autor. Se trata de

apuntar, en tus propias palabras, lo que comprendes del texto. Al igual que en el caso de la toma de apuntes, es mejor hacer tu propio resumen y no copiar el de algún compañero.

El esquema o el cuadro sinóptico es una organización general en la que podrás encajar los conocimientos que adquieres en el curso de una forma coherente, que te ayude a comprenderlos y recordarlos. Te ordena, te da información breve de un tema y fija y resalta lo importante. Ayuda a mejorar la asimilación, facilita el repaso, favorece la memorización y aumenta el interés.

- Debe tener un tema claro y preciso por título.
- Debe ir de lo general a lo particular, con frases cortas con sentido en cada subtema (frases que recuerdes y que te digan algo).
- Cada subtema es algo que se “desprende” del título general y debe incluir una noción básica y características importantes.
- Utiliza distintos colores de lapicero y papel para cada tema.

Cuadro Nro. 1: Características de estrategias para estudio

	Resumen	Cuadro Sinóptico	Síntesis	Esquema
¿Qué incluye?	Todas las ideas (no ejemplos)	Todas las ideas (no ejemplos)	Ideas generales, principales y secundarias	Ideas generales, principales y secundarias
Estilo	Redacción.	Palabras o frases cortas.	Redacción breve.	Palabras o frases cortas.
Jerarquía	Títulos y subtítulos.	Llaves.	Títulos y subtítulos.	Decimal o Estándar.

Fuente: Elaboración propia

Verá que su esquema ha sido útil y adecuado si al momento del examen puede recordarlo con claridad y plasmarlo (en papel o en tu mente) para que se ayude a organizar tus ideas y conocimientos antes de responder.

d) Lecturas

Lo primero que hay que hacer al leer un texto es leerlo superficialmente antes de intentar “dominarlo”.

La **revisión** implica buscar las ideas principales del texto. Esto te proveerá de un marco lógico en el que encajarán los detalles y te ayudará a tener un sentido general de los contenidos del texto.

- Lee el título, esto ayuda a la mente a prepararse para recibir el material.
- Lee la introducción y resumen, te orientarás en ver cómo es que el autor plasma sus ideas.
- Lee el índice, la tabla de contenidos, los títulos y subtítulos para organizar la mente.
- Lee el primer y último párrafo.

El **escaneo** es pasar la vista por la lectura buscando hechos específicos o palabras y frases clave. Permite localizar definiciones y fórmulas que deben ser recordadas de manera completa y precisa; también ayuda a visualizar los gráficos y cuadros que suelen resumir las principales ideas.

- Busca las palabras clave (negritas, cursivas, subrayados), los objetivos del capítulo, las notas al pie de página y las preguntas al final de cada capítulo.
- Revisa los gráficos, cuadros, mapas y diagramas.

Finalmente, durante la lectura:

- Formula tantas preguntas como puedas que pienses serán respondidas a lo largo del capítulo; aumenta preguntas a medida que avanzas en la lectura.
- Lee cada sección con tus preguntas en mente y busca respuestas. Piensa si tienes que hacer nuevas preguntas.
- Recita lo leído después de cada sección. Haz una pausa, retoma tus preguntas y trata de responderlas de memoria. Si no puedes hacerlo, vuelve al material (tanto como sea necesario), pero no pases a la siguiente sección sin haber cumplido antes con este objetivo.
- Repasa lo leído una vez que has terminado. Regresa a todas las preguntas de todos los encabezados y respóndelas.
- Al localizar un término nuevo, trata de encontrar su definición por contexto o recurriendo al diccionario o al glosario del libro. Generalmente el glosario define un término la primera vez que se presenta; si el libro carece de glosario, es recomendable que construyas uno en la primera página, donde registres el término, la definición (de acuerdo al diccionario) y la página en que lo has encontrado.

Estas técnicas son especialmente útiles cuando se lee textos científicos u otros que son muy densos y complicados ya que, aunque usualmente están bien organizados y contienen temas claramente delineados, es común pasar lentamente por el libro o el capítulo, yendo palabra por palabra, en un afán de absorberlo todo.

Recuerda que el material adecuado abarca más que los textos recomendados. Es necesario, además, recurrir a la biblioteca e internet, asistir a conferencias, exposiciones y seminarios, hacer preguntas al profesor, discutir con los compañeros sobre temas de interés, etc. Además, la antigüedad de la fuente no debe ser mayor a 20 años, a no ser que quieras dar un punto de vista histórico.

e) Trabajos escritos

Escribir ensayos y trabajos finales es una habilidad que puede (y debe) ser aprendida. El trabajo escrito es una tarea de lectura inteligente de distintas fuentes en un tema en particular; lo esencial es contar con la capacidad de organización y planificación.

Para escoger el tema del trabajo lo principal es que éste te resulte motivador. Una vez que has elegido un texto que te interese y se relacione con el curso, pregúntate si dice todo lo que deseas saber sobre el tema, si es un texto preciso, si el autor hace afirmaciones que necesitan ser examinadas, si pueden dos de las más interesantes secciones del texto ser relacionadas de manera útil, etc. Tu trabajo será un intento de responder a todas estas preguntas, usando hechos para demostrar, o al menos soportar, tu tesis.

No trates de escoger un tema muy general; el tema más específico tendrá suficientes aspectos para armar un trabajo adecuado en longitud y contenido.

Para buscar información, lo más adecuado es hacer una lista de encabezados bajo los que esperas desarrollar el tema y hacer fichas bibliográficas de libros, revistas, periódicos, etc., donde pondrás el título del libro y el autor, el título del artículo o capítulo y su autor (en caso de recopilaciones), los datos de publicación: fecha, ciudad y editorial; volumen, número, y página.

Luego haz fichas textuales, tomando nota de las partes que pueden servirte, incluyendo citas y notas al pie de página. Busca hechos y no opiniones, cuidándote de ser preciso y honesto;

recuerda que no quieres solamente lo que soporta tu tesis, ignorando datos u opiniones, interesa conocer ambos lados del problema.

Clasifica tus notas en subdivisiones del tema y luego haz lo mismo para encontrar subsecciones.

El siguiente paso es hacer un esbozo del trabajo: un índice aproximado del tema (de acuerdo al material recopilado) listando los posibles títulos y subtítulos.

El primer borrador debe ser redactado de forma clara, con un estilo directo y sencillo, poniendo especial atención al índice y al resumen; no hay que apresurarse al escribir, es mejor pensar bien cuáles son los temas y fines, así como conocer bien el material que se posee. Lo recomendable es redactarlo de forma ininterrumpida para no tener que volver a leer todo el documento cuando sea necesario.

Ahora puede escribir el trabajo. La redacción es sumamente importante; si tus expresiones se prestan a confusión, si escribes varias veces las mismas palabras pero entiendes distintos conceptos, entonces los conocimientos que quieres transmitir serán cada vez menores y más deformes. Es importante tener un amplio vocabulario y conocer bien los principios gramaticales; por eso debes escribir siempre tomando en cuenta lo siguiente:

- Todos los encabezados y subtítulos son nombres, no verbos o frases.
- Mantén unidas las cosas que van unidas, no cambies el tema a la mitad del párrafo.
- Evita las oraciones cortas y accidentadas, así como las muy largas con más de una idea principal. Haz una sola afirmación o negación en cada frase.
- Es mejor usar la voz activa que la voz pasiva.
- Recurre al diccionario para encontrar las palabras exactas, sinónimas y antónimas adecuadas y para conocer la correcta escritura de las palabras. Es mejor escribir con palabras familiares, siempre que no sea un término técnico.
- Las citas deben servir para evidenciar lo que dice un autor, para evitar malos entendidos a través del replanteamiento de una idea y/o para ahorrar escritos innecesarios cuando el autor original ha expresado una idea con claridad.

- Los gráficos y cuadros deben estar bien armados, deben relacionarse y detallar la información y, lo más importante, deben explicarse por sí mismos.

Cuando creas haber finalizado el trabajo, revísalo más de una vez y pídele a alguien que lo lea también. Léelo para ti mismo con tono frío y poco familiar, despacio y en voz alta para detectar errores de tipeo, ver si es comprensible y tiene fluidez. Además, así no solamente “ves” las palabras, sino que también las “escuchas”, por lo que estás utilizando dos sentidos.

Un trabajo escrito, ya sea ensayo o trabajo final, debe tener las siguientes partes:

- Carátula presentable, con todos tus datos.
- Índice detallado.
- Introducción: es el primer párrafo; comunica lo que se va a decir, es decir, el propósito del trabajo. Debe comenzar con una afirmación general y, poco a poco, llevar a la idea que se quiere transmitir, explicando además el propósito e importancia del trabajo.
- Cuerpo: desarrollo de la idea principal con detalles, definiciones, ilustraciones, comparaciones y contrastes. Cada párrafo debe tener transiciones que lo conecte con el anterior y con el siguiente, y debe terminar con un resumen o síntesis de la idea principal.
- Conclusión: en este párrafo final se comunica al lector lo que se ha dicho, se replantea la tesis y se hace un planteamiento general que finalice la discusión.
- Bibliografía: Completa y verídica, no agregues libros que no hayas utilizado.

1.11.2. Factores en los que se fija el profesor al calificar un trabajo escrito

- Apariencia (atractivo, pulcritud, claridad; se deben incluir ejemplos concretos, ilustraciones, diagramas, mapas conceptuales, gráficos, cuadros sinópticos, etc.).
- Organización (coherencia y lógica entre las ideas plasmadas, concretándose a lo esencial e interesante del tema).
- Originalidad (singularidad y toque personal; es bueno criticar, atacar o defender el tema desde un punto de vista personal).
- Variedad de términos y fuentes.
- Redacción: gramática, ortografía y puntuación.

- Formato (según normas universales o dadas por el profesor, con adecuadas notas al pie de página y bibliografía).

f) Estudio y trabajos en grupo

El estudio en grupo amplía el conocimiento y comprensión del tema que se estudia mediante la discusión grupal y el esclarecimiento de dudas, además de ayudar en las relaciones interpersonales al aprender a confiar en otros y “respetar sus ritmos”.

Sin embargo, siempre hay que tomar en cuenta:

- El grupo no debe ser de más de 4 ó 5 personas.
- Entre los miembros del grupo debe existir un clima de simpatía y armonía, así como similares niveles de conocimientos, capacidad intelectual y responsabilidad al trabajar.
- La principal tarea del grupo es la discusión y el esclarecimiento de dudas, por lo que cada participante debe realizar con anterioridad la labor individual de estudiar el material.
- Calcula cuánto tiempo te tomaría estudiar ese tema por tu cuenta y no dediques un tiempo mucho mayor al estudio en grupo.

El trabajo en grupo va a ser una situación común en la etapa universitaria que fomenta la autonomía, así como las capacidades de organización, elaboración de opiniones, debate y argumentación, y te permite aprender mejor en la medida en que eres tú quien elabora la información e interactúas con ella de forma directa.

Sin embargo, los grupos de trabajo no siempre estarán formados por amigos o personas de tu confianza; por eso es importante definir desde el principio las pautas de funcionamiento del grupo.

- Al conocer el tema del trabajo, reúnete con tus compañeros y decidan quién se encargará de llevar a cabo cada parte del mismo.
- Es importante mantenerse en contacto y definir cómo (por mail, teléfono, reuniones, etc.).
- Reúnanse al menos una vez por semana para ver los avances y poder hilar el trabajo de modo que tenga fluidez y coherencia. No sirve de nada reunirse un día antes de la presentación para “cortar, pegar e imprimir”, pues los estilos de redacción son distintos y muchas veces esto,

además, trae como consecuencia la poca coherencia lógica entre las distintas partes del trabajo.

- No te desentiendas de lo que hacen los demás; recuerda que el trabajo en grupo es trabajo en equipo. Si obtienes información que crees ayudará a tu compañero a avanzar el trabajo, dásela o infórmale de la fuente donde puede conseguirla. Recuerda que eso ayudará no solo a tu compañero, sino al éxito de todo el grupo.

El trabajo en grupo será una herramienta útil para la tarea de estudiar sólo si es tomado con seriedad y responsabilidad.

g) Exposición Oral

Una exposición es la presentación oral de un tema en forma clara, coherente, ordenada, precisa y objetiva.

¿Cómo se prepara una buena exposición?

- Mediante una lluvia de ideas determina los objetivos que deseas lograr y priorízalos, así como las ideas que te permitan alcanzar estos objetivos.
- Redacta la exposición de forma coherente, revisa la concordancia.
- Prepara un esquema de exposición.
- Prepara las ayudas audiovisuales.
- Ensaya la exposición calculando tiempos.

h) Etapas de una exposición:

Introducción: se presenta el tema y se motiva al auditorio a atender nuestra exposición.

Cuerpo o desarrollo: se hace la presentación del tema tomando en consideración la claridad, coherencia, orden, precisión y objetividad. Se debe hablar de forma pausada y dando explicaciones detalladas, utilizar terminología específica y demostrar conocimiento no sólo del tema en cuestión, sino también de otros relacionados y su vinculación con la realidad. Así mismo, se pueden utilizar las ayudas visuales o audiovisuales para apoyar nuestra disertación.

Cierre o síntesis: se presenta un breve resumen, se plantean las conclusiones y recomendaciones, y se puede hacer una apreciación subjetiva del tema.

i) Errores más frecuentes:

- Hablar sin suficiente conocimiento del tema.
- No preparar la exposición o prepararla sin orden lógico en forma confusa.
- Distraer la atención del público (descuidar la apariencia personal, adoptar posturas inadecuadas, tics, muletillas, tartamudeos, repetir una palabra varias veces y muy seguido, usar palabras rebuzcadas para impresionar, etc.).
- Irritar al auditorio con tonos de suficiencia, pedanterías, vulgarismos y jergas, actitudes beligerantes o autorecriminales, uso constante de referencias personales, entre otros.
- Desviarse inútilmente del tema.
- Uso inadecuado o excesivo del material de apoyo.
- Recitar la exposición de memoria, palabra por palabra.
- No dar ejemplos de experiencias personales ni de la actualidad.
- Hablar demasiado rápido, lento, bajo o alto.
- Distribuir defectuosamente el tiempo.
- En una exposición de grupo, tratar de sobresalir a toda costa.
- No mirar a los ojos a nuestro auditorio.
- No conocer tus fuentes y referencias.
- Distorsionar las preguntas del jurado.

j) Exámenes

El examen es un medio que tiene el profesor para evaluar y conocer el desempeño de cada alumno para ver si cumple con los objetivos del curso, y además le ayuda a recoger información valiosa sobre la eficacia de los procedimientos utilizados y la conveniencia de modificar sus planteamientos docentes si fuera necesario.

Para el alumno, el examen puede ser una motivación para el estudio y contribuye al aprendizaje al exigirle organización, capacidad de síntesis y aplicación de los conocimientos

adquiridos. Así mismo, ayuda a evaluar el método de estudio personal y le permite reconocer los temas en los que el aprendizaje ha sido efectivo y aquellos en los que resulta deficiente.

La nota, aunque no siempre refleja tu esfuerzo, expresa tu desempeño con relación al resto de tus compañeros. Conocer tu nota te ayuda a replantear tus propios objetivos y planificar tu plan de acción.

Rendir un examen puede convertirse en un arte, pues requiere de conocimiento, experiencia, habilidad y pericia para enfrentarlo. De este modo, la técnica o estrategia para dar un examen queda subordinada al conocimiento profundo, a la creatividad y a la inspiración para dar respuestas inéditas, plantear con exactitud la solución de un problema y encontrar la respuesta correcta.

k) ¿Por qué generan ansiedad los exámenes?

Se espera que todos experimentemos ansiedad al enfrentar una situación de evaluación (examen, exposición, entrevista de trabajo), pero si la ansiedad es muy alta, puede provocar olvidos inesperados o conductas inadecuadas, creando dificultades en el desempeño personal.

La ansiedad ante un examen tiene 4 componentes:

- **Componente emocional:** es ese sentimiento de profundo temor que experimentamos al dar un examen.
- **Componente fisiológico:** son los cambios físicos que se dan en el organismo, tales como palpitaciones, aumento de la presión arterial y el pulso, sensación de sofocación, náuseas, sensación de vacío en la boca del estómago, dificultades para dormir, rubor facial, tensión muscular, entre otros.
- **Componente cognitivo:** autoverbalizaciones ansiosas (preocupaciones relacionadas con qué pensarán los demás de uno, con la evaluación misma, con las consecuencias de un pobre desempeño, etc.) y una atención inadecuada (dificultad para enfocar la atención en el examen mismo).
- **Componente motor:** tiene que ver con la posibilidad de escapar o evitar las situaciones que generan ansiedad para librarse de ellas y experimentar tranquilidad, la cual es ficticia, pues en algún momento nos enfrentaremos a la situación ansiógena.

Generalmente la base es la falta de confianza en ti mismo, sientes que no estás preparado y tal vez es porque sigues el plan:

Estudiar > Memorizar > Repetir > Olvidar

Lo que tienes que hacer es estudiar con un tiempo, organizarte y desarrollar una estrategia propia de resolución de exámenes. Las notas iniciales pueden reforzar o derrumbar tu confianza, trata de afianzarte en las primeras prácticas, recuerda que generalmente los primeros temas son los más fáciles.

De muy poco sirve estudiar a último momento porque así nadie te garantiza que apruebes el examen, y si lo apruebas ten por seguro que al poco tiempo olvidarás todo. Ya estás en un momento de tu vida en que vas camino a ser profesional y debes estudiar para aprender, no para aprobar.

1.12. Hábitos de concentración

Vásquez, J. (1986). El hombre necesita de varios elementos para realizar una tarea eficazmente, gracias a esos elementos puede aprender una canción a dominar disciplinas teóricas y físicas.

Entre estos elementos el más importante, después de tener la voluntad necesaria, está la concentración, ya que sin ella no se logra una utilización al máximo de nuestras capacidades mentales.

Es por esto que es de gran importancia desarrollar el hábito de la concentración para lograr un mejor resultado en nuestras acciones y en el menor tiempo posible.

Para el logro de sus aspiraciones, para el buen éxito en todo lo que se persigue, el hombre necesita de algo vital en todo momento y lugar:

- La concentración de propósito,
- La concentración de pensamiento,
- La concentración de sentimiento
- La concentración de acción.

Mediante la concentración, la mente y el cuerpo aprenden a actuar juntos, sin malgastar energía física o mental. Este es el estado ideal que permite el vaticinio de un seguro éxito.

Debemos practicar una extrema temperancia en todas las cosas cultivando un estado ecuánime y sereno de la mente; los pensamientos deben ser puros, manteniendo el cuerpo en estricta sujeción al alma, y la mente adiestrada para ocuparse en nobles y elevados propósitos.

Con una práctica perseverante aprenderemos a dominar nuestra mente de modo de poder mantenerla fija algún tiempo, en una misma línea de pensamiento.

Fijar la mente en un solo punto, sin vagar y sin entregarse a distracciones que causan los objetos externos, la actividad de los sentidos o la mente misma; esto es concentración.

1.12.1. La atención

Chicharro, M.(2009). Concentrarse en una idea o cosa, es colocarla ante nuestra atención y contemplarla, en todo y en parte, sacando de ella hasta los menores detalles.

Concentrarse es un acto, es sincronizar el pensamiento con la acción evitando todo derroche de energías físicas o mentales.

Debemos practicar la concentración a fin de establecer una disposición o tendencia preponderante, de modo que todas nuestras ideas se polaricen por ella.

Así llegamos al convencimiento de que todos los pensamientos que constituyen nuestra base mental, tienen mucha más importancia que aquellos pensamientos esforzados que sostenemos en los momentos en que tratamos asuntos que requieren especial atención.

1.12.2. El pensamiento

López, G.J (2008). El curso o flujo del pensamiento sigue una determina disposición o tendencia.

Esto nos dice a las claras que el triunfo en la consecución de un objeto estriba en que sepamos establecer una disposición permanente en la correspondiente dirección.

Una vez logrado esto, hasta el suceso más adverso como el más trivial, serán asimilados en favor de la conquista de nuestros fines.

1.12.3. La voluntad

Torres, M.R., Tolosa, I., Urrea, M., y Monsalve, A.M.(2009).La voluntad dirige el pensamiento y crea la disposición necesaria a un período de tiempo o a una empresa determinada.

Entendido esto, usted también puede convertirse en una persona de vigorosa concentración.

No haga ninguna cosa mientras esté pensando en otra, recordando siempre que el pensamiento y la acción deben ir unidos, tan estrechamente que no dejen cabida a interferencia alguna.

Evite toda acción inútil o superflua, así como también todo pensamiento ocioso.

En lo corporal, los pequeños malos hábitos como entrechocar las rodillas, apretarse los dedos para hacerlos crujir, etc., deben ser desterrados por usted.

Las grandes actividades perjudiciales también deben proscribirse, algunas de ellas son:

- El quedarse hasta tarde en la cama por la mañana
- El malgastar tiempo en la noche
- El comer más de lo necesario
- El luchar por conseguir algo que no necesita, etc.

Igualmente debe evitar en lo posible toda excitación corporal y toda tensión nerviosa o muscular.

Poco a poco, y con el aumento progresivo del tiempo dedicado a ello, esto malos hábitos difíciles de extirpar de golpe, irán desapareciendo condenados a un saludable olvido.

1.13. Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio

Jaimes, M.A., y Reyes, J.M. (2008). Cada alumno posee un ritmo propio de aprendizaje. Por eso es importante, en primer lugar, llegar a conocerse bien; una adecuada planificación del tiempo distribuida de acuerdo a nuestras propias capacidades te ayudará a rendir en forma satisfactoria.

La Historia no es una materia que se aprende con una sola leída, necesita de varias repeticiones para llegar a comprender bien su significado. Por lo tanto, al planificar nuestro calendario de estudio, tenemos que tomar en cuenta que necesitamos varios días para llegar a comprender plenamente lo que estudiamos.

Cada alumno posee un ritmo propio de aprendizaje. Por eso es importante, en primer lugar, llegar a conocerse bien; una adecuada planificación del tiempo distribuida de acuerdo a nuestras propias capacidades ayudará a rendir en forma satisfactoria.

c) *Horario*: Es una distribución del tiempo diario en función de nuestras actividades. Planificar las actividades en un horario permite crear un hábito ordenado y responsable. Pero para organizar nuestro tiempo de estudio es necesario considerar también los períodos dedicados al descanso, la diversión, el deporte, las obligaciones familiares y sociales.

El horario es una distribución del tiempo diario en función de nuestras actividades. Planificar las actividades en un horario nos permite crear un hábito ordenado y responsable.

Para organizar nuestro tiempo de estudio es necesario considerar también los períodos dedicados al descanso, la diversión, el deporte, las obligaciones familiares y sociales.

1.13.1. Gestión del tiempo

No debiéramos quejarnos tanto de la falta de tiempo. Es muy común dejarnos llevar por hábitos que lo desperdician. Muchos de estos hábitos no sólo derrochan tiempo, sino que construyen y hasta constituyen nuestra falta de atención.

No es tan difícil tomar el control de la situación, por suerte hay pequeñas grandes cosas que podemos hacer y así recuperar gradualmente nuestra capacidad de gestionar eficazmente al tiempo disponible.

Aplicáte dos semanas, día a día, a cumplir estas consignas:

Abstente: Antes de empezar otra tarea, termina la que estás realizando. Cada vez que dejas algo a medias para tomar otra tarea tienes que invertir energía nerviosa y mental para recuperar los datos de la tarea que habías dejado pendiente. Deberás abstenerte e ignorar las tentaciones de hacer otra cosa. Ayúdate solicitando a tus allegados que no te interrumpan con otras actividades hasta que hayas terminado.

Deriva: Deriva a otros la mayor cantidad de tareas que puedas y corresponda. Habitualmente nos hacemos cargo de tareas sin importancia que otros podrían o deberían hacer. Haz una lista de todas esas cosas que haces para otros y que, pensándolo bien, deberían hacer ellos mismos. Estudia estas listas y comienza a deshacerte de lo que no te corresponde y de lo que podrías derivarle a otros.

Agrupar: Cuando no puedas derivar a las pequeñas tareas que se acumulan, agrúpalas y realízalas de una sola vez, sin pausas entre ellas. Confecciona una lista de estas cosas, a cada docena o decena de ellas agrúpalas y considera a cada grupo como si fuera una tarea más importante. Toma cada grupo y acábalo de una sola vez. Puedes hacer esto intercalándolos entre las tareas más importantes. (Jaimes, M.A., y Reyes, J.M. (2008).

1.13.2. Normas para aprovechar el tiempo

Fundación Antena. (2010). La atención y la concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. Para muchos de vosotros esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico.

- Pero existen muchos elementos que influyen en la atención:
- La motivación y el interés con que estudiamos.

- Las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, problemas con los amigos, preocupaciones sexuales o amorosas, problemas de dinero, etc.
- Consejos prácticos para aumentar las horas de estudio:³
 - a) Programar las actividades, tanto las diarias como las semanales
 - b) Dividir claramente el estudio de la diversión
 - c) No dejar para mas adelante el comienzo del estudio
 - d) Aprovechar también los ratos libres
 - e) Anticipar los estudios respecto a su fecha limite

1.13.3. Habilidades de tipo social

Es la capacidad de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables que entraña una serie de factores. De alguna manera ello implica y considera al ser humano como generadores de actos propios o una voluntad de acciones.

1.14. Hábitos y aptitudes generales hacia el estudio

1.14.1. Formación de Hábitos de Estudio

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, hacerles 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.

Maddox (1980) señala que la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento.

En ese orden de ideas Vásquez (1986), señala que si un educador se propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus estudiantes solo cuenta con lo que la escuela

posea para reforzar al estudiante entre lo que se encuentra: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente.

Santiago (2003) resume unas normas sencillas, o recomendaciones, que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio. Entre lo que señala: (a) establecer un horario de estudio, (b) distribución y organización adecuada del tiempo, (c) preparación continua entre lo que destaca: repasar diariamente las asignaturas, preparar las asignaciones con regularidad, no dejarlo todo para el final, (d) desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario, (e) estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación.

En ese mismo orden de ideas Cutz (2003) coincide en señalar que muchos de los problemas respecto al éxito en la escuela, giran en torno al desarrollo de los buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa y, afirma que los padres pueden desempeñar un papel importante proveyendo estímulos, ambiente y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa. Algunas de las cosas generales que los adultos pueden hacer incluyen: (a) establecer una rutina para las comidas, hora de ir a la cama, estudio y hacer la tarea, (b) proporcionar libros, materiales y un lugar especial para estudiar, (c) animar a su niño para que esté "listo" para estudiar sólo (concentrar su atención y relajarse), (d) ofrecer estudiar con su niño periódicamente.

Correa (1998), señala que en la escuela, la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, especialmente en la II Etapa de Educación Básica, los programas no contienen objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los docentes no cuentan con los recursos necesarios para ayudar en esta formación, la cual se considera sumamente importante para el futuro del individuo.

1.14.2. Ventajas del establecimiento de Hábitos de Estudio

De acuerdo con la bibliografía revisada, el establecimiento de patrones o esquemas de estudio tiene muchas ventajas como lo son: (a) aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo, (b) reducir el número de repeticiones hasta su asimilación y

consecuentemente reducir el tiempo que podría dedicársele. Deben por lo tanto, cultivarse en la escuela como metas que los estudiantes han de alcanzar bajo la orientación segura del profesor (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

Maddox (1980) afirma que vale la pena aprender unos métodos de estudio eficaces no solo en vista a proyectos inmediatos de estudio, sino por que son hábitos que se adquieren e internalizan y tienen una duración infinita. En ese sentido, Bigge y Hunt (1981) señalan que las escuelas deberían tratar de enseñar a los estudiantes , de tal manera que no solo acumulen conocimientos aplicables a las situaciones de la vida cotidiana, sino también a que desarrollen una técnica para adquirir independientemente nuevos conocimientos.

En ese orden de ideas Pardinas (1980) señala que aprender a estudiar significa conocer el método de estudio. Todo individuo necesita para afrontar la vida moderna saber leer y escribir, poseer entrenamientos manuales y sobre todo requiere hábitos metodológicos de estudio y de pensamiento, que lo guíen con mayor seguridad en sus proyectos de estudio y elevarán su rendimiento académico.

1.14.3. Técnicas, recomendaciones para los estudiantes

- Planifique su tiempo de manera realista Las técnicas para organizar y aprovechar el tiempo pueden ayudarle a tener más control en su vida y conseguir tiempo de estudio más eficaz, y por tanto disponer de más tiempo libre.
- Estructure su horario académico como si fueran 40 horas semanales de trabajo; después de todo estudiar es su actividad principal. Si un día no cumple las horas previstas, recuerde que tendrá que recuperarlas al día siguiente.
- Utilice un calendario para registrar todas las actividades de horario regular y las fechas asignadas para exámenes y trabajos. Incluya tiempo para dormir, hacer ejercicios físicos y actividades sociales. Es difícil aprender estando aturridos o agotados.
- Determine el mejor lugar y momento del día para estudiar. Lo ideal es estudiar sin distracciones (televisión, ruidos, olores, etc.), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz, y disponiendo de un asiento cómodo.

- Revise cada día sus apuntes de clase; le ayudará a afianzar contenidos y a comprender mejor los nuevos temas. Si un día pierde los apuntes, consígalos cuanto antes para no perder el hilo.
- Divida los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas o etapas más pequeñas y manejables; le permitirá ir avanzando, sin abrumarle tanto volumen de trabajo.
- Prémiese por completar las tareas. Es decir, reconozca lo que ha logrado, aunque aún no haya terminado el proyecto entero; le ayudará a tener mejor disposición ante lo que aún le queda por hacer.
- Lea activamente · Antes de leer, revise el material del capítulo o tema: lea las introducciones y resúmenes, tenga presente los objetivos y contenidos señalados en el programa de la asignatura. Esto le ayudará a tener presente las ideas centrales y más relevantes con las que irá relacionando el resto de la información.
- Lea comprensivamente, no avance si no lo está entendiendo. Memorizar sin comprender puede confundirle, y los contenidos se olvidan rápidamente.
- Tome notas a medida que lea. Intente hacer un esquema del material organizando las ideas principales y todos los detalles que las justifican.
- Organizar las ideas de una manera que tenga sentido para usted, le facilitará recordar los detalles.
- En sus propias palabras, escriba un breve resumen de las ideas centrales o haga un diagrama que ilustre las relaciones entre las ideas principales. Si consigue organizar y expresar los contenidos con sus propias palabras, está realmente aprendiendo, y será difícil que olvide esos contenidos.
- Para estudiar, es importante que esté concentrado: a mayor concentración, mayor capacidad de memoria.

Por eso es importante que antes de comenzar atienda a sus necesidades básicas de sueño, alimentación y/o relajación para poder concentrarse al máximo.

Puede utilizar un sistema de tarjetas o fichas para las ideas o términos que le resulten difíciles de comprender y/o retener. Le permitirá consultarlas o repasarlas de manera ágil y cómoda.

Emplee estrategias

Emplee estrategias para recordar las ideas clave. ideas clave. Genere ejemplos, haga resúmenes y fichas, subraye textos o apunte tus notas al margen.

Puede crear acrónimos, es decir construir palabras o frases que le ayuden a recordar una serie de conceptos

Por ejemplo, « La BBC NO FuNciona» es una posible frase compuesta con las iniciales de cada uno de los 8 elementos de la primera línea de la tabla periódica: Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor- Neón.

Dibuje diagramas de los conceptos.

Debe ser capaz de explicar verbalmente el concepto y reproducir el diagrama.

Apóyese en imágenes visuales.

Estudie hasta que sea capaz de definir y explicar el tema con sus propias palabras, sin ayuda de fichas ni esquemas; es decir no sólo debe poder reconocer información (Ej. escoger una alternativa correcta) sino «producir» un tema (Ej. elaborar una respuesta a una pregunta)

Las 11 mejores estrategias para un buen rendimiento académico

- 1) Haga una lectura completa del material asignado antes de ir a clase; subraye y resume el contenido.
- 2) Cuando lea, haga una lista de preguntas sobre ese material y luego respóndalas. Anote sus dudas y consúltelas.
- 3) Busque las palabras y conceptos que desconozca y escriba las definiciones en sus apuntes
- 4) Asista a todas las clases; preste atención y tome apuntes.
- 5) En clase, pregunte cuando no entienda.

- 6) Trabaje con un tutor.
- 7) Entérese/familiarícese con los recursos disponibles en la biblioteca y en Internet que puedan ser útiles.
- 8) Acérquese a los profesores y pídale lecturas complementarias y material con ejercicios.
- 9) Forme grupos de estudio.
- 10) Acuda a tutoría para comentar temas respecto a su rendimiento con el profesor.
- 11) Participe de los programas y talleres sobre hábitos de estudio y organización del tiempo que puedan realizarse en su institución.

1.15. Tres condiciones que se relacionan con el estudio y el aprendizaje:

En estas tres condiciones que se relacionan con el estudio y el aprendizaje, Acevedo, Diofanor, Torres, José D, & Tirado, Diego F. (2015). Manifiesta:

Poder estudiar. Implica tener cualidades personales, es decir, tener la capacidad mínima para emprender una serie de estudios. Está en relación con las aptitudes de tipo intelectual. La mayoría de nosotros tenemos un cociente intelectual suficiente, es decir, tenemos la capacidad necesaria para realizar unos estudios, siempre y cuando añadamos a esta capacidad otros elementos. En potencia, casi todos podemos estudiar. Si queremos y sabemos cómo hacerlo... si no podemos por las causas que sean, no lo lograremos.

Saber estudiar. Implica dominar unas destrezas, técnicas y estrategias de estudio determinadas: Aunque queramos y sepamos, si no sabemos cómo hacerlo tampoco nos saldrá bien. selección de información, resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, estrategias de resolución de problemas, etc...

Querer estudiar. Implica poseer una motivación o deseo de aprender algo nuevo. Tenemos que establecer una serie de metas y prioridades y ser conscientes de que el estudio necesita sin excusas cierto esfuerzo y tenacidad, cierta renuncia y sacrificio, y que, para llegar al final, al éxito, es preciso una dedicación diaria... si no queremos, aunque podamos (porque tengamos todo lo necesario) y sepamos, no lograremos nada.

1.16. Antecedentes

1.16.1. A nivel internacional

Ausín Zorrilla, García Valcarcel y Herrera García (1995) han realizado una investigación cuya finalidad fue encontrar la relación explicativa entre las siguientes variables independientes: estudio de los padres, sexo, centro de estudios, personalidad, inteligencia, autoeficacia, hábitos de estudio, satisfacción, rendimiento subjetivo en la universidad y variables dependientes: rendimiento académico, asistencia a clases. La muestra estuvo conformada por los estudiantes de la Universidad de Salamanca. Los resultados pusieron en evidencia que existe influencia significativa de las variables independientes en las variables dependientes, por lo tanto, el supuesto es bastante acertado.

Carlos Ponce (1997), realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el interés por la política en grupos de estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La muestra estuvo conformada por 821 estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad.

Julio Macharqo Salvador (1992) ha realizado un estudio que tuvo por finalidad comprobar si el Feedback (variable independiente) es un medio eficaz para producir cambios del rendimiento académico en una situación experimental cuando los individuos de la muestra estudiada son clasificados en tres categorías de autoconcepto (variable de clasificación). La muestra estuvo conformada por 118 estudiantes de 5to. año de B.G.B., colegio privado de condición social media. Los instrumentos utilizados fueron: la subescala de autoconcepto académico del test de autoconcepto general TAGA, y la prueba de rendimiento académico. Los resultados demostraron que los estudiantes de autoconcepto positivo son más receptivos con respecto a la información que se les da, sea ésta positiva o negativa, mientras que los estudiantes con un autoconcepto negativo y bajo rendimiento académico no modifican su actuación cuando el feedback que reciben confirma sus experiencias anteriores y sus expectativas presentes.

Nidia Lobo Solera (1,999) realizó una investigación que tuvo como objetivo establecer una asociación de causas que expliquen el problema de abandono y retención de los estudiantes. La muestra estuvo constituida por 182 estudiantes de la NUNED que abandonaron sus estudios durante los años 1992-1995. El instrumento utilizado fue un cuestionario acerca de la situación laboral, familiar y académica de los estudiantes. Las variables de estudio fueron: Sociofamiliar,

conocimientos del sistema de enseñanza a distancia, dificultades académicas, hábitos de estudio. Los resultados obtenidos mostraron que las razones por las cuales los estudiantes abandonan los estudios a distancia en la UNED son las siguientes: Atención a la familia 23%, problemas económicos y de trabajo 45%, falta de autodisciplina a la metodología de estudio 32%.

Hugo Uribe Delgado, Omar Alicia y María Elena Ferreira (2000) realizaron una Investigación cuya finalidad fue la exploración de las causas más comúnmente empleadas por los estudiantes secundarios para explicar el éxito y/o fracaso escolar. La muestra estuvo constituida por estudiantes de los tres últimos años del ciclo secundario de las escuelas públicas y privadas, los estudiantes eran brasileños (N=492), argentinos (N =541), mexicanos (N=561).

Los resultados obtenidos indican que los estudiantes exitosos tanto argentinos, brasileños como mexicanos coinciden en percibir al esfuerzo, la inteligencia y la capacidad para estudiar como causas internas y estables.

1.16.2. A nivel nacional

Tesis: “Influencia de los hábitos de estudio y su influencia en el rendimiento en el Área de Matemáticas en los estudiantes de 4to. Y 5to. Año de secundaria de la institución Educativa Manuel Muñoz Najar – Arequipa. 2002. Presentada por Juan Villahermosa. Universidad Católica Santa María.

Conclusión: Se llegó a la conclusión que los estudiantes con hábitos de estudio obtienen un mayor rendimiento académico en comparación con los que no lo tienen. A diferencia de la mayoría de las investigaciones se sostiene que no existen diferencias significativas entre las calificaciones de los estudiantes que poseen buenos hábitos de estudio y los que no lo poseen. Al concluir la investigación se encontró que los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico en el área de matemática, en aceptación a la hipótesis planteada.

Tesis: La problemática de los hábitos de estudio y sus implicancias negativas en el fracaso escolar de los estudiantes del 4to. Grado y 5to. Grado de secundaria del Distrito de Miraflores – Arequipa. 2001. Presentada por Giuliana Mendivel Castro. Universidad Católica Santa María.

Conclusión: Existe una relación directa entre los hábitos de estudios con el éxito o fracaso escolar. El rendimiento académico del alumno es un reflejo de sus hábitos de estudio, por lo que

se considera a éstos como uno de los factores determinantes del éxito o fracaso escolar. En las revisiones presentadas, en la mayoría de las investigaciones realizadas se concluye que los hábitos de estudio tienen una relación directa con el rendimiento académico y también con el fracaso escolar de los estudiantes, recalcando que un buen ambiente de estudio, la planificación en el estudio, los métodos de estudio utilizados la motivación por el estudio inciden en el rendimiento académico de los estudiantes, como también existen una minoría de trabajos de investigación que concluyen que no existen diferencias significativas estadísticamente entre el rendimiento académico de los estudiantes que tienen buenos hábitos de estudio y los que no tienen hábitos de estudio, por estas consideraciones es que hemos optado por encontrar respuestas a la inquietud sobre la situación real en que se encuentran los estudiantes de las Instituciones Educativas.



CAPITULO II METODOLOGÍA

2.1.Problema de Investigación

Hábitos y técnicas de Estudio para mejorar el Aprendizaje Significativo en los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca. 2018

2.2.Análisis de variables indicadores

Cuadro Nro. 2: Variables e indicadores

VARIABLES	INDICADORES
Hábitos de Estudio	• Hábitos para leer y tomar apuntes.
	• Hábitos de concentración
	• Distribución del tiempo
	• relaciones sociales durante el estudio
	• Hábitos y aptitudes generales
Técnicas de Estudio	• Lectura
	• Subrayado
	• Resumen
	• Esquema
	• Fichas y Ficheros
	• Mapas conceptuales
	• Lista de conceptos
Aprendizaje Significativo	• Flexibilidad
	• Fluidez
	• Originalidad
	• Imaginación
	• Elaboración
	• Trabajo Abierto

Fuente: Elaboración propia

2.3. Nivel y Tipo de Investigación

El tipo de investigación es descriptiva, ya que sólo se describirá situaciones o eventos y no se evalúa ninguna relación entre las variables. Asimismo, el nivel de la investigación no es experimental, ya que no se han manipulado las variables. Además, se realizó una investigación de corte transversal, es decir, se recolectarán los datos en un único momento, con el fin de obtener información sobre el comportamiento del mercado meta, sin precisar el sentido de casualidad o relaciones causales

2.4. Técnicas e instrumentos de verificación

Técnica: Encuesta Hábito de Estudio
Encuesta Aprendizaje Significativo

Instrumento: Cuestionario de Hábito de Estudio (Instrumento Validado “Inventario de Hábitos de Estudio de Hilbert Wrenn”).
Cuestionario de Aprendizaje Significativo

Cuadro Nro. 3: Técnicas e Instrumentos de Verificación

VARIABLES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Hábitos de Estudio	Encuesta	Cuestionario
Aprendizaje significativo	Encuesta	Cuestionario

Fuente: Elaboración propia

2.4.1. Ficha técnica de Instrumento Inventario Hábitos de Estudio.

Denominación: Test de Hábitos de Estudio

Origen : Hilbert Wrenn 2012

Objetivo : Evaluar y describir los diferentes aspectos de los Hábitos de Estudio

Administración: grupal y/o individual

Tiempo : 30 minutos

Estructura : 28 ítems

Nivel de medición: escala politómica

Cuadro Nro. 4: Baremos de la variable Independiente 1: hábitos de estudio

Niveles	Hábitos de estudio	Técnicas para leer y tomar apuntes	Hábitos de concentración	Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio	Hábitos y actitudes generales de trabajo
Inadecuado	28 - 56	5 - 10	4 - 8	8 - 16	11 - 22
Adecuado	57 - 84	11 - 15	9-12	17 - 24	23 - 33

2.4.2. Instrumento Aprendizaje Significativo.

Denominación : Cuestionario Aprendizaje Significativo
 Objetivo : Evaluar y conocer el Aprendizaje Significativo
 Administración : Grupal y/o individual
 Tiempo : 30 minutos
 Estructura : 28 ítems
 Nivel de medición: escala politómica

2.4.2.1. Calificación

Existe una clave que tiene tres columnas, tal y como están distribuidos los ítems. Por cada ítem hay tres puntajes, uno para cada posibilidad de respuesta. Se califica comparando las respuestas dadas por el examinado con los puntajes de la clave y de acuerdo donde haya puesto la “X”, se le asigna el puntaje correspondiente.

Solamente se deberá marcar con una “X” una respuesta; si marcas dos, se invalida el ítem. Este cuestionario está dividido en cuatro áreas, que son las siguientes:

1. Conocimiento
2. Comprensión
3. Aplicación
4. Análisis
5. Síntesis
6. Evaluación

Procura contestar no según lo que tendrías o no tendrías que hacer, o según lo que hacen los demás, sino de acuerdo con lo que tú acostumbras hacer ahora. Contesta a todas las preguntas.

En cada frase encontrará tres columnas: 1, 2 y 3. En ellas anotará sus respuestas. Para hacerlo bastará con que marques con una “X” en la columna que mejor describa tu caso particular. Marca de acuerdo con la siguiente clave:

Cuadro Nro. 5: Ítems de Valor de Respuesta

Si debe contestar	Marca una “X” en la:
Logro Esperado (A)	Columna 1
Logro en Proceso (B)	Columna 2
Logro en Inicio (C)	Columna 3

Fuente: Elaboración propia

2.4.2.2. Definición y actitud de Ítems de Valor de Respuesta

A = LOGRO ESPERADO = Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto al hábito de estudios, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado, lo que implica un logro esperado en el aprendizaje significativo

B = LOGRO EN PROCESO = Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto al hábito de estudio, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado, lo que significa un logro en el proceso del aprendizaje significativo

C = LOGRO EN INICIO = Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo al hábito de estudio de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del

docente, lo que significa que no tiene un adecuado logro en el inicio del proceso del aprendizaje significativo.

2.4.2.3. Validez y Confiabilidad

Siguiendo los procedimientos de elaboración del instrumento para determinar su fiabilidad se someterá a la validez siguiente:

Validez de constructo: Se consideró que el instrumento responda a la operacionalización de la variable desde el marco teórico, la que se organiza en Dimensiones, Indicadores, Ítems, Niveles o Rango de Evaluación.

Validez de contenido: se evaluó el instrumento presenta la suficiencia pertinencia y claridad de los ítems que llevan el objetivo de la investigación.

Validez interna: se evaluó la coherencia lógica del instrumento basado desde el problema, el objetivo y las hipótesis respondiendo a lo que realmente se quiere medir.

Validez a juicio de expertos: Dicho procedimiento de validez se realizó por criterio de jueces, realizado por el docente del módulo de desarrollo del trabajo de investigación quien evaluó la pertinencia, relevancia y claridad, mediante la aplicación del certificado de validez de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo con sede en Lima.

Cuadro Nro. 6: Juicio de Expertos

Expertos	Aplicabilidad del Instrumento
Experto 1	Aplicable
Experto 2	Aplicable

Fuente: Elaboración propia

2.5. Campo de Verificación

2.5.1. Ubicación Espacial

La investigación se realizará en la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”, de Juliaca

2.5.2. Ubicación temporal

El tema seleccionado tiene carácter transversal, se realizará en el presente año 2018

2.5.3. Unidad de Estudio

Las unidades de estudios están constituidas por el 100% de estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca.

Cuadro Nro. 7: Estudiantes de la Facultad de Educación der la Universidad Néstor Cáceres Velásquez, de Juliaca, 2018.			
Población	Muestra	Por Grado	Total por Grado
1ro. “A”	148	1ro. “A” y “B”	296
1ro. “B”	148		
2do. “A”	312	2do. “A” y “B”	524
2do. “B”	212		
3ro. “A”	228	3ro. “A” y “B”	316
3ro. “B”	88		
Población Total 100%	1 136 estudiantes	Población por Grado	Total 1,136 estudiantes

Fuente: Elaboración propia

2.5.4. Criterios de inclusión

Estudiantes con asistencia regular

2.5.5. Criterios de exclusión

Estudiantes con asistencia irregular

Estudiantes trasladados

2.6. Estrategia de recolección de datos

Prevía a la recolección de datos se procederá a realizar los siguientes procedimientos

- Se cursará una solicitud de autorización al director de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca, explicándole la naturaleza de la investigación y solicitando permiso para la aplicación de los instrumentos, coordinando las fechas y horario para tal fin

- Se conversará con estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez de Juliaca, a fin de conocer la aceptación como participantes del proyecto de investigación
- Se aplicará los instrumentos elaborados para verificar la hipótesis y objetivos de la investigación
- Para el análisis de datos se utilizará la estadística descriptiva dentro del cual tenemos los cuadros de distribución de frecuencia y porcentajes.

Así mismo, se hará uso de la estadística inferencial para lo cual se utilizará el programa Excel para su respectivo análisis.

Se describirán, explicarán e interpretarán los datos y sus relaciones en base a la presentación de gráficos estadísticos.

Cuadros estadísticos para la distribución de frecuencias absolutas y relativas del problema de estudio. Graficas: de barras, y pasteles, etc.

Para interpretar los datos obtenidos del estudio, valorando los diversos comportamientos de las variables e indicadores de estudio.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados de los Hábitos y Técnicas de Estudio

Cuadro Nro. 8: Resultados por años de estudio

Alternativas	1ro A		1ro B		2do A		2do B		3ro A		3ro B	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Si poseen hábitos	46	44%	18	49%	24	31%	23	43%	36	63%	7	32%
No poseen hábitos	59	56%	19	51%	54	69%	30	57%	21	37%	15	68%
Total de estudiantes	105	100%	37	100%	78	100%	53	100%	57	100%	22	100%

Fuente: Base de Datos

Gráfico Nro. 1: Resultados por año



Fuente: Elaboración Propia

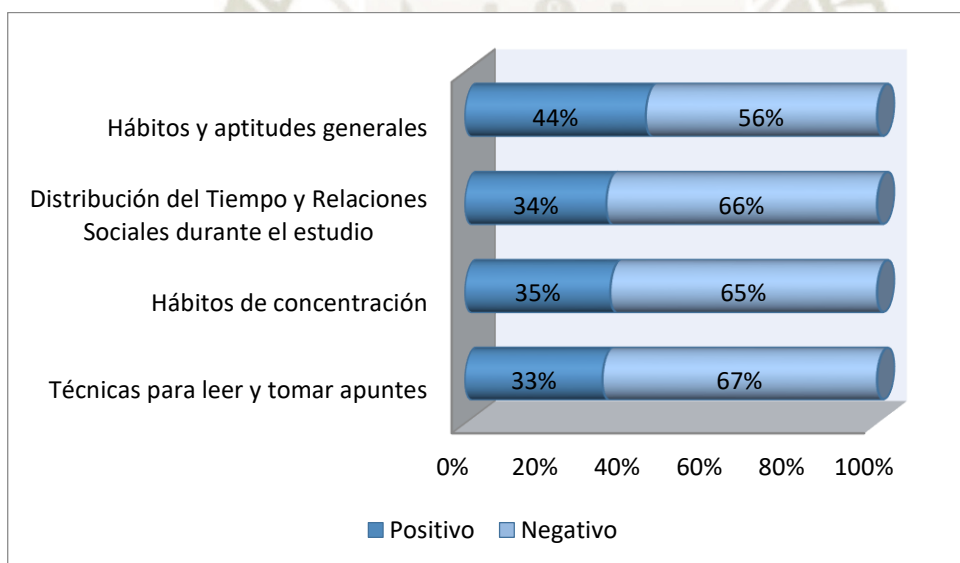
Podemos apreciar en el cuadro y gráfico Nro. 1, que un porcentaje mayoritario de estudiantes de primero a tercer año, no poseen hábitos de estudio: en el caso de Primero “A”, una de las aulas más numerosas de la Escuela Profesional; sólo un 44%, si posee hábitos y un 56% no, estos jóvenes, tienen además el inconveniente del hacinamiento en sus clases y la dificultad de estar lo suficientemente cómodos en el aula y que ésta además no esté lo adecuadamente ventilada, lo que no les permite ser consecuentes a todos en la asistencia a sus labores, esto sumado a que es en esos primeros semestres en los que debe llevar cursos como cálculo en una variable y estadística, que necesitan de prácticas y ejercicios personales, la oportunidad de un trabajo más dedicado se disminuye. En el caso de Primero “B” el aula está más cómoda porque hay menor cantidad de estudiantes, pero el horario en el que asisten a clases, es un poco difícil, ya que empiezan desde las 12:45, para algunos que asisten al comedor universitario, es que casi de inmediato que almuerzan deberían correr a clases sólo un 49%, si posee hábitos y un 51% no. Lo señalado para primero “A” puede estimarse en segundo “A” aunque existe algunos estudiantes que abandonan, aproximadamente el 8%. En este caso encontramos que se incrementa el porcentaje de los que no poseen hábitos, siendo un 31%, los que sí poseen hábitos y los que no un 69%; pese a que llevaron Metodología del estudio en el primer año, sólo hay un 18% que ha incrementado sus hábitos. En cuanto a los estudiantes de segundo “B” tal vez por el horario, pero tiene una pequeña diferencia con la sección “A” de los que poseen hábitos son 43%, y los que no poseen un 57%. Es interesante que en tercero “A” tengamos el más alto resultado de los que si poseen hábitos, con un 63%, que sí posee hábitos y un 37% que no poseen hábitos. Es sin embargo muy significativa la circunstancia que muestra Tercero B, allí los que no poseen hábitos son un 68%, y los que sí poseen hábitos solo un 32% no. Por ello es que los consideramos que tal vez el horario y la disposición de docentes que trabajan en la mañana y en la tarde sean de alguna manera contribuyentes con esta situación en los hábitos de estudio.

**Cuadro Nro. 9: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del
Primer año “A”**

Alternativas	PRIMER AÑO “A”					
	Sí poseen	Sí poseen	No poseen	No poseen	Total	
	F	%	F	%	F	%
Técnicas para leer y tomar apuntes	35	33%	70	67%	105	100%
Hábitos de concentración	37	35%	68	65%	105	100%
Distribución del Tiempo y Relaciones Sociales	36	34%	69	66%	105	100%
Hábitos y aptitudes generales	59	44%	46	56%	105	100%

Fuente: Base de Datos

Gráfico Nro. 2: Resultados Primer año “A”



Fuente: Elaboración Propia

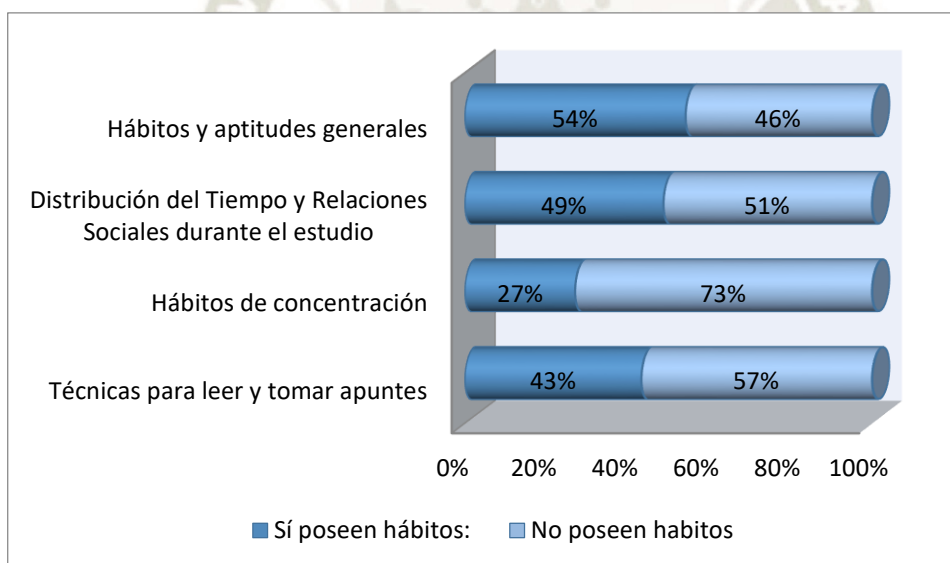
Este cuadro nos permite revisar los resultados de primer año “A” en cuanto a cada área en la que Hilbert Wrenn divide su test. Así encontramos que en cuanto a hábitos y aptitudes generales el 44% logra tener hábitos y un 56% no los posee, en esta área merece señalarse que Wrenn, se detiene en los aspectos más comunes en los que los estudiantes suelen equivocarse al estudiar como por ejemplo saber distinguir los puntos más importantes de una lectura, repetir varias veces lo leído por ausencia de atención, necesidad de repetir en voz alta, etc. y que por falta de la debida guía o atención se convierten en costumbres inadecuadas o ausencia de hábitos y estilos propios para un buen aprendizaje. Luego está el área de Distribución del tiempo y relaciones; aquí un 34% logra tener hábitos y un 66% no los posee, lamentablemente es el momento en el que los jóvenes especialmente en la edad entre 16, 17 a 19 años, ellos dan una gran importancia a los amigos, pero otorgan mucho tiempo a su grupo y a sus relaciones sociales y muy poco a su desarrollo personal, estudio y trabajo. Es sin embargo en el área de hábitos de concentración donde logran tener hábitos un 35% y un 65% no los tiene, donde ponemos énfasis, ya que el trabajo en concentración les ayudará notablemente en su vida profesional, ésta área debe estimularse para lograr los hábitos que les permitan un trabajo productivo y un estudio efectivo. Finalmente en cuanto al área de técnicas para leer y tomar apuntes el porcentaje es aún menor de los que logran los hábitos solo un 33%, en cambio un 67% no los tiene, es necesario estimular el adecuado trabajo en las técnicas de tomar apuntes ya que se utilizarán en toda la vida profesional, y su destreza en esas técnicas les posibilitarán una captación mayor y una creativa lectura de lo que escuchan, ven, leen y debaten.

**Cuadro Nro. 10: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del
Primer año “B”**

Alternativas	PRIMER AÑO “B”					
	Sí poseen	Sí poseen	No poseen	No poseen	Total	
	F	%	F	%	F	%
Técnicas para leer y tomar apuntes	16	43%	21	57%	37	100%
Hábitos de concentración	10	27%	27	73%	37	100%
Distribución del Tiempo y Relaciones Sociales	18	49%	19	51%	37	100%
Hábitos y aptitudes generales	17	54%	20	46%	37	100%

Fuente: Base de Datos

Gráfico Nro. 3: Resultados Primer año “B”



Fuente: Elaboración Propia

Este cuadro nos permite revisar los resultados de primer año “B” en cuanto a cada área en la que Hilbert Wrenn divide su test. Así encontramos que en cuanto a hábitos y aptitudes generales un escaso 46% logra tener hábitos y un 54% no los posee, la diferencia con primero B es de apenas dos puntos en el porcentaje, siendo que sin embargo la diferencia entre los que no poseen hábitos y los que si los tienen en éste caso baja a 8 puntos en el porcentaje.

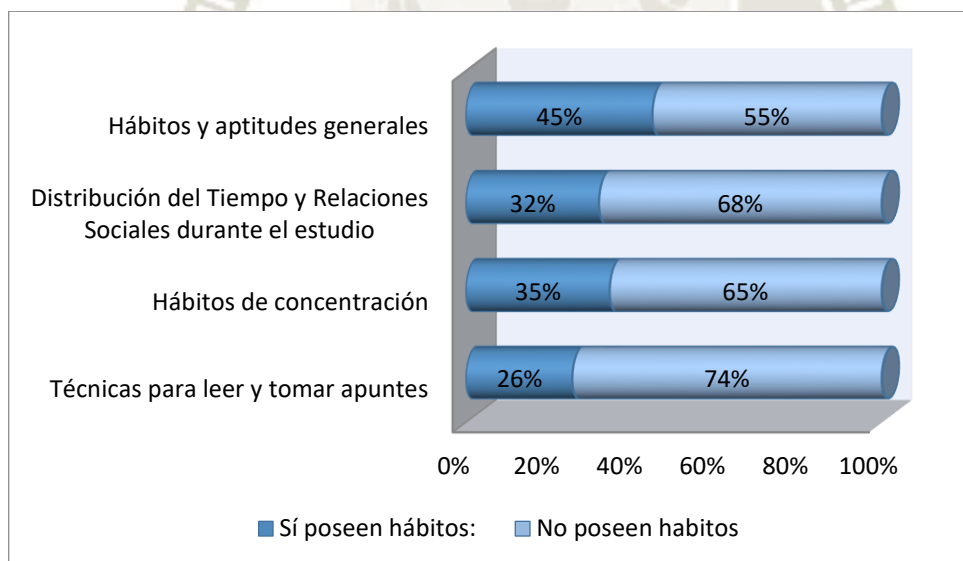
Luego está el área de Distribución del tiempo y relaciones; aquí un 49% logra tener hábitos y un 51% no los posee, aquí la diferencia es de dos puntos entre los que no y los que si logran hábitos, pero en el caso de primero A, la diferencia es mayor ya que alcanza los 32 puntos. En el área de hábitos de concentración logran tener hábitos un 27% y un 73% no los tiene, es importante señalar que hay un menor porcentaje de estudiantes que puedan concentrarse en comparación con primero A, insistimos en que tal vez sea por el horario. Finalmente, en cuanto al área de técnicas para leer y tomar apuntes el porcentaje de los que logran tener hábitos es de 43%, en cambio un 57% no los tiene, es necesario estimular el adecuado trabajo en las técnicas de tomar apuntes ya que se utilizarán en toda la vida profesional, aquí igualmente los datos son menores a los obtenidos en primero A.

**Cuadro Nro. 11: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del
Segundo año “A”**

Alternativas	SEGUNDO AÑO “A”					
	Sí poseen	Sí poseen	No poseen	No poseen	Total	
	F	%	F	%	F	%
Técnicas para leer y tomar apuntes	20	26%	58	74%	78	100%
Hábitos de concentración	27	35%	51	65%	78	100%
Distribución del Tiempo y Relaciones Sociales	25	32%	53	68%	78	100%
Hábitos y aptitudes generales	35	45%	43	55%	78	100%

Fuente: Base de Datos

Gráfico Nro. 4: Resultados Segundo año “A”



Fuente: Elaboración Propia

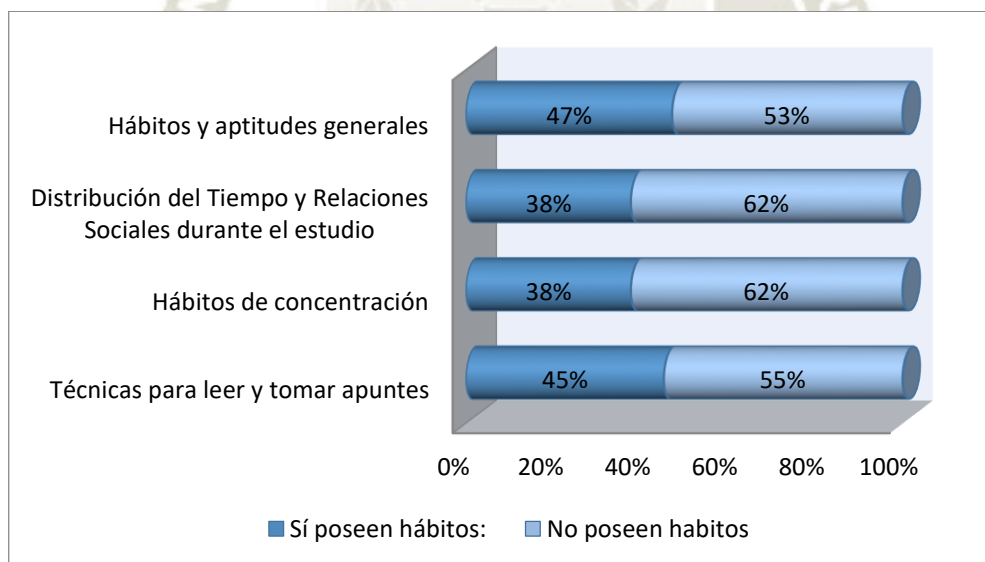
Revisando los resultados de segundo año “A” en cuanto a cada área en la que Hilbert Wrenn divide su test. Encontramos que en cuanto a hábitos y aptitudes generales un 45% logra tener hábitos y un 55% no los posee, diez puntos en porcentaje distancian a los que lograron hábitos de los que no, aquí debe señalarse que los estudiantes ya tienen una mayor información de su próximo campo ocupacional, de allí que sus inquietudes y significados deben estar un poco más dirigidos hacia lo que será su quehacer profesional. En el área de Distribución del tiempo y relaciones; un 32% logra tener hábitos y un 68% no los posee, existe, como se puede ver, una gran atención a los amigos, y se convierte, el par, en un distractor, en vez de ser un complemento en la actividad de estudio. En cuanto a hábitos de concentración logran tener hábitos un 35% y un 65% no los tiene, ponemos énfasis, en la urgencia de otorgar mayores argumentos para el significado de la propuesta curricular y así se consigan hábitos de mejor concentración. Finalmente, en cuanto al área de técnicas para leer y tomar apuntes el porcentaje es así: los que logran los hábitos son un 26%, en cambio un 74% no los tiene, las asignaturas demandan que se trabaje en un ritmo mayor que el primer año y ahora tomar apuntes y participar activamente van de la mano, desestimar este aspecto no ayudará en el rendimiento final.

Cuadro Nro. 12: Resultados por series de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del Segundo año “B”

Alternativas	SEGUNDO AÑO “B”					
	Sí poseen	Sí poseen	No poseen	No poseen	Total	
	F	%	F	%	F	%
Técnicas para leer y tomar apuntes	24	45%	29	55%	53	100%
Hábitos de concentración	20	38%	33	62%	53	100%
Distribución del Tiempo y Relaciones Sociales	20	38%	33	62%	53	100%
Hábitos y aptitudes generales	25	47%	28	53%	53	100%

Fuente: Base de Datos

Gráfico Nro. 5: Resultados Segundo año “B”



Fuente: Elaboración Propia

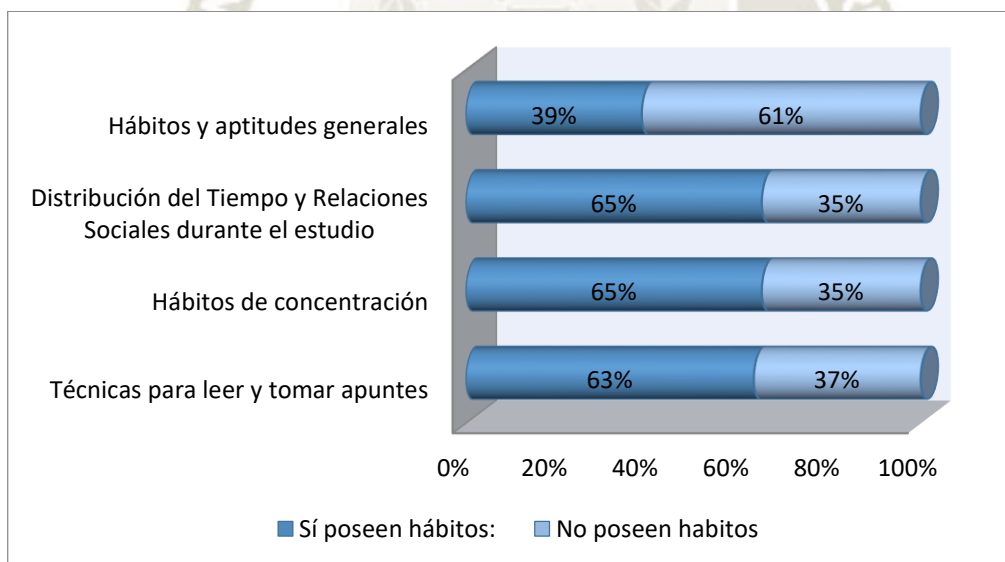
Observando los resultados de segundo año “B” en cuanto a cada área del test. Encontramos que en los hábitos y aptitudes generales un escaso 47% logra tener hábitos y un 53% no los posee, son 6 puntos entre los que no poseen y los que, si poseen hábitos, diferencia pequeña, debe señalarse que es un aspecto a observar con atención por parte del docente y en lo posible comparar con el rendimiento académico. Luego está el área de Distribución del tiempo y relaciones; aquí un 38% logra tener hábitos y un 72% no los posee. Destacar lo importante, no es fácil especialmente a la edad por la que estos jóvenes están pasando, tiene preponderancia “pasarla bien”, antes que hacer lo adecuado, la urgencia siempre está en sus días y les cuesta cumplir un plan de trabajo o un horario personal de actividades. En el área de hábitos de concentración, logran tener hábitos un 37% y un 73% no los tiene, estamos seguros que depende en mucho de generar las actitudes adecuadas, y en ello esté tal vez la deficiencia en los estudiantes del segundo año B. Finalmente en cuanto al área de técnicas para leer y tomar apuntes el porcentaje de los que logran los hábitos es de 33%, en cambio un 67% no los tiene, es necesario trabajar con énfasis en los aspectos que se resaltan en un tema, eso les ayudará a discernir lo que se debe de lo que no se debe escribir en el campo de tomar apuntes, pero además buscar mayor participación en clase puede ser también de gran ayuda.

**Cuadro Nro. 13: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del
Tercer año “A”**

Alternativas	TERCER AÑO “A”					
	Sí poseen	Sí poseen	No poseen	No poseen	Total	
	F	%	F	%	F	%
Técnicas para leer y tomar apuntes	36	63%	21	37%	57	100%
Hábitos de concentración	37	65%	20	35%	57	100%
Distribución del Tiempo y Relaciones Sociales	37	65%	20	35%	57	100%
Hábitos y aptitudes generales	22	39%	35	61%	57	100%

Fuente: Base de Datos

Gráfico Nro. 6: Resultados Tercer año “A”



Fuente: Elaboración Propia

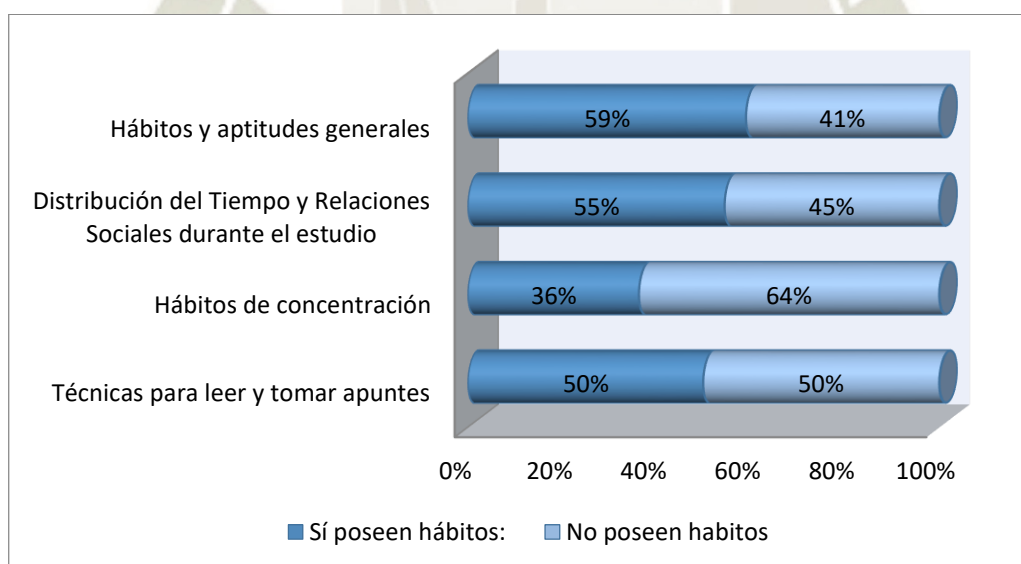
En éste cuadro vemos los resultados de Tercer año “A” en cuanto a las áreas en la que Wrenn divide su test. Así podemos ver que en cuanto a hábitos y aptitudes generales un escaso 39% logra tener hábitos y un 61% no los posee, es curioso, pero en este año es la única área en la que la diferencia es negativa ya que en las otras áreas si tenemos por parte de la mayoría que consiguen hábitos. Por ejemplo, el área de Distribución del tiempo y relaciones; aquí un 65% logra tener hábitos y un 35% no los posee, nos parece un avance muy interesante que tal vez tenga en argumento de que los estudiantes que están ya en tercero han escogido su camino con mayor seguridad. En el área de hábitos de concentración donde logran tener hábitos un 65% y un 35% no los tiene, nos gusta también que se hayan mejorado en este año los hábitos para concentrarse. Finalmente en cuanto al área de técnicas para leer y tomar apuntes el porcentaje de los que logran los hábitos es 63%, y un 37% no los tiene, las mejoras observadas en este año, estimulan el trabajo de la docencia, ya que es en el discurrir de la carrera que puede observarse avances significativos.

**Cuadro Nro. 14: Resultados de Hábitos y Técnicas de estudio de los estudiantes del
Tercer año “B”**

Alternativas	TERCER AÑO “B”					
	Sí poseen	Sí poseen	No poseen	No poseen	Total	
	F	%	F	%	F	%
Técnicas para leer y tomar apuntes	11	50%	11	50%	22	100%
Hábitos de concentración	8	36%	14	64%	22	100%
Distribución del Tiempo y Relaciones Sociales	12	55%	10	45%	22	100%
Hábitos y aptitudes generales	13	59%	9	41%	22	100%

Fuente: Base de Datos

Gráfico Nro. 7: Resultados Tercer año “B”



Fuente: Elaboración Propia

Revisaremos los resultados de Tercer año “B” en cuanto a cada área del test. Así encontramos que en cuanto a hábitos y aptitudes generales un escaso 41% logra tener hábitos y un 51% no los posee, a diferencia de tercer año A, los resultados en este año no son tan halagadores, sin embargo, en esta área tercero A tiene mayoría entre los que no logran hábitos, pero con una diferencia mayor, ya que es, de 22 puntos del porcentaje, en los estudiantes de tercero B la diferencia es solo de diez puntos. Luego está el área de Distribución del tiempo y relaciones; aquí un 45% logra tener hábitos y un 55% no los posee, aquí si la diferencia con tercero A es notoria ya que tercero B no logra mejorar sus porcentajes en el nivel que sí lo hace tercero A, incluso ellos consiguen que la diferencia mayoritaria sea de los que, si poseen hábitos, cosa que en tercero B no sucede. Es en el área de hábitos de concentración donde logran tener hábitos un 36% y un 64% no los tiene, igualmente es notoria la diferencia que deja de ser halagadora pese a tratarse de tercer año. Finalmente en cuanto al área de técnicas para leer y tomar apuntes el porcentaje es compartido 50%, si logran hábitos y 50% no los tiene, para quienes se han sabido ubicar, pese a las contrariedades de horario y demás están en su carrera, pero aquí encontramos aún algunos estudiantes que no han decidido adecuadamente o que necesitan mejores argumentos para dirigir adecuadamente su estudio.

3.2.Resultado del Aprendizaje Significativo

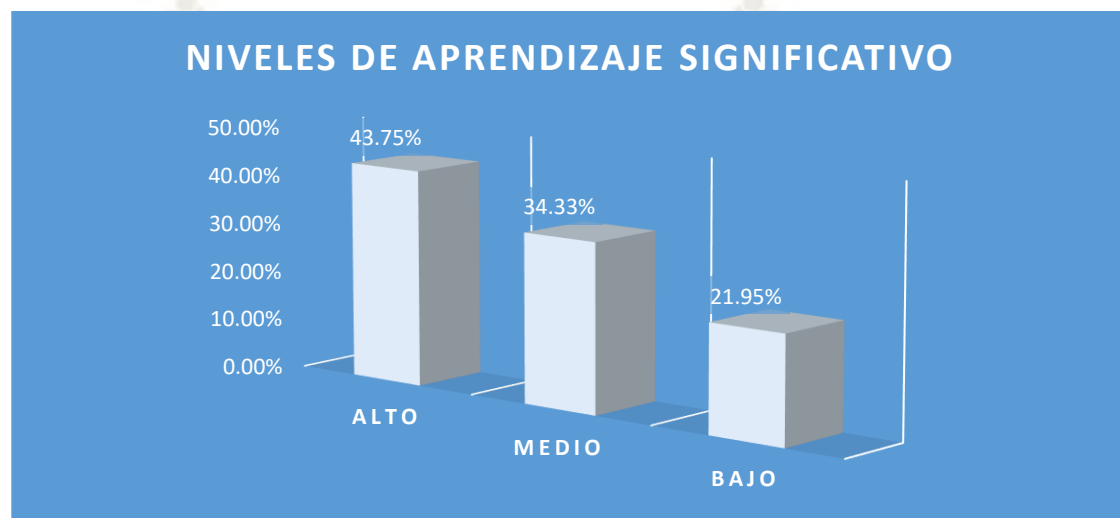
NIVELES DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Cuadro Nro. 15: Niveles De Aprendizaje Significativo

Alto		Medio		Bajo	
Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
497	43.75%	390	34.33%	249	21.95%

Fuente: Base de datos

Gráfico Nro. 8: Niveles De Aprendizaje Significativo



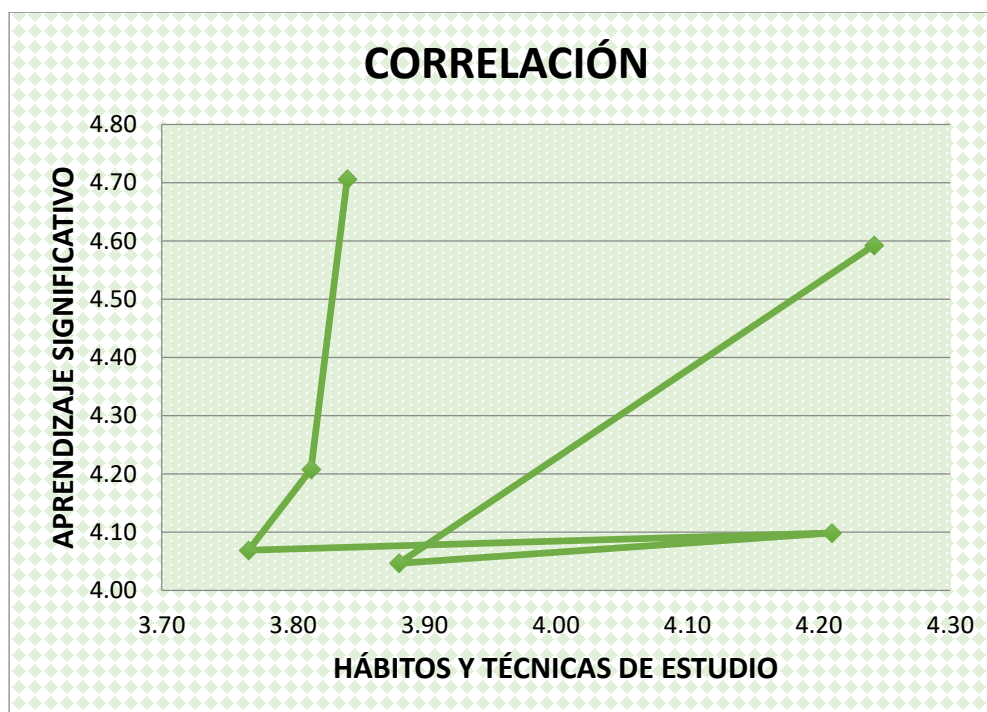
Fuente: Elaboración Propia

Respecto a los niveles de aprendizaje se observa, de acuerdo al cuadro efectuado y al gráfico existente, que existe un nivel de aprendizaje significativo alto de un 43.75%, seguido de un nivel medio de 34.33% y un nivel bajo de 21.95%.

Al respecto, observamos que los estudiantes tienen un nivel alto de aprendizaje significativo luego de haber realizado hábitos y técnicas de estudio, pues propicias experiencias de aprendizaje que permitan a los estudiantes fortalecer sus potencialidades para un desarrollo pleno y armónico para que sean autónomos(as), creativos(as) y dignos(as), capaces de construir conocimientos, comunicarse, participar en su entorno libre y creativamente, cooperar y convivir con tolerancia y respeto por los demás.

Esto permite promover la creación, ampliación y consolidación de redes de atención integral entre los distintos servicios y organizaciones de las comunidades; y promueve el desarrollo pleno de las potencialidades reales que tiene un estudiante, luego de desarrollar sus hábitos y técnicas de estudio.

Gráfico Nro. 9: Correlación de Variables



Donde $\bar{x}$ y $\bar{y}$ son las medias de muestra PROMEDIO (matriz1) y Promedio (matriz2).

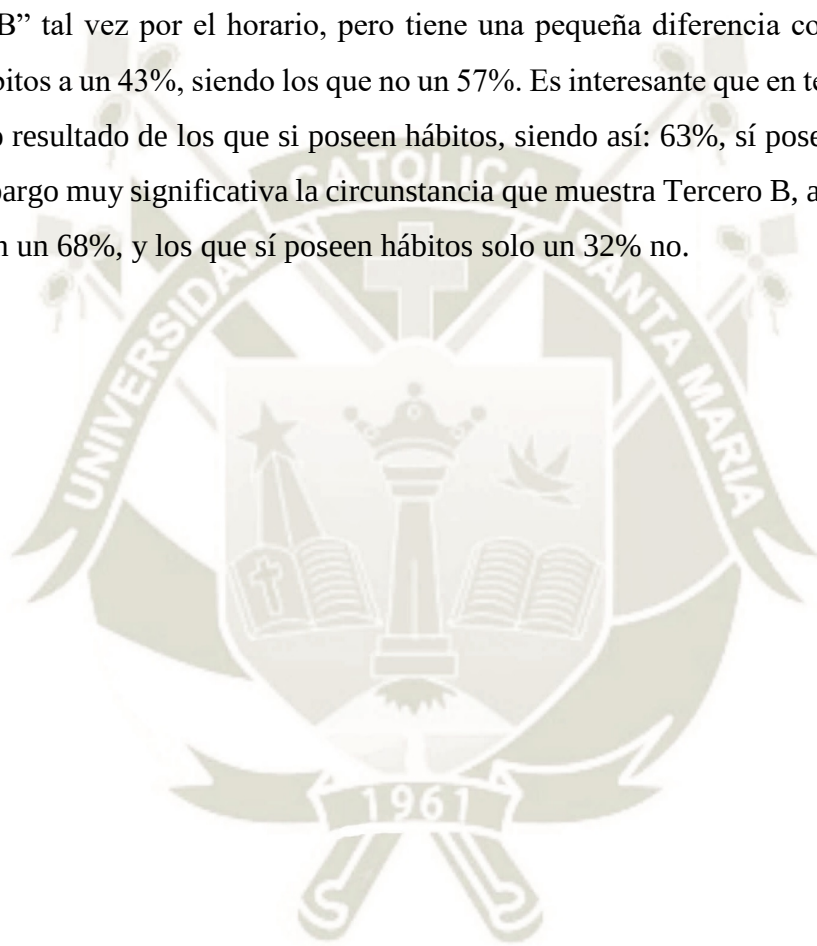
$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

En primer lugar, es necesario afirmar que la hipótesis de investigación que se planteó ha sido corroborada a través de los resultados obtenidos, en el punto anterior, esto se comprueba que sí existe relación entre los Hábitos y Técnicas de Estudio y el Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca a través de la Prueba de Pearson

Las principales actitudes que se van formando como resultado de las técnicas y los hábitos de estudio no son uniformes y muchas veces, existen contradicciones entre ellas

Por las respuestas dadas, podemos observar respecto a los Hábitos de estudio, que en general un porcentaje mayoritario de estudiantes de primero a tercer año, no poseen hábitos de estudio: en el caso de Primero “A”, una de las aulas más numerosas de la Escuela Profesional;

sólo un 44%, si posee hábitos y un 56% no. En el caso de Primero “B” el aula está más cómoda porque hay menor cantidad de estudiantes, pero el horario en el que asisten a clases, es un poco difícil, ya que empiezan desde las 12:45, para algunos que asisten al comedor universitario, es que casi de inmediato que almuerzan deberán correr a clase sólo un 49%, si posee hábitos y un 51% no. En este caso encontramos que se incrementa el porcentaje de los que no poseen hábitos, siendo un 31%, los que sí poseen hábitos y los que no un 69%. En cuanto a los estudiantes de segundo “B” tal vez por el horario, pero tiene una pequeña diferencia con el “A” de los que poseen hábitos a un 43%, siendo los que no un 57%. Es interesante que en tercero “A” tengamos el más alto resultado de los que si poseen hábitos, siendo así: 63%, sí posee hábitos y 37% no. Es sin embargo muy significativa la circunstancia que muestra Tercero B, allí los que no poseen hábitos son un 68%, y los que sí poseen hábitos solo un 32% no.



3.3.DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Al respecto, los jóvenes, tienen diferentes tipos de inconvenientes desde el hacinamiento, hasta los horarios; siendo concluyente que cualquier inconveniente es causa de no ser consecuentes a todos en la asistencia a sus labores, perdiendo la oportunidad de un trabajo más dedicado se disminuye, ello suma a su falta de hábitos de estudio; pues viendo en global los estudiantes presenta una tendencia negativa, lo que demuestra que un porcentaje importante de los estudiantes tiene algunos hábitos inadecuados de estudio. Por su parte, Ramos (1998) encontró que los hábitos de estudio de los estudiantes son moderados. En contraparte, Apaza (1998) encontró que los estudiantes de los primeros ciclos académicos demuestran hábitos y actitudes inadecuadas de estudio; y, Correa (2003): Considera que 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; asimismo, manifiesta Rondón (2001): que los hábitos de estudio son conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente. Y Otros Autores definen al hábito de estudio como: Una conducta o una cadena de conductas que son aprendidas por los estudiantes que tienen una altísima probabilidad de presentarse en un ambiente definido. También se le define como una cadena de conductas, que se adquieren en relación al estudio o en relación al logro relativo del dominio de contenido académico.

Entonces, al ser una conducta aprendida y con el poco cultivo al hábito de estudio, coincidimos que efectivamente, son conductas aprendidas para lo cual se necesita una disciplina y ciertos hábitos de estudio necesarios como son: hábitos para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución del tiempo, relaciones sociales durante el estudio, hábitos y aptitudes generales

Respecto a las técnicas de estudio, al realizar un análisis general, y tomando como referencia al azar, encontramos en cuanto a hábitos y aptitudes generales el 44% logra tener hábitos y un 56% no los posee. Luego está el área de Distribución del tiempo y relaciones; aquí un 34% logra tener hábitos y un 66% no los posee, lamentablemente es el momento en el que los jóvenes especialmente en la edad entre 16, 17 a 19 años, ellos dan una gran importancia a los amigos, pero otorgan mucho tiempo a su grupo y a sus relaciones sociales y muy poco a su desarrollo personal, estudio y trabajo. Es sin embargo en el área de hábitos de concentración donde logran tener hábitos un 35% y un 65% no los tiene.

Finalmente, en cuanto al área de técnicas para leer y tomar apuntes el porcentaje es aún menor de los que logran los hábitos solo un 33%, en cambio un 67% no los tiene.

Al respecto, en esta área merece señalarse que Wrenn, que se detiene en los aspectos más comunes en los que los estudiantes suelen equivocarse al estudiar como por ejemplo saber distinguir los puntos más importantes de una lectura, repetir varias veces lo leído por ausencia de atención, necesidad de repetir en voz alta, etc. y que por falta de la debida guía o atención se convierten en costumbres inadecuadas o ausencia de hábitos y estilos propios para un buen aprendizaje. Asimismo, ponemos énfasis, ya que el trabajo en concentración les ayudará notablemente en su vida profesional, ésta área debe estimularse para lograr los hábitos que les permitan un trabajo productivo y un estudio efectivo; por lo que es necesario estimular el adecuado trabajo en las técnicas de tomar apuntes ya que se utilizarán en toda la vida profesional, y su destreza en esas técnicas les posibilitarán una captación mayor y una creativa lectura de lo que escuchan, ven, leen y debaten; así como el de lectura, subrayado, resumen, esquema, fichas y ficheros, mapas conceptuales, lista de conceptos

Según Luetich (2002) considera que las técnicas de estudio son modos de hacer operativa nuestra actitud frente al estudio y el aprendizaje. Favorecen la atención y la concentración, exigen distinguir lo principal de lo secundario, e implican no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, reduciendo la dispersión o haciéndola evidente para el propio sujeto. También D'Orazio (s.f.) considera que las técnicas de estudio son 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.

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 universitario que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes les queda la opción de mejorar el aprendizaje significativo 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 aprendizaje significativo y facilitar el proceso de estudio.

Y, respecto al aprendizaje significativo, observamos que los estudiantes tienen un nivel alto de aprendizaje significativo luego de haber realizado hábitos y técnicas de estudio, pues

propicia experiencias de aprendizaje que permitan a los estudiantes fortalecer sus potencialidades para un desarrollo pleno y armónico para que sean autónomos(as), creativos(as) y dignos(as), capaces de construir conocimientos, comunicarse, participar en su entorno libre y creativamente, cooperar y convivir con tolerancia y respeto por los demás.

Según JEAN PIAGET, manifiesta que el aprendizaje significativo es la habilidad del educando para asimilar y memorizar lo aprendido y, posteriormente, para transferir ese aprendizaje a otras circunstancias de su vida, llevándose a cabo desde su propia visión de mundo.

El aprendizaje significativo es el proceso según el cual se relaciona un nuevo conocimiento o información con la estructura cognitiva del que aprende de forma no arbitraria y sustantiva o no literal. Esa interacción con la estructura cognitiva no se produce considerándola como un todo, sino con aspectos relevantes presentes en la misma, que reciben el nombre de subsumidores o ideas de anclaje (Ausubel, 1976, 2002; Moreira, 1997).

La presencia de ideas, conceptos o proposiciones inclusivas, claras y disponibles en la mente del aprendiz es lo que dota de significado a ese nuevo contenido en interacción con el mismo (Moreira, 2000 a). Pero no se trata de una simple unión, sino que en este proceso los nuevos contenidos adquieren significado para el sujeto produciéndose una transformación de los subsumidores de su estructura cognitiva, que resultan así progresivamente más diferenciados, elaborados y estables (ibid.).

Pero aprendizaje significativo no es sólo este proceso, sino que también es su producto. La atribución de significados que se hace con la nueva información es el resultado emergente de la interacción entre los subsumidores claros, estables y relevantes presentes en la estructura cognitiva y esa nueva información o contenido; como consecuencia del mismo, esos subsumidores se ven enriquecidos y modificados, dando lugar a nuevos subsumidores o ideas- ancla más potentes y explicativas que servirán de base para futuros aprendizajes.

Para que se produzca aprendizaje significativo han de darse dos condiciones fundamentales: Actitud potencialmente significativa de aprendizaje por parte del aprendiz, o sea, predisposición para aprender de manera significativa. Presentación de un material

potencialmente significativo. Esto requiere: Por una parte, que el material tenga significado lógico, esto es, que sea potencialmente relacionable con la estructura cognitiva del que aprende de manera no arbitraria y sustantiva; Y, por otra, que existan ideas de anclaje o subsumidores adecuados en el sujeto que permitan la interacción con el material nuevo que se presenta; para ello, el estudiantes ha de tener distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de sus apuntes en clase, libros de texto, guías entregadas por el profesor, páginas de Internet o cualquier fuente consultada para este fin y así alcanzar una meta propuesta por él mismo. (Mondragón, 1987)

Para ello, el alumno ha de haber adquirido hábitos para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, hábitos y aptitudes generales así mismo, debe haber hecho uso de diversas técnicas como lectura, subrayado, resumen, esquema fichas y Ficheros, mapas conceptuales y lista de conceptos, para un adecuado aprendizaje significativo

Por lo tanto, si los hábitos de estudio son como el sustento para poder desarrollar los hábitos para leer y tomar apuntes, así como los hábitos de concentración y distribución del tiempo y las relaciones sociales durante el estudio y aquellos hábitos y aptitudes generales; entonces, si existe la disciplina y el conocimiento de cómo cultivar estos hábitos de estudio, ya sería posible un adecuado aprendizaje significativo, pues, nos permitiría el aprendizaje significativo a tener flexibilidad, fluidez, originalidad, imaginación, elaboración y el desarrollo de cualquier trabajo abierto

Por lo tanto, esto reafirma nuestra hipótesis: **Si** existe mayor hábito y técnicas de estudio, **entonces** se optimizará el aprendizaje significativo en los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca.

CONCLUSIONES

PRIMERA En cuanto a la presencia de **Hábitos de Estudio**, en los estudiantes de primero a tercer año de la Escuela Profesional de Educación, es notoria su ausencia con la excepción del tercer año A en el que si se encuentran en su mayoría presentes hábitos de estudio en un 63%. En general la ausencia mayoritaria de ellos en nuestros estudiantes, debe motivar la búsqueda de su implementación estratégica en los primeros años. En cuanto a los hábitos para leer y tomar apuntes, se observa que en su mayoría tienen los siguientes problemas: tienen que releer los textos varias veces, las palabras no tienen mucho significado en su primera lectura, les cuesta darse cuenta de cuáles son los puntos más importantes de lo que están leyendo o estudiando; y tienden a sacar apuntes de cosas que, después, resulta que no tienen importancia. Vuelven atrás y repiten lo que han estudiado. Leen en voz alta al estudiar. Mientras están tomando apuntes de algo que el profesor dijo antes, se les escapan datos importantes de la clase que se dicta.

SEGUNDA Respecto a las **Técnicas de Estudio**, encontramos que el 44% logra tener hábitos y un 56% no los posee. Luego está el área de Distribución del tiempo y relaciones; aquí un 34% logra tener hábitos y un 66% no los posee, lamentablemente es el momento en el que los jóvenes especialmente en la edad entre 16, 17 a 19 años, ellos dan una gran importancia a los amigos, pero otorgan mucho tiempo a su grupo y a sus relaciones sociales y muy poco a su desarrollo personal, estudio y trabajo. Finalmente, en cuanto al área de técnicas para leer y tomar apuntes el porcentaje es aún menor de los que logran los hábitos solo un 33%, en cambio un 67% no los tiene

TERCERA Respecto al **Aprendizaje Significativo**, observamos que los estudiantes tienen un nivel alto, pues propicia experiencia que permitan fortalecer sus potencialidades para un desarrollo pleno y armónico para que sean autónomos(as), creativos(as) y dignos(as), capaces de construir conocimientos, comunicarse, participar en su entorno libre y creativamente, cooperar y convivir con tolerancia y respeto por los demás.

Con estos resultados se ha logrado verificar la hipótesis de trabajo y los objetivos se han cumplido

SUGERENCIAS

- PRIMERA** Sostener reuniones semestrales para acuerdos entre la plana docente, las mismas que, en la forma de “jornadas” posibiliten un intercambio enriquecedor de sugerencias para la optimización académica en cuanto a:
- Actividades de aprendizaje y dinámica de aplicación de contenidos
 - Disposiciones de disciplina: puntualidad, exigencias de forma y fondo (presentación personal, sistema d apuntes, presentación de trabajos, revisión de contenidos, etc.)
 - Sistema de encuestas para determinar los niveles de motivación
 - Evaluación del rendimiento académico semestral
 - Lograr establecer una correlación estadística entre la motivación y el rendimiento académico
 - Diseñar recomendaciones motivacionales nuevas.
- SEGUNDA** Establecer o fortalecer, el trabajo de consejería y bienestar universitario, trabajando no sólo el aspecto de consultas de dificultades en horarios o cumplimiento, sino, de establecimiento de hábitos de estudio adecuados y además, profundizar la labor logrando proyectos que permitan apreciar la importancia de las condiciones de vida y familiares que puedan afectar la motivación por el estudio de los estudiantes .
- TERCERA** Asignar un docente para que exclusivamente dirija esta labor (evitando siempre la excesiva diversidad de funciones) de avance en las técnicas de estudio.
- CUARTA** Diseñar un proyecto de aplicación de los contenidos de hábitos de estudios, que sean ayuda, práctica y solución a la problemática estudiantil de la universidad
- QUINTA** Evaluar los resultados obtenidos respecto al avance de técnicas de estudio y la cultivación del hábito de estudio

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo, Diofanor, Torres, José D, & Tirado, Diego F. (2015). Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Estudiantes de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Formación universitaria*, 8(5), 59- 66. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062015000500007>

Aldave, C. (2015). Asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. Tesis de doctorado. Universidad Los Ángeles de Chimbote.

Asociación de Maestros de Puerto Rico (1987). ¿Le Preocupan los Hábitos de Estudio de sus Estudiantes ?. *El Sol*, Volumen 15, Abril

Belaunde, I. (1994). Hábitos de Estudio. *Revista de psicología*, 2(2), pp.148

Castro, (2004). Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje.

Chicharro, M.(2009). Taller de Técnicas de Estudio. Madrid: Paralelo Ediciones S.A.

Correa, M. (1998). Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Siso Martínez.

Correa, M. (1998). Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Siso Martínez.

Correa, M. (1998). Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Siso Martínez

Cruz, F. y Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en la Facultad de Enfermería de la Universidad de México. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/23/fcn.htm>

Escalante, W. (2005). Deserción universitaria en el área de ingenierías. Tesis doctoral en Ciencias Sociales de la Universidad Católica "Santa María" de Arequipa.

Fernández, M. y Rubal, N. (2014). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en el primer año de la carrera de medicina. 2do Congreso Virtual de Ciencias Morfológicas. 2da Jornada Científica Virtual de la Cátedra Santiago Ramón y Cajal la Habana, Cuba.

Fundación Antena. (2010). Investigación sociológica sobre los hábitos de estudio de los escolares españoles. El fracaso escolar y sus causas. Recuperado de http://www.defensordelmenor.org/upload/documentacion/estudios/investigacion_sociologica_habitos.pdf

Galvis Panqueva, Alvaro. Fundamentos de Tecnología Educativa. San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia - EUNED. ISBN 9977-64-341-5.

Gómez, Isabel. Enseñanza y Aprendizaje. Cuadernos de Pedagogía, No. 250 Montero García Celay, Motivación y adolescencia, Cuadernos de Pedagogía. Núñez, José Carlos et al. Estrategias de aprendizaje en estudiantes de 10 a 14 años y su relación con los procesos de atribución causal, el autoconcepto y las metas de estudio, Revista "Estudios de Psicología", No. 59

Hernández García, J. (1991). Fernández de Lizardi, un educador para un pueblo. México: UNAM-Universidad Pedagógica Nacional, 2 vols.

Jaimes, M., y Reyes, J. (2008) Los hábitos de estudio en el aprendizaje significativo. Facultad de Estudios superiores Aragón de la UNM. UPIICSA XVI, VI, 48. <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5382/48-3.pdf?sequence=3>

Jaimes, M.A., y Reyes, J.M. (2008). Los Hábitos de Estudio y su Influencia en el Aprendizaje Significativo. UPIICSA, XVI, VI,(48),20.

López, G.J (2008). Relación entre los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela profesional de medicina veterinaria de la Universidad Alas peruanas. Tesis de maestría en ciencias de la educación, Universidad Nacional de Educación. Lima, Perú.

Maddox, H. (1980). *Cómo Estudiar*. Barcelona: Oikos Tau, Ediciones, S.A.

Mena, A, Golbach, M. Y Véliz, M., (2009). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de estudiantes ingresantes a la Facultad de Ciencias Económicas*. Universidad Nacional de Tucumán provincia de Tucumán (Argentina)

Mira, C. y López, M. (1978). *Hábitos de Estudio en la Escuela*. México: Trillas.

Pérez, I. (1985). *Relación entre Hábitos de Estudio y Rendimiento Estudiantil*. Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Simón Bolívar.

Pérez, R. (1995). *Hábitos de Estudio y Necesidad de Logro en Relación con el Rendimiento Académico de los estudiantes de Construcción Civil del Instituto tecnológico de Ejido*. Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Pedagógica Libertador, Instituto Pedagógico de Barquisimeto.

Ponce, C., Aliaga, J. y Collantes, Z. (2003). *Los Hábitos de Estudio y su Relación con el Interés por la Política en Grupos de Estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. Lima – Perú. Disponible: <http://www.google.com> [Consulta: 2003 octubre, 15].

Portillo, V. (2003). *El Estudio*. Disponible: <http://www.monografías.com>.

Recuperado de: http://www.fundacioncarraro.org/descarga/revista29_art4.pdf

Santiago, A. (2003). *Hábitos de Estudio*. Disponible: <http://www.google.com> [Consulta: 2003 octubre, 15].

Santiago, A. (2003). *Hábitos de Estudio*. Disponible: <http://www.google.com> [Consulta: 2003 octubre, 15].

Torres, M.R., Tolosa, I., Urrea, M., y Monsalve, A.M.(2009). *Hábitos de estudio Vs. Fracaso académico*. Redalyc, 33, (2).

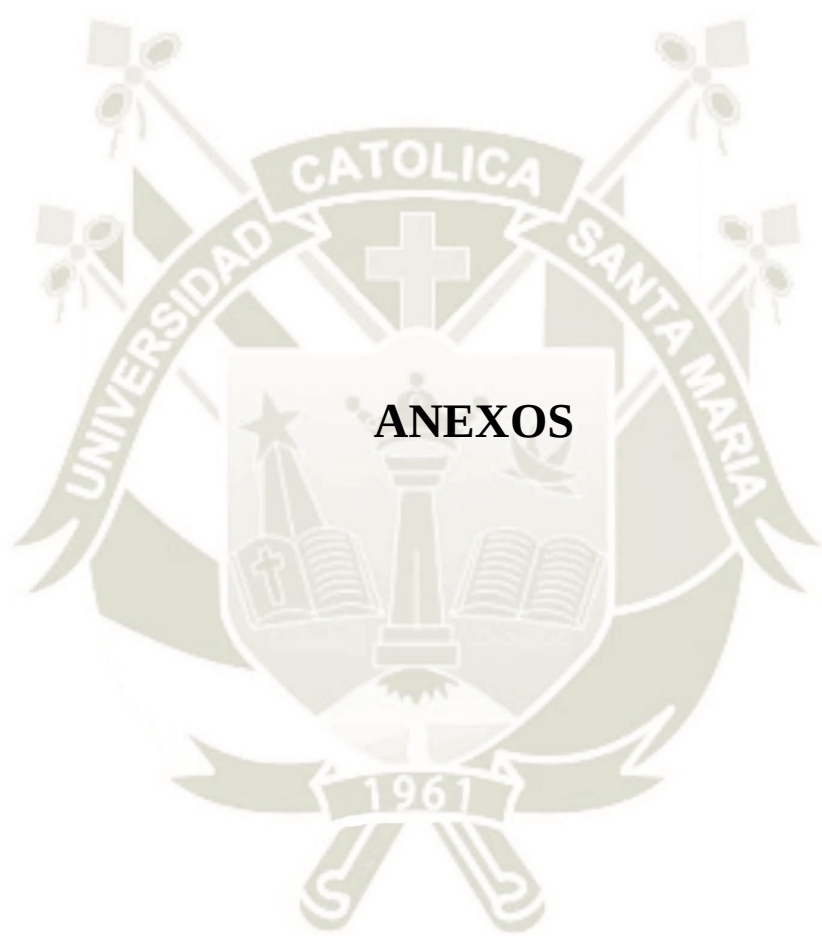
Tovar, A. (1993). *Efectos de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela de Formación Deportiva "Germán Villalobos Bravo"*. Tesis de

Maestría, no publicada. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas.

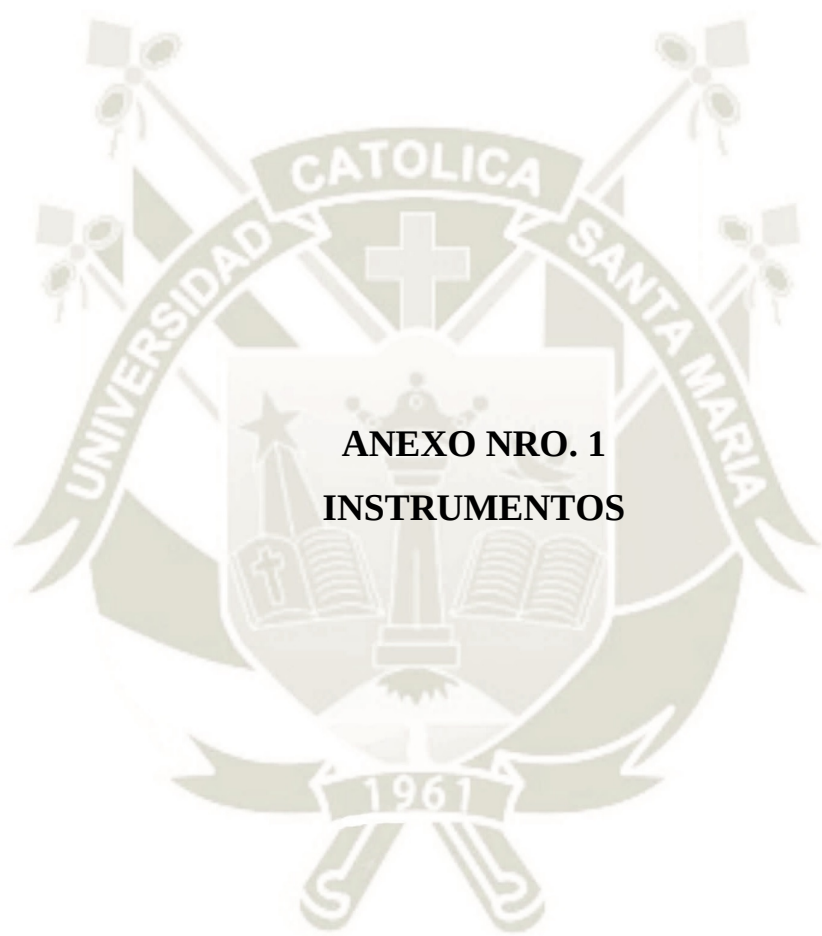
Vásquez, J. (1986). Descripción de las Técnicas y Hábitos de Estudio Utilizados por Estudiantes del Instituto "Juan Pablo Rojas Paúl" de El Tigre, Estado Anzoátegui. UDO, Escuela de Humanidades y Educación.

Vicuña, L. (1985). Inventario de hábitos de estudio CASM 85, Revisión 1998 y 2005. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/138280883/Inventario-Habito-de-Estudio-CASM-85>





ANEXOS



INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO (GILBERT WRENN)

NOMBRE

AÑO Y SECCIÓN

INSTRUCCIONES:

1. Responda cada item de acuerdo a las instrucciones **CON TOTAL SINCERIDAD**.

2. Para contestar coloque una **X** bajo la columna que corresponda a lo que

UD HACE REALMENTE y de acuerdo con la siguiente clave, si debe contestar::

"Rara vez o nunca lo hago"	: -Marque una X en la columna 1
"A veces lo hago"	: -Marque una X en la columna 2
"A menudo o siempre lo hago"	: -Marque una X en la columna 3

	RARA VES O NUNCA	A VECES	A MENUDO O SIEMPRE
A. MIS HABITOS PARA LEER Y TOMAR APUNTES.			
1. Tengo que releer los temas y lecciones varias veces, porque las palabras no tienen gran significado para mí, la primera vez que las leo			
2. Me cuesta darme cuenta de cuáles son los puntos más importantes de lo que estoy leyendo o estudiando; tiendo a sacar apuntes de cosas que después no tienen importancia.			
3. Vuelvo atrás y repito lo que he estudiado, deteniéndome en los puntos que encuentro dudosos.			
4. Leo en voz alta al estudiar.			
5. Se me escapan ideas importantes mientras estoy tomando apuntes de lo que el profesor esta diciendo.			
B. MIS HABITOS DE CONCENTRACION.			
6. Me es difícil concentrarme en lo que estoy estudiando; despues de haber terminado no sé lo que he leído.			
7. Tengo tendencia a "fantasear" cuando trato de estudiar.			
8. Tardo mucho en acomodarme y estar listo para estudiar.			
9. Tengo que estar en un estado de ánimo especial o inspirado para poder empezar a trabajar; tiendo a perder el tiempo.			
C. MI DISTRIBUCION DEL TIEMPO Y RELACIONES SOCIALES DURANTE EL ESTUDIO.			
10. Muchas veces las horas de estudio me resultan cortas para concentrarme o sentirme con ganas de estudiar			
11. Mi tiempo no está bien distribuido, dedico demasiado tiempo a algunas cosas, y muy poco a otras.			
12. Mis horas de estudio son interrumpidas por llamadas, visitas o ruidos que me distraen.			
13. Me es difícil terminar un trabajo en un determinado tiempo ; eso queda sin terminar o mal hecho, o no está a tiempo.			
14. Me gusta estudiar con otros y no solo.			
15. El placer que siento en "haraganear" o "divagar" ; perturba mis estudios.			

16. Ocupo parte de mi tiempo en ver televisión, ir al cine, leer novelas, etc.				
17. El exceso de vida social (bailes, citas, paseos, etc.) me impide tener éxito en mis estudios				
D. MIS HABITOS Y ACTIVIDADES GENERALES DE TRABAJO.				
18. Me pongo nervioso y tengo lagunas en los exámenes, se me olvida todo, y no puedo decir lo que sé				
19. Antes de empezar a escribir en un examen, preparo mentalmente la respuesta.				
20. Termino mis pruebas escritas y las entrego antes del plazo fijado.				
21. Trato de comprender cada punto de la materia a medida que la voy estudiando, así no tengo que volver a tras para aclarar dudas.				
22. Trato de relacionar los temas que se estudian en un curso con los que se estudian en otros cursos.				
23. Trato de resumir, clasificar y sintetizar las lecciones y temas que aprendí, relacionándolos o asociándolos con temas y cursos que he estudiado anteriormente.				
24. Tengo idea de que he estado demasiado tiempo sin estudiar o que aprendí los cursos y lecciones básicas hace demasiado tiempo				
25. Trato de estudiar más de lo indicado para una lección o examen (consulta con otros libros).				
26. Me siento demasiado cansado(a), con sueño o indiferente para asimilar (captar) lo que estudio.				
27. Tengo que estudiar en un lugar donde pueda distraerme, fumar, comer, masticar algo; y si leo en una biblioteca debo salir a hacerlo.				
28. El desagrado que me producen ciertos temas y profesores, me impiden lograr un mayor éxito en mis estudios				
PUNTAJE TOTAL				
CALIFICACION FINAL				
DIAGNOSTICO				
HABITOS PARA CORREGIR				
SUGERENCIAS				

CUESTIONARIO

TÉCNICAS DE ESTUDIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

EDAD:

Lea atentamente las frases siguientes. Haga un aspa(X) donde dice SI, cuando el ítem este de acuerdo con la conducta del niño, y donde dice NO, si no está de acuerdo. No hay respuestas buenas ni malas. Solo se pretende medir las técnicas de estudio de cada alumno/a.

ÍTEMS	Siempre	Generalmente	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Cuando usted estudia realiza:					
Lectura					
¿Le agrada leer cuando estudia?					
¿Reconoce todas las palabras cuando estudia?					
¿Entiende las ideas de manera clara cuando estudia?					
¿Comprende a que se refiere su estudio de manera clara?					
¿Acostumbra contrastar el pensamiento del autor con el propio?					
¿Acostumbra evaluar lo leído cuando estudia?					
Comprensión Lectora					
¿Tiene una adecuada comprensión lectora?					
Examinar. ¿Logra una visión general del conjunto que estudia?					
Preguntar. ¿Sabe qué es lo que se espera del texto que estudia?					
Leer: ¿Su lectura es de forma activa cuando estudia?					
Repetir: ¿Repite con sus propias palabras lo leído para retención de su estudio?					
Repasar: ¿Relee para comprobar que ha entendido y asimilado lo que estudia?					
Técnica del Subrayado					
Conoce la técnica del subrayado para el estudio?					
Lectura rápida del texto: ¿Comprende de forma genérica el texto antes de detenerse a estudiar?					
Lectura párrafo a párrafo: ¿Subraya las palabras claves que representan las ideas principales y las ideas secundarias del texto que estudia?					
¿Hace anotaciones al margen de sus textos cuando estudia?					
¿Utiliza signos, flechas o símbolos que le ayuden a precisar, destacar o relacionar unos contenidos con otros cuando estudia?					
Resumen					
¿Conoce la técnica del resumen?					
¿Sintetiza la información de la forma más breve posible cuando estudia?					
Claridad: ¿distingue cada una de las ideas de las demás del texto que estudia?					
Jerarquía: ¿Lo prioritario destaca sobre lo secundario cuando estudia?					
Integridad: ¿Diferencia «entresacar» lo importante, con recortar el tema que estudia?					
Esquema.					
¿Conoce la técnica del esquema?					
¿Cuándo realiza esquemas su información es la más concisa posible?					
Brevedad: ¿presenta sólo lo importante de su estudio?					

Estructura: ¿consigue reflejar a primera vista la estructura interna de todo el tema que estudia?					
Simbolismo: ¿emplea, flechas, puntos, recuadros, llaves, dibujos alegóricos, palabras claves, etc., que permitan expresar de forma gráfica el contenido?					
Cuadro comparativo					
¿Sabe sobre los cuadros comparativos?					
¿Realiza cuadro de doble entrada que permite organizar la información de acuerdo con unos criterios previamente establecidos?					
¿Establece las diferencias entre los conceptos que se tratan su contenido?					
Mapas conceptuales.					
¿Conoce la técnica de los mapas conceptuales?					
¿Efectúa elección de signos conceptuales clave del texto cuando estudia?					
¿Efectúa búsqueda de conceptos relevantes en la estructura cognitiva de su estudio?					
¿Realiza construcción de proposiciones entre los conceptos que se proporcionan y los conceptos que ya se conocen (a través de los enlaces)?.					
Fichas y ficheros					
¿Conoce la técnica de las fichas y ficheros?					
¿Efectúa información relativamente breve sobre un concepto específico que estudia?					
¿Realiza glosario de términos de un ámbito de su estudio?					
¿Verifica los conceptos con el diccionario?					
Listas de conceptos					
¿Conoce la técnica de la lista de conceptos?					
¿Elabora listas de conceptos, sobre todo cuando no vayamos a requerir una clasificación de los mismos?					
¿Realiza un repaso de aquellos términos dudosos o confusos?,					
¿Verifica los conceptos con el diccionario?					

Ficha de Observación

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

CONTENIDO	OPCION						TOT AL
	C		B		A		
El estudiante presta atención a la situación o tema a estudiar (Atención)							
El estudiante recuerda con facilidad la situación o tema a estudiar (memoria)							
Identifica las diferentes teorías relacionadas al tema							
Relaciona los conocimientos adquiridos con su comprensión de los conceptos, principios y leyes relacionadas							
El estudiante entiende la situación o tema a estudiar (por repetición)							
El estudiante es capaz de comprender la situación o tema a estudiar con facilidad (por recepción)							
El estudiante descubre fácilmente las ideas principales de la situación o tema a estudiar, por ejemplo experimenta el trabajo realizado por una fuerza constante y variable.(Por descubrimiento guiado)							
El estudiante descubre algo nuevo cuando investiga la situación o tema (por descubrimiento autónomo)							
El estudiante utiliza los instrumentos dados adecuadamente, manipulando los datos experimentales(aplica)							
El estudiante es capaz de utilizar los contenidos adecuados, experimentando por ejemplo sobre mediciones (demuestra)							
El estudiante determina las fuerzas concurrentes con los contenidos de la situación o tema a estudiar (describe)							
El estudiante encuentra situaciones nuevas en la situación o tema que se investiga (vincula)							
El estudiante relaciona analogías de la situación o tema que se investiga							
El estudiante emplea analogías de la situación o tema que se investiga (utiliza)							
El estudiante es capaz de sacar una conclusión de la situación o tema que se investiga (reúne)							
El estudiante es capaz de combinar las ideas de la situación o tema que se investiga (combina)							
El estudiante es capaz de diferenciar las partes que comprende el proyecto a estudiar o investigado (parte)							
El estudiante puede elaborar un juicio de valor de las ideas principales del proyecto investigado (Valor de ideas)							

El estudiante es capaz de otorgar mayor o menor importancia a algunas situaciones del proyecto investigado. (obras)							
El estudiante es capaz de formular soluciones adecuadas a la situación o tema que se investiga. (soluciones)							
El estudiante utiliza métodos adecuados para solucionar obstáculos en el proyecto a estudiar (métodos)							
El estudiante emplea con facilidad el material adecuado para el proyecto investigado (materiales)							

LEYENDA:

- A = LOGRO ESPERADO =** Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto al hábito de estudios, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado, lo que implica un logro esperado en el aprendizaje significativo
- B = LOGRO EN PROCESO =** Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto al hábito de estudio, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado, lo que significa un logro en el proceso del aprendizaje significativo
- C = LOGRO EN INICIO =** Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo al hábito de estudio de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente, lo que significa que no tiene un adecuado logro en el inicio del proceso del aprendizaje significativo.



ANEXO NRO. 2

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Hábitos y Técnicas de Estudio para mejorar el Aprendizaje Significativo en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina
“Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca. 2018.**

TITULO	VARIABLES	INDICADORES	Siempre	General mente	Muchas veces	Pocas veces	Nunca	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEM		RELACIÓN ENTRE EL ITEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
								SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Hábitos y Técnicas de Estudio para mejorar el Aprendizaje Significativo	Hábitos de Estudio	• Hábitos para leer y tomar apuntes.	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Hábitos de concentración	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Distribución del tiempo	✓	✓	✓	✓	✓									
		• relaciones sociales durante el estudio	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Hábitos y aptitudes generales	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Lectura	✓	✓	✓	✓	✓									
	Técnicas de estudio	• Subrayado	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Resumen	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Esquema	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Fichas y Ficheros	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Mapas conceptuales	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Lista de conceptos	✓	✓	✓	✓	✓									
	Aprendizaje Significativo	• Flexibilidad	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Fluidez	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Originalidad	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Imaginación	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Elaboración	✓	✓	✓	✓	✓									
		• Trabajo Abierto	✓	✓	✓	✓	✓									

FIRMA DEL EVALUADOR

VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Aprendizaje Significativo

OBJETIVO: Determinar la relación existente entre los Hábitos y Técnicas de Estudio para mejorar el Aprendizaje Significativo en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca. 2018.

DIRIGIDO A: los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca. 2018.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: _____

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: _____

VALORACIÓN:

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	------	-------	------	----------

FIRMA DEL EVALUADOR

Evaluación de hábitos de estudio

Nombre del alumno _____

Licenciatura _____

Semestre que cursa _____ Fecha _____

Permite detectar los hábitos y actitudes inadecuadas frente al estudio, con fines correctivos. Tiene duración de 10 minutos, pero no es límite.

Instrumento

El instrumento se llama “Inventario de Hábitos de Estudio de Hilbert Wrenn”. Consta de 28 ítems, cada uno con tres posibilidades de respuesta. La primera es rara vez o nunca; la segunda, a veces; la tercera, a menudo o siempre.

Solamente se deberá marcar con una “X” una respuesta; si marcas dos, se invalida el ítem.

Este cuestionario está dividido en cuatro áreas, que son las siguientes:

7. Hábitos para leer y tomar apuntes.
8. Hábitos de concentración.
9. Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio.
10. Hábitos y actitudes generales de trabajo.

Procura contestar no según lo que tendrías o no tendrías que hacer, o según lo que hacen los demás, sino de acuerdo con lo que tú acostumbras hacer ahora. Contesta a todas las preguntas.

En cada frase encontrará tres columnas: 1, 2 y 3. En ellas anotará sus respuestas. Para hacerlo bastará con que marques con una “X” en la columna que mejor describa tu caso particular. Marca de acuerdo con la siguiente clave:

Si debe contestar	Marca una “X” en la:
“Rara vez o nunca lo hago	Columna 1
“A veces lo hago”	Columna 2
“A menudo o siempre lo hago”	Columna 3

Definición y actitudes generales de trabajo

- **Hábito:** Conducta adquirida que a través de la repetición se ha convertido en estable y mecánica.
- **Actitud:** Conducta inestable que puede darse unas veces y otras no.

Los hábitos y las actitudes inadecuadas son conductas más propias de sujetos con bajo rendimiento académico.

Los hábitos y las actitudes adecuadas son conductas más propias de sujetos con un buen rendimiento académico.

En el inventario cada posibilidad está representada por una columna, es decir, hay tres columnas. Cada columna representa un hábito o actitud: 1º y 3er. columna, hábitos; 2ª columna, actitudes.

Consideraciones técnicas

Dentro de la calificación se consideran signos positivos y negativos. El positivo indica hábito o actitud adecuada, y el negativo indica hábito o actitud inadecuada. Además, existen puntajes que se denominan ponderados, y tienen la finalidad de indicar cuál es el nivel de proporción en el que se presenta el hábito o la actitud en determinado grupo de sujetos, sea de buen rendimiento o de bajo rendimiento.

Ejemplo: Entre un puntaje 7 con signo positivo y otro con 13 positivo, el segundo por ser mayor es el mejor.

El puntaje 0 dentro de la calificación, significa que no es hábito o actitud inadecuada, ni tampoco adecuada porque pertenece por igual proporción tanto a los sujetos de bajo rendimiento como a los de buen rendimiento.

Resultados

Calificación

Existe una clave que tiene tres columnas, tal y como están distribuidos los ítems. Por cada ítem hay tres puntajes, uno para cada posibilidad de respuesta. Se califica comparando las respuestas dadas por el examinado con los puntajes de la clave y de acuerdo donde haya puesto la “X”, se le asigna el puntaje correspondiente.

Se debe tener presente que:

Hábitos inadecuados = Puntajes negativos de los extremos.
Actitudes inadecuadas = Puntajes negativos del centro.

Luego de obtener los puntajes se ve en la tabla correspondiente, si es que perjudica o no el rendimiento académico.

Diagnóstico

I) Cuantitativo. Existen dos tipos:

a) A través de sumas algebraicas

Se considera el puntaje 25 como normal; si la persona obtiene puntajes mayores, se interpreta que está sobre la normalidad y si obtiene puntajes mejores es subnormal, pero esto no es indicativo de que afecte o no el rendimiento de la persona.

b) A través del conteo

Contar uno por uno cuántos hábitos inadecuados hay. Asimismo, cuántas actitudes inadecuadas hay. Solamente interesan las inadecuadas. El autor recomienda para reconocer cuáles son hábitos inadecuados, marcarlos con un círculo rojo; para reconocer cuales son actitudes inadecuadas marcarlas con otro color y otra figura.

Tabla de hábitos inadecuados

0	No afectan el rendimiento académico.
1-2	Es posible o puede afectar el rendimiento académico.
3-4	Perjudican el rendimiento académico en forma significativa.
5-9	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente alta.
10 o más	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.

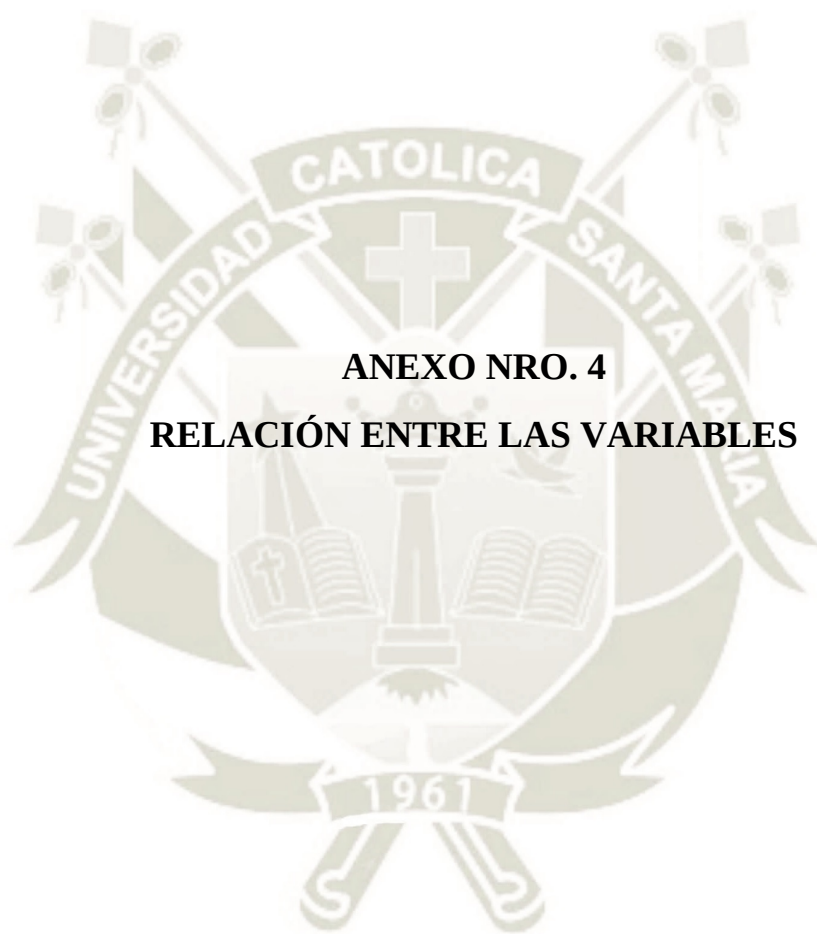
Tabla de actitudes inadecuadas

0-1	No afectan el rendimiento académico.
2-3	Es posible que afecte el rendimiento académico o no.
4-5	Perjudican el rendimiento académico en forma significativa.

- 6-9 Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente alta.
10 o más Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.

II) Cualitativo. Se considera en forma específica y detallada, cuáles son los hábitos y actitudes inadecuadas. Ésta es la que se usa básicamente en la correctiva.





ANEXO NRO. 4

RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES

VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS DE LA TESIS

Técnica: Prueba de la Chi Cuadrada (χ^2) para dos Muestras Independientes

Se desea determinar la relación, si es que la hay, entre los Hábitos y Técnicas de Estudio y el Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca.

Formulación de la Hipótesis Nula y la Hipótesis Alterna

Verificación de la Hipótesis general de la tesis

Técnica: Prueba de la Chi Cuadrada (χ^2) para las variables Hábitos y Técnicas de Estudio y el Aprendizaje Significativo.

Se desea determinar la relación, entre los Hábitos y Técnicas de Estudio y el Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca.

HIPOTISIS NULA H_0 = Si no existe mayor habito y técnica de estudio; entonces, no se optimizará el aprendizaje significativo los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca

HIPOTISIS ALTERNA H_a = **Si** hay relación positiva entre los habito y técnica de estudio, **entonces** se optimizará el aprendizaje significativo los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca.

Verificación de Hipótesis con CHI Cuadra (χ^2)

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

3.84	4.71
3.81	4.21
3.77	4.07
4.21	4.10
3.88	4.05
4.24	4.59

$\chi^2 = 0.042$

3.96	4.29
------	------

El valor tabulado de χ^2 a nivel de significado del 0.05% y con $(r - 1) (k - 1) = 2$ grados de libertad es 5.99 (utilizando la Tabla de Distribución Chi Cuadrada) . Como $\chi^2 = 0.042$ calculada es inferior al valor tabulado, por lo que "se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se concluye que SI hay una relación significativa entre los hábitos y técnicas de estudio; entonces, se optimizará el Aprendizaje Significativo los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca.

De acuerdo a los resultados obtenidos, podemos decir los Hábitos y Técnicas de Estudio tiene una relación directa en el logro de un Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca; de esta manera hemos podido comprobar tanto el objetivo general, como los objetivos específicos, confirmando nuestra **hipótesis** planteada y corroborada a través de los resultados obtenidos, en el punto anterior, esto se comprueba que sí existe relación directa en el logro de Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” de Juliaca