

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA ESCOLAR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROGRAMA DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL
RENDIMIENTO ESCOLAR EN ALUMNOS DE SÉPTIMO GRADO DEL COLEGIO
PARROQUIAL SANTA MARÍA GORETTI, EN EL AÑO 2023**

PRESENTADO POR:
YASNEIRA PRESTÁN

8-711-2341

**Tesis de grado presentada a la Facultad de Psicología, como requisito para
optar por el grado de Magíster en Psicología Escolar**

ASESOR:
MGTR. RÉGULO N. SANDOYA M.

Panamá, República de Panamá

2025

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

Programa de Maestría en: Psicología Escolar
Facultad de: Psicología
Número de Código: CE-PT-327-14-05-23-41
Nombre del Estudiante: Yasneira Prestán
Cédula: 8-711-2341
Título al que aspira: Maestría en Psicología Escolar
Tema de Tesis: Programa de hábitos y técnicas de estudio para mejorar el rendimiento escolar en alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti, en el año 2023.

Resumen Ejecutivo El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar el efecto de un Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio que ayude a mejorar el rendimiento escolar en alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti. Es un estudio explicativo con un diseño de investigación cuasi experimental con preprueba / postprueba a un grupo experimental. El programa consta de 10 sesiones cuyo objetivo principal es orientar y fortalecer en los alumnos las técnicas y los hábitos de estudio para el desarrollo efectivo de tareas académicas en niños y adolescentes. El mismo tendrá una duración de 1 hora semanal, aproximadamente 2 meses. Este será aplicado de forma grupal.

Nombre de la Asesor Régulo N. Sandoya M.
Mgtr en Psicología Escolar

Firma de la Asesora _____

Firma de la Estudiante _____

Aprobado por _____
Coordinador del Programa

Director de Postgrado de la Vicerrectoría
De Investigación y Postgrado

Fecha:

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón esta tesis a mis padres Judith y Carlos, fuentes de inspiración en mi vida y apoyo incondicional de amor y cariño.

A mis hermanos, familiares y amigos por su sostén en mi vida.

A mi esposo Armando y a mi hijo Diego, quienes siempre me acompañan tanto en las alegrías como en las adversidades.

Y principalmente a Dios, todopoderoso, que, sin él, no lo hubiera logrado.

AGRADECIMIENTO

Sean mis primeras palabras para agradecer a Dios por permitirme lograr otra meta.

Al profesor Régulo Sandoya, por ser mi asesor y mi guía en esta investigación; que con su dirección académica sapiencia, me permitió culminar este proyecto.

A mi colega y mejor amigo, Albin Bonilla, quien siempre me apoyó, motivó y orientó en este arduo trabajo investigativo. Gracias por tus palabras y consejos, los cuales me ayudaron a cosechar un nuevo fruto en mi vida.

A mi esposo y a mi hijo quienes siempre estuvieron a mi lado, en este arduo camino.

También agradezco, al personal administrativo y estudiantes del Colegio Parroquial Santa María Goretti, por permitir realizar mi estudio dentro de tan prestigiosa institución.

Finalmente agradecer a cualquier persona que me apoyó en este proceso.

¡Gracias!

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación existente entre los hábitos y técnicas de estudio y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti, durante el año académico 2023. El tipo de investigación es explicativa y de carácter correlacional, con un diseño cuasiexperimental de un solo grupo, que incluye pre-prueba y post-prueba. Se evitó la aleatoriedad en la selección de la muestra, utilizando la T de Student para muestras relacionadas (prueba paramétrica) y la prueba de Wilcoxon (prueba no paramétrica), así como el coeficiente de correlación de Pearson y Spearman para evaluar la significancia estadística en una población de 13 estudiantes de ambos sexos. El instrumento de recogida de información empleado fue el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE), dirigido a estudiantes de entre 10 y 18 años, el cual evalúa siete escalas: actitud general hacia el estudio, lugar de estudio, estado físico del escolar, plan de trabajo, técnica de estudio, exámenes, y ejercicios y trabajos. Los resultados de la investigación demuestran que el programa tuvo un impacto positivo en el rendimiento académico, evidenciado por un aumento en el promedio del rendimiento escolar. Además, se observó que la diferencia entre las medias del pretest y el posttest en el CHTE fue estadísticamente significativa, lo que indica que el programa también tuvo un efecto positivo en los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes

Palabras claves: Hábitos de estudio, Técnicas de estudio, Rendimiento escolar, Cuasiexperimental, Correlación

ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between study habits and techniques and the academic performance of 7th-grade students at the Santa María Goretti Parochial School during the 2023 academic year. The type of research is explanatory and correlational in nature, with a quasi-experimental design of a single group that includes pre-test and post-test. Randomness was avoided in the sample selection, using the Student's T-test for related samples (parametric test) and the Wilcoxon test (non-parametric test), as well as the Pearson and Spearman correlation coefficients to evaluate statistical significance in a population of 13 students of both sexes. The data collection instrument used was the Study Habits and Techniques Questionnaire (CHTE), aimed at students aged 10 to 18, which evaluates seven scales: general attitude towards studying, study environment, physical condition of the student, work plan, study technique, exams, and exercises and assignments. The results of the research demonstrate that the program had a positive impact on academic performance, evidenced by an increase in average academic performance. Additionally, it was observed that the difference between the means of the pre-test and post-test in the CHTE was statistically significant, indicating that the program also had a positive effect on the study habits and techniques of the students.

Keywords: Study habits, Study techniques, Academic performance, Quasi-experimental, Correlation.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN/ABSTRACT	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICAS	xi
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	15
1.1 Antecedentes	16
1.1.1 Antecedentes nacionales	16
1.1.2 Antecedentes internacionales	17
1.2 Teorías del Aprendizaje	22
1.2.1. Cognitivismo	22
1.2.2 Constructivismo	23
1.2.3 Aprendizaje significativo	25
1.3 Hábitos de estudio	27
1.3.1 Definición	27
1.3.2 Formación de hábitos de estudio	28
1.3.3 Importancia	29
1.3.4 Factores para formar los hábitos de estudio	30
1.4 Técnicas de estudio	31
1.4.1 Definición	31
1.4.2 Tipos de técnicas de estudio	31
1.4.2.1 Gerenciar el tiempo	31
1.4.2.2 Lectura adecuada	32
1.4.2.3 El subrayado	36
1.4.2.4 Notas o anotaciones al margen	38
1.4.2.5 Resumen	39
1.4.2.6. Toma notas o apuntes	40
1.4.2.7 Memorización	43
1.4.2.8 Reglas nemotécnicas	44
1.4.2.9 El repaso	46
1.4.2.10 Cuadro sinóptico	48
1.4.2.11 Ficha de estudio	49
1.4.2.12 Mapa conceptual	51
1.4.3 Técnicas de estudios en el proceso de enseñanza-aprendizaje	52
1.4.3.1 Técnicas de estudios en los estudiantes	53

1.4.3.2 Técnicas para el mejoramiento de los exámenes	55
1.4.3.3 Técnicas de análisis y síntesis	56
1.4.4 Planificación y organización de las técnicas de estudio	57
1.4.5 Estrategias para las técnicas de estudio	59
1.4.6 Diferencia entre métodos y técnicas de estudio	60
1.5 Rendimiento académico/escolar	61
1.5.1 Importancia del rendimiento académico	61
1.5.2 Factores que influyen en el rendimiento académico	62
1.5.3 Niveles del rendimiento escolar	63
1.5.4 Factores responsables del fracaso escolar	64
1.5.5 Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico	65
Colegio Parroquial Santa María Goretti	66
CAPÍTULO II. MARCO METODOLÓGICO	68
2.1 Planteamiento del problema de investigación	69
2.2 Justificación	69
2.3 Objetivos de la investigación	71
2.3.1 Objetivos generales	71
2.3.2 Objetivos específicos	71
2.4 Hipótesis de investigación	72
2.4.1 Hipótesis de trabajo	72
2.4.2 Hipótesis Específicas	73
2.4.3 Hipótesis Estadística	74
2.5 Variable de investigación	76
2.5.1 Definición conceptual de las variables	76
2.5.1.1 Variable Independiente	76
2.5.1.2 Variable Dependiente	76
2.6 Definición operacional de las variables	77
2.6.1 Variable Independiente	77
2.6.2 Variable Dependiente	80
2.7. Tipo de Investigación	80
2.8. Diseño de Investigación	81
2.9. Población y selección de la muestra	81
2.9.1 Población	81
2.9.2 Tipo y tamaño muestral	81
2.10 Consideraciones Éticas	82
2.11. Descripción del Instrumento	83
2.12. Diseño estadístico	87
2.13. Procedimiento de la investigación	87

CAPÍTULO III. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	90
3.1 Resultados demográficos	91
3.2 Resultados del Pre – Test	96
3.3 Resultados del Post -Test	111
3.4 Prueba de Normalidad	127
3.5 Resultados de la Estadística Inferencial	130
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	140
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	145
5.1 Conclusiones	146
5.2 Recomendaciones	147
BIBLIOGRAFÍA	149
ANEXOS	156

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el sexo	91
Tabla 2: Distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con la edad	92
Tabla 3: Distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el rendimiento escolar del segundo trimestre	93
Tabla 4: Distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el rendimiento escolar del tercer trimestre	95
Tabla 5: Distribución de frecuencia en la Escala de Actitud hacia el estudio del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	96
Tabla 6: Distribución de frecuencia en la Escala Lugar de estudio del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	98
Tabla 7: Distribución de frecuencia en la Escala Estado físico del escolar del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	99
Tabla 8: Distribución de frecuencia en la Escala Plan de trabajo del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	102
Tabla 9: Distribución de frecuencia en la Escala Técnicas de estudio del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	103
Tabla 10: Distribución de frecuencia en la Escala Exámenes y ejercicios del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	105
Tabla 11: Distribución de frecuencia en la Escala Trabajos del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	106
Tabla 12: Estadísticas descriptivas en la Escala y Subescalas del Cuestionario de del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Pretest) aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	108
Tabla 13: Distribución de frecuencia en la Escala de Actitud hacia el estudio del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Postest)	111

para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	
Tabla 14: Distribución de frecuencia en la Escala Lugar de estudio del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	113
Tabla 15: Distribución de frecuencia en la Escala Estado físico del escolar del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	115
Tabla 16: Distribución de frecuencia en la Escala Plan de trabajo del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	116
Tabla 17: Distribución de frecuencia en la Escala Técnicas de estudio del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	118
Tabla 18: Distribución de frecuencia en la Escala Exámenes y ejercicios del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	119
Tabla 19: Distribución de frecuencia en la Escala Trabajos del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	121
Tabla 20: Estadísticas descriptivas en la Escala y Subescalas del Cuestionario de del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudios (Postest) aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	123
Tabla 21 Resultados Prueba de normalidad	128
Tabla 22 Estadísticas de muestras emparejadas	130
Tabla 23 Prueba de muestras emparejadas...	131
Tabla 24 Estadísticas de muestras emparejadas-Rendimiento escolar	133
Tabla 25 Prueba de muestras emparejada del Rendimiento Escolar II y III Trimestre	133
Tabla 26 Correlación entre los hábitos y técnicas de estudios y el rendimiento escolar	135
Tabla 27 Correlación entre y las condiciones físicas y ambientales y el rendimiento escolar	136
Tabla 28 Correlación entre la planificación y estructura del tiempo y el rendimiento escolar	138
Tabla 29 Correlación entre conocimiento de técnicas de estudio y el rendimiento escolar	139

ÍNDICE DE GRÁFICAS

	Pág
Gráfica 1: Distribución porcentual de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el sexo	91
Gráfica 2: Distribución porcentual de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con la edad	92
Gráfica 3: Distribución porcentual de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el rendimiento escolar del segundo trimestre	94
Gráfica 4: Distribución porcentual de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el rendimiento escolar del tercer trimestre	96
Gráfica 5: Distribución porcentual en la Escala de Actitud hacia el estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	97
Gráfica 6: Distribución porcentual en la Escala Lugar de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	99
Gráfica 7: Distribución porcentual en la Escala Estado físico del escolar del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	101
Gráfica 8: Distribución porcentual en la Escala Plan de trabajo del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	103
Gráfica 9: Distribución de porcentual en la Escala Técnicas de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	104
Gráfica 10: Distribución porcentual en la Escala Exámenes y ejercicios del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	106
Gráfica 11: Distribución de frecuencia en la Escala Trabajos del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	107
Gráfica 12: Distribución de los puntajes medios de la Escala y Subescalas del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest) aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	110
Gráfica 13: Distribución porcentual en la Escala de Actitud hacia el estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	112

Gráfica 14: Distribución porcentual en la Escala Lugar de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	114
Gráfica 15: Distribución porcentual en la Escala Estado físico del escolar del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	116
Gráfica 16: Distribución porcentual en la Escala Plan de trabajo del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	118
Gráfica 17: Distribución porcentual en la Escala Técnicas de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	119
Gráfica 18: Distribución porcentual en la Escala Exámenes y ejercicios del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	120
Gráfica 19: Distribución porcentual en la Escala Trabajos del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest) para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	122
Gráfica 20: Distribución de los puntajes medios de la Escala y Subescalas del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest) aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti	126

INTRODUCCIÓN

La educación es fundamental para el futuro de una nación, y el rendimiento escolar es un indicador clave de su efectividad. Por esta razón, se ha llevado a cabo una investigación centrada en los hábitos y técnicas de estudio, considerados factores relevantes en el rendimiento académico de los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti durante el año 2023.

Este estudio despierta un interés particular al observar que algunos estudiantes, a pesar de contar con las capacidades intelectuales necesarias, a menudo no logran desarrollar su máximo potencial académico. Esto podría deberse a que desconocen técnicas efectivas de aprendizaje y carecen de buenos hábitos de estudio.

En este contexto, el objetivo principal de este estudio es diseñar e implementar un programa que mejore el rendimiento académico y fomente buenos hábitos y técnicas de estudio entre los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti. Se busca que los estudiantes no solo mejoren su rendimiento escolar, sino que también adquieran conocimientos valiosos sobre su proceso de aprendizaje que los acompañen a lo largo de sus vidas.

Para alcanzar este objetivo, se ha realizado una investigación cuantitativa en la que se aplicó el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE), con el fin de relacionar los resultados obtenidos con el rendimiento académico.

El desarrollo de esta investigación se estructura en cinco capítulos. En el Capítulo I: Marco Teórico, se abordan los conceptos fundamentales relacionados

con los hábitos y técnicas de estudio, así como su impacto en el rendimiento académico. En el Capítulo II: Marco Metodológico, se describe el diseño de la investigación, incluyendo la metodología utilizada y el proceso de recolección de datos.

El Capítulo III: Presentación y Análisis de los Resultados presenta los hallazgos obtenidos a partir de la aplicación del CHTE y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes. En el Capítulo IV: Discusión de los Resultados, se analizan e interpretan los resultados en el contexto de la literatura existente, identificando patrones y posibles implicaciones. Finalmente, en el Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, se ofrecen conclusiones sobre la investigación y se proponen recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos.

A través del desarrollo de esta investigación, se espera contribuir en la mejora de la calidad educativa y proporcionar herramientas necesarias para que los estudiantes alcancen su máximo potencial. Además, buscamos que la información obtenida sea útil para otros investigadores en el campo. Asimismo, que los resultados de este trabajo; se genere un mayor conocimiento sobre la relación entre los hábitos y técnicas de estudio y el rendimiento escolar; así como contribuir en el desarrollo de programas que favorezcan el crecimiento del potencial de los estudiantes y les permitan obtener mejores resultados.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes Nacionales

En el ámbito educativo, el rendimiento académico es un tema de gran interés para autoridades, padres de familia y estudiantes.

La investigación de Salazar (2022), realizada en el Colegio Ingeniero Tomás Guardia llevó como título *Influencia de las técnicas de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel de educación media*. El objetivo era determinar si existe una relación directa entre el uso de técnicas de estudio y la mejora del rendimiento académico, con el fin de contribuir al fortalecimiento del colegio y preparar a los estudiantes para su futuro universitario. Utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño experimental, manipulando la variable independiente (técnicas de estudio) y midiendo su efecto en la variable dependiente (rendimiento académico). La muestra del estudio incluyó 70 estudiantes de 10° grado en bachillerato de ciencias e informática y 18 profesores que imparten clases en diversas materias.

Los resultados de la investigación revelaron que las técnicas de estudio son herramientas fundamentales que optimizan el tiempo dedicado al estudio, y contribuyen al fortalecimiento académico de los estudiantes. Se estableció una relación dependiente entre las técnicas de estudio y el rendimiento académico, confirmando la hipótesis planteada.

La investigación resalta la importancia de las técnicas de estudio en el rendimiento académico, enfatizando la necesidad de fortalecer el aprendizaje a través de su aplicación. Los hallazgos del estudio son relevantes para el Colegio

Ingeniero Tomás Guardia y pueden servir como base para implementar estrategias que apoyen a los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

Ávila (2017) realizó una investigación titulada: *Estudio descriptivo acerca de la relación de los hábitos de estudio y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes de la Escuela Stella Sierra de Arraján.*

Fue un estudio no experimental del tipo transaccional con una muestra de 50 estudiantes de segundo año vespertino de la Escuela Stella Sierra utilizando como instrumento el Inventario de hábitos de estudio de Hilbert Wrenn. El objetivo del estudio fue conocer cómo influyen los hábitos de estudio en el rendimiento académico.

Dentro de los resultados obtenidos se pudo observar que si influye los hábitos de estudio en el rendimiento académico siendo su hipótesis aceptada.

1.1.2 Antecedentes Internacionales

Antamba, Salas y Rodríguez (2022) en su investigación *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de educación general básica en Ecuador*, se encontró que los hábitos de estudio influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

En el estudio desarrolló un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, basado en una muestra de 45 estudiantes, reveló que los factores externos impactan negativamente en los hábitos de estudio, lo que a su vez afecta el rendimiento académico.

La investigación concluyó que la adquisición de hábitos de estudio adecuados es fundamental para dominar nuevos conocimientos y alcanzar un buen desempeño educativo.

Millones (2022) llevó a cabo un estudio titulado: *Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico de los Estudiantes de Tercero de Secundaria de Instituciones Educativas Públicas de Chiclayo*, con el objetivo de esclarecer la relación entre los hábitos de estudio y la capacidad académica de los estudiantes de tercer grado de secundaria en instituciones educativas públicas de Chiclayo.

La investigación se basó en una metodología básica, utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional descriptivo no experimental. La muestra estuvo compuesta por 63 escolares, a quienes se les aplicaron encuestas y cuestionarios como herramientas para la recolección de datos.

Los resultados indicaron que existía una correlación positiva grande y perfecta entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Esto sugiere que los hábitos de estudio tienen un impacto significativo en el rendimiento escolar de los estudiantes de tercer año de secundaria en estas instituciones. La hipótesis propuesta en la investigación se confirma, indicando que hay una relación clara entre los hábitos escolares y el rendimiento académico de los estudiantes.

El estudio de Hidalgo y Gavilanez (2021) titulado *Hábitos de estudio y el rendimiento escolar del 2do de bachillerato de la Unidad Educativa San Alfonso*, aporta información relevante sobre la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en el nivel de bachillerato.

El estudio se desarrolla en un contexto educativo que enfatiza la autosuficiencia y la construcción activa del aprendizaje, donde los hábitos escolares juegan un papel fundamental. La investigación se llevó a cabo con una muestra de 33 estudiantes del 2do de bachillerato de la Unidad Educativa San Alfonso. Se utilizaron instrumentos nivelados para la recolección de datos.

Los resultados del estudio revelaron que, aunque el rendimiento académico de los estudiantes se situaba en un nivel medio-alto, había un margen de mejora en sus hábitos de estudio. Los hallazgos de la investigación confirman la incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento educativo. Los estudiantes que logren mejorar sus técnicas de estudio tienen una mayor posibilidad de mejorar su rendimiento académico.

Lucana (2021) llevó a cabo la investigación titulada *Hábitos de estudio en los estudiantes del tercer grado A de Educación Secundaria de la Institución Educativa Diego Quispe Tito - San Sebastián - Cusco*. El objetivo principal de este estudio fue describir los hábitos de estudio de los estudiantes de este nivel educativo. Se utilizó un método descriptivo y no experimental, con una muestra de 30 estudiantes.

Los hallazgos revelaron que el 93,3% de los hábitos escolares en esta institución son considerados pobres, lo que indica que muchos estudiantes carecen de hábitos de estudio efectivos. Estos hábitos son cruciales para mejorar los resultados académicos, ya que las actividades educativas carecen de un plan estructurado, no se establecen horarios fijos para el estudio, y no se desarrollan procesos de aprendizaje cognitivo. Además, muchas de las actividades son improvisadas y no se aplican las técnicas adecuadas que faciliten el aprendizaje.

El estudio de Huaman Beltrán y Huaman Cradenas (2020) titulado *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Educación Primaria de la Universidad Nacional del Centro del Perú*, proporciona evidencia sólida sobre la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico.

La investigación, realizada con una muestra de 145 estudiantes, empleó el método científico y un diseño descriptivo-correlacional. Se utilizaron dos instrumentos: el inventario de "Hábitos de Estudio CASM – 85" de Luis Vicuña Peri y las actas de notas de los estudiantes. Los resultados de la investigación demostraron una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, corroborada mediante la prueba de correlación de Spearman ($r_{rho}=0,690$) con un 95% de nivel de confianza.

Esta investigación sirve como un punto de referencia importante para comprender la influencia de los hábitos de estudio en el éxito académico. Los hallazgos sugieren que la implementación de estrategias para mejorar los hábitos de estudio podría contribuir a un mejor desempeño académico.

García (2019), quien en su investigación titulada: *Promover hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado*, diseñó una unidad didáctica para promover hábitos de estudio en estudiantes de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica "Manuel de Echeandía". Sus resultados corroboraron que cuando los alumnos adquieren hábitos de estudio, mejoran su rendimiento académico.

La investigación se inspira en estudios previos y busca aportar nuevos conocimientos sobre la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica "Manuel de Echeandía".

Sánchez (2019) investigó sobre la *Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa*

Estatal N° 22646 "Carlos Medrano Vásquez en La Esperanza de Pisco, región Ica. La investigación utilizó un método descriptivo, con un diseño no experimental de corte correlacional, y se basó en una muestra de 60 estudiantes de primaria.

Los resultados mostraron una relación directa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, con un valor de $\chi^2_{cal} = 30,23$, que superó el valor crítico de $\chi^2_{tab} = 16,92$. Esto sugiere que los estudiantes con hábitos de estudio adecuados tienen una mejor predisposición en el manejo de métodos y técnicas de estudio, lo que favorece su proceso de aprendizaje.

Dorregaray (2017) realizó el estudio titulado *Los hábitos y técnicas de estudio y su relación con el rendimiento escolar en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Pedro Ruiz Gallo, UGEL 07-Chorrillos*. El objetivo de esta investigación fue analizar y comprender la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento escolar en los alumnos de 4° grado de primaria de la I.E.P. Pedro Ruiz Gallo, ubicada en Chorrillos, UGEL N° 07, Lima. Para determinar esta relación, se formularon diversas preguntas, entre ellas: ¿Qué relación significativa tienen los hábitos y técnicas de estudio en el rendimiento escolar de los alumnos de esta institución educativa?

El investigador llegó a la conclusión que el hábito de estudio se relaciona de manera directa y significativa con el rendimiento escolar en los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. Pedro Ruiz Gallo, UGEL 07-Chorrillos ($p = 0.000 < 0.05$, Rho de Spearman = 0.811, lo que indica una correlación positiva alta). Por lo tanto, un adecuado hábito de estudio genera una significación apropiada de la tarea, favoreciendo así el rendimiento escolar en los estudiantes de esta institución.

1.2 Teorías del Aprendizaje

Las teorías de aprendizajes se definen como marcos conceptuales en la cual las personas adquieren, retienen y aplican el conocimiento, donde cada una ofrece sus perspectivas, principios y enfoques. A continuación, se exponen tres teorías:

1.2.1 Cognitivismo

La teoría del cognitivismo se centra en los procesos mentales internos y se basa en principios fundamentales tales como:

- El aprendizaje es un proceso activo: Los estudiantes no son receptores pasivos de información, sino que construyen activamente su propio conocimiento al relacionar la nueva información con sus conocimientos previos (Ausubel, 1963).
- La mente es un sistema de procesamiento de información: La mente humana funciona como una computadora que recibe información, la procesa, la almacena y la recupera cuando es necesario (Simon, 1991).
- El conocimiento se organiza en esquemas: Los esquemas son estructuras mentales que organizan la información y nos permiten comprender el mundo de manera más eficiente (Bartlett, 1932).
- El aprendizaje implica la modificación de esquemas: Cuando adquirimos nueva información, nuestros esquemas se modifican y se adaptan para integrar la nueva información (Piaget, 1952).

Algunos autores que contribuyeron a esta teoría son:

- Jean Piaget: su teoría describe como los niños al relacionarse con el mundo construyen su conocimiento (Piaget, 1952).
- David Ausubel: Esta teoría destaca la relación que debe existir entre el conocimiento previo con el nuevo, dando al alumno un aprendizaje más significativo y duradero (Ausubel, 1963)
- Lev Vygotsky: la relación de esta teoría enfatiza el papel del contexto social y la interacción con otros en el aprendizaje. (Vygotsky, 1978)

La teoría cognoscitivista guarda una estrecha relación con los alumnos como con este trabajo.

- El docente tiene la obligación de crear actividades que promuevan la participación activa del estudiante por medio de la relación de los conocimientos nuevos con lo previos.
- La evaluación debe basarse en la comprensión y aplicación del conocimiento no solamente en la memorización por medio de diferentes estilos de evaluaciones.

1.2.2 Constructivismo

El constructivismo es una corriente pedagógica que enfatiza el papel activo del aprendiz en la construcción de su propio conocimiento. A diferencia de las teorías que ven al aprendizaje como una recepción pasiva de información, el constructivismo postula que los individuos crean significado a través de sus experiencias e interacciones con el mundo (Bruner, 1960).

Principios fundamentales.

- Los estudiantes son participantes activos en la adquisición del conocimiento; ya que relacionan la nueva información con sus conocimientos previos (Piaget, 1950).
- El conocimiento se da de manera conjunta y de forma individual a la vez; ya que se da una interacción con otros y el lenguaje juega un papel crucial. (Vygotsky, 1978).
- Los nuevos conceptos están relacionados al ambiente; es decir, que el conocimiento es más efectivo cuando se relaciona con situaciones y experiencias significativas para el aprendiz (Brown, Collins. & Duguid, 1989).

Algunos teóricos que contribuyeron al constructivismo son:

Jean Piaget: su teoría cognoscitivista describe cómo los niños construyen el conocimiento a través de la asimilación. (Piaget, 1950)

Lev Vygotsky: este autor ve la importancia del contexto social en el aprendizaje. Presenta conceptos importantes como la “zona de desarrollo próximo”, que representa la distancia entre lo que el aprendiz puede hacer solo y lo que puede hacer con ayuda. (Vygotsky, 1978).

Jerome Bruner. El estudiante con esta teoría indica que por medio de la exploración y resolución de problemas se genera el conocimiento. Introdujo conceptos tales como “andamiaje” que representa el apoyo temporal para que el estudiante pueda desarrollar actividades que están más allá de su zona de desarrollo actual (Bruner, 1960).

La teoría constructivista guarda una estrecha relación con los alumnos; así como se desarrolla en esta investigación.

- Esta teoría pone como objetivo central al estudiante, y los docentes actuarán como facilitadores guías para que se beneficien del proceso de aprendizaje.
- Se estimula la participación activa del estudiante por medio de actividades de descubrimiento, exploración y resolución de problemas.
- Se fomenta las relaciones y el diálogo entre los estudiantes, para que se dé un conocimiento de manera conjunta.
- Se desarrollan evaluaciones que fomenten la comprensión y aplicación del conocimiento en situaciones reales.

1.2.3 Aprendizaje significativo

David Ausubel (1963) creó la teoría de aprendizaje significativo, el cual lo definió como el proceso mediante el cual una nueva información se relaciona de manera no arbitraria y sustancial con la estructura cognitiva del aprendiz, es decir el aprendizaje debe crear un verdadero cambio en el sujeto generado por el nuevo conocimiento.

Al hablar entonces de aprendizaje significativo, estamos hablando de que los nuevos conocimientos o informaciones se asocian con los conocimientos previos que tenía el estudiante; dando cabida a que esta asociación se produzca no arbitraria y no sustantiva o no literal.

Al desglosar esta definición podemos destacar que al referirnos a:

- No arbitraria indica que la información nueva debe relacionarse de forma lógica y coherente con los conocimientos previos del alumno.

- Sustantiva o no literal: para el alumno la información adquirida debe tener un significado siendo capaz de comprenderla.

Características del aprendizaje significativo:

- Con este tipo de aprendizaje, el alumno deberá ser capaz de relacionar sin problemas la nueva información con la ya adquirida construyendo así un puente entre ambas.
- El alumno tendrá la capacidad de realizar e integrar la nueva información evitando una simple memorización.
- El conocimiento adquirido deberá tener un significado personal lo cual permitirá mayor relevancia.
- Con el nuevo conocimiento el alumno podrá aplicarlo para resolver nuevos conflictos.

Tipos de aprendizaje:

- Aprendizaje de representaciones: adquisición de vocabulario y conceptos básicos.
- Aprendizaje de conceptos: comprensión de conceptos más complejos y abstractos
- Aprendizaje proposicional: comprensión de relaciones entre conceptos y la formación de proposiciones.

Con esta teoría de aprendizaje significativo integra importantes implicaciones para los estudiantes, como para esta investigación, tales como:

- Es necesario que el docente active o le recuerde al estudiante la información antes adquirida sobre el tema.
- La nueva información deberá presentarse de forma estructurada, organizada y con coherencia para que los estudiantes puedan observar la relación de los conocimientos nuevos como previos. previos.
- Implementar ejemplos y analogía que puedan ayudar al estudiante a entender mejor los nuevos conceptos.
- Tratar que el estudiante participe de forma activa durante la clase y que pueda poner en práctica el conocimiento.

1.3 Hábitos de estudio

1.3.1 Definición

Cuando realizamos comportamientos de manera rutinaria, estos se convierten en acciones casi automáticas que requieren poco esfuerzo consciente de nuestra parte; a esto lo llamamos hábito.

Cantón (2014) define los hábitos como aprendizajes funcionales que favorecen la adquisición de autonomía. Cuando se hace referencia a actividades de la vida diaria, se debe tener presente que son acciones que se repiten un gran número de veces a lo largo del día.

Por su parte, García (2019) describe los hábitos como la costumbre de realizar algo de forma repetida, convirtiéndolo en algo tan natural que no requiere control externo.

Covey (2012) define el hábito como “una intersección de conocimientos representada por el paradigma teórico, que responde a las preguntas del qué

hacer y el por qué. La capacidad del cómo hacer, junto con el deseo y la motivación, constituyen el querer hacer. Para que algo se convierta en un hábito, es necesario contar con estos tres elementos. Al hablar de hábitos efectivos, es fundamental considerar estos tres aspectos, ya que cada uno de ellos corresponde a un área importante. Además, es crucial no olvidar la cohesión e interacción que debe existir entre ellos.”

1.3.2 Formación de hábitos de estudio

Cuando realizamos una actividad de manera constante, esta se convierte en un hábito. Los estudiantes que aceptan conscientemente el deseo de estudiar experimentan una mejora en su nivel de concentración y atención, lo que, a su vez, incrementa su rendimiento de manera satisfactoria. Para convertirse en un buen estudiante, es fundamental organizar adecuadamente el trabajo escolar.

Para lograrlo, es necesario formar hábitos de estudio, lo cual implica realizar ejercicios y actividades que modifiquen la conducta del estudiante en busca de un mejor desempeño. Esto se logra al tener claridad sobre lo que se está haciendo bien o mal.

Mira y López (2000) señalan que “el docente debe iniciar a sus estudiantes en la práctica dirigida; es decir, el estudio debe estar bien orientado. Es crucial que los estudiantes comprendan en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con sus actividades y el propósito del estudio, ya que, sin orientación, este se vuelve estéril. El estudio no puede motivar al alumno si este no sabe por qué y para qué lo realiza”.

Es esencial que, en la formación de hábitos de estudio, el docente concientice a sus alumnos sobre la importancia de aprender, y utilice

constantemente la motivación para fortalecer su interés por el conocimiento. Cuando los alumnos desarrollan buenos hábitos de estudio, comprenden que el conocimiento es útil y puede ayudarles a resolver conflictos en su vida diaria, lo que les permitirá crear nuevos espacios para aprender.

Cuando el estudiante, con o sin la ayuda del docente, comience a elaborar sus horarios de estudio y a gestionar su tiempo libre, podrá combinar el ocio con el estudio, logrando así obtener buenos resultados. Además, se les puede incentivar a incrementar su tiempo de lectura, lo que les permitirá conocer más sobre cultura, ciencia y entretenimiento.

1.3.3 Importancia

Actualmente los estudiantes deben reconocer la importancia que juega los hábitos de estudio ya que los mismo facilitan la comprensión, retención y aplicación del conocimiento (Good & Brophy, 1996).

El adecuado manejo de los hábitos de estudio se refleja en el individuo de las siguientes maneras, según De la Fuente y Justicia (2007):

- Permite que se convierta en una actividad diaria e ineludible.
- El estudiante demostrará más seguridad y confianza en las diferentes pruebas.
- Garantiza que se adquieran nuevos conocimientos adecuados para su desempeño diario y su futuro laboral.
- Esto permite a los estudiantes desarrollar sus habilidades lingüísticas y cognitivas, lo que conduce a una mejor madurez personal, social e intelectual.

- Desarrolla la perseverancia y la constancia para lograr el éxito laboral y personal.

En resumen, los buenos hábitos de aprendizaje promueven una mejor adaptación y un desarrollo exitoso en la vida del estudiante.

1.3.4 Factores para formar los hábitos de estudio.

En esta línea, Zimmerman (2002), el proceso de aprendizaje es complejo y está influenciado por diversos factores, entre los cuales destacan:

- Factores Psicológicos: Es de suma importancia que el estudiante tenga una actitud positiva ante el estudio, sea disciplinado y persistente, pueda manejar el estrés y posea mucho deseo de aprender.
- Factores ambientales: Los alumnos deben contar con un lugar fijo, cómodo, silencioso; que cuente con una buena iluminación y que además mantenga a mano las herramientas necesarias para evitar las interrupciones.
- Factores instrumentales: Este factor también es de importancia; pues una buena planificación, debe tener una participación activa, acceder a programas de exámenes prácticos, entre otros, pueden contribuir al éxito en el rendimiento académico.

1.4 Técnicas de estudio

1.4.1 Definición

Las técnicas de estudio se definen como métodos o estrategias que los estudiantes pueden utilizar para organizar, comprender y retener la información.

Estas herramientas son de gran ayuda para:

- Permitir que el estudiante elabore horarios organizados, establezca metas realistas y divida tareas grandes en partes más pequeñas, facilitando así el proceso de aprendizaje.
- Capacitar al estudiante para que comprenda y analice la información recibida, utilizando herramientas como resúmenes, la toma de notas y la formulación de preguntas o ejercicios activos.

1.4.2 Tipos de técnicas de estudio

Las técnicas de estudio son una parte fundamental de las actividades que se llevan a cabo en las aulas de clase. Con este propósito, se clasifican en diferentes tipos, lo que permite articular dinámicas de trabajo más complejas mediante la combinación de diversas metodologías.

1.4.2.1 Gerenciar el tiempo

La productividad es un factor esencial para cualquier ser humano, por lo que es fundamental optimizar y gestionar el tiempo de manera efectiva. Una buena gestión del tiempo puede reducir significativamente los niveles de estrés y facilitar la toma de decisiones, entre otros beneficios. Pero ¿cómo podemos definir la gestión del tiempo libre? Según Tracy (2007), “la gestión del tiempo es el proceso de organizar y planificar la distribución del tiempo en actividades específicas, con el fin de aumentar la eficiencia y la productividad”.

Por su parte, Mancini (2003) sostiene que la gestión del tiempo implica combinar objetivos claros, una planificación adecuada de actividades y la supervisión del progreso para mejorar la productividad y disminuir el estrés. Un estudio realizado por Timewatch en 2022, que encuestó a 300 empleados de diversas industrias en Estados Unidos y el Reino Unido, reveló que un uso adecuado del tiempo puede reducir el estrés en un 91% y aumentar la productividad en un 90%.

Para los estudiantes, gestionar el tiempo es crucial para mejorar su rendimiento académico, ya que les permite priorizar las diferentes actividades en el aula.

El uso de herramientas de transformación digital puede facilitar la asignación del tiempo a lo largo del día o de la semana, así como una adecuada delegación de funciones mediante matrices como la gestión del tiempo de Covey.

Algunos consejos prácticos para una mejor gestión del tiempo incluyen la creación de un horario, enfocarse en una sola tarea a la vez, dividir tareas grandes en partes más pequeñas, elaborar listas de tareas con fechas límite y comenzar a trabajar temprano, entre otros.

1.4.2.2 Lectura adecuada

Una lectura adecuada, según Smith (2023), va más allá de la simple decodificación de palabras. Implica un compromiso profundo con el texto, que requiere la capacidad de analizar, evaluar y sintetizar la información. Este proceso activo de lectura permite al lector construir una comprensión significativa del tema y aplicar la información de manera efectiva (p. 32).

Dentro de su proceso de aprendizaje, Cassny (2006) señala que los estudiantes deben ser capaces de realizar una lectura adecuada; lo que implica una comprensión profunda y crítica de lo que leen, superando la mera decodificación de palabras. Para lograrlo, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Identificar la idea principal: El estudiante debe ser capaz de determinar cuál es la idea central del autor y el mensaje que este busca transmitir.
- Analizar la estructura del texto: Es fundamental que el estudiante comprenda cómo se organizan las ideas, las relaciones entre los párrafos y el argumento general del texto.
- Evaluar la evidencia: El lector debe revisar y criticar las pruebas presentadas por el autor para formar su propio juicio sobre lo leído.
- Sintetizar la información: Es necesario integrar lo leído con el conocimiento previo y con información de otras fuentes, para poder consolidar todo el conocimiento y aplicarlo en la práctica.
- Aplicar la información: Finalmente, el estudiante debe ser capaz de utilizar la información adquirida para resolver problemas, tomar decisiones o generar nuevas ideas.

La lectura es una etapa sumamente importante para cualquier ser humano, por lo que debería inculcarse desde la infancia este valioso hábito, logrando así un incremento cognitivo y emocional en el individuo.

La lectura, en esencia, es una traducción de símbolos a ideas, donde se aprehende información que requiere atención y concentración, permitiendo que esta se lleve a la práctica de manera efectiva.

Al hablar de las etapas de la lectura, nos referimos a fases progresivas que se fundamentan en las habilidades y conocimientos adquiridos en etapas anteriores, lo que permite un desarrollo continuo y estructurado.

A continuación, se mencionan las diferentes etapas de la lectura, según Solé (1997):

➤ **Etapas-Prelectura:**

Esta etapa implica un acercamiento que requiere atención y predisposición, preparando al lector para una comprensión más profunda del tema. Durante la prelectura, se realiza una lectura superficial en la que se capturan elementos importantes y palabras clave del texto.

Ventajas de la prelectura:

- ❖ Activa los conocimientos previos al realizar una exploración rápida, lo que permite establecer conexiones con información ya conocida.
- ❖ Facilita la identificación de información relevante, ayudando a determinar si el contenido es esencial para los objetivos que se persiguen.
- ❖ Al conocer la información general del texto, el estudiante puede organizar y comprender el contenido de manera más rápida.
- ❖ Despierta la curiosidad del estudiante por profundizar en el tema.

Cassany (2006) plantea, que los estudiantes pueden llevar a cabo una prelectura efectiva al:

- ❖ Leer los títulos y subtítulos, lo que les proporcionará una idea más clara de los temas principales del texto.

- ❖ Examinar imágenes, gráficos y tablas para obtener una comprensión más generalizada del contenido.
- ❖ Identificar palabras clave que les ayudarán a conceptualizar el tema.

Características de la prelectura:

- ❖ Debe ser ágil.
- ❖ Se debe tratar de localizar las ideas más importantes y las posibles partes difíciles.
- ❖ Implica relacionar mentalmente las ideas.
- ❖ Consiste en hojear, examinar y ser selectivos.
- ❖ Conlleva recordar de manera general la visión del texto.

➤ **Etapa-Lectura Activa:**

Es una técnica que implica el análisis y la reflexión del texto, lo que ayuda al lector a comprender y retener la información de manera más efectiva.

La lectura activa se compone de varias etapas, tales como:

- ❖ **Comprensión Profunda:** En esta fase, el estudiante analiza la información para interpretar el mensaje que desea transmitir el autor.
- ❖ **Análisis Crítico:** Aquí, el estudiante evalúa la evidencia, verifica la relevancia de la información y valida los argumentos presentados.
- ❖ **Identificación de Patrones:** El lector tiene la oportunidad de verificar, descubrir o detectar similitudes entre diferentes informaciones.
- ❖ **Toma de Notas:** Esta habilidad permite registrar las ideas principales, argumentos y evidencias, facilitando así la integración y síntesis de la información.

Características de la lectura activa:

Para llevar a cabo una lectura activa, es fundamental centrar la atención, ser constante, evitar prejuicios, utilizar el diccionario cuando sea necesario y mantenerse comprometido con el texto.

➤ **Etapa-Post lectura**

Aunque es la última fase de este proceso, su importancia es indiscutible. En esta etapa, se llevan a cabo reflexiones sobre lo leído, se sintetiza la información y se aplican los conocimientos adquiridos.

Lucila Gasso, de la Universidad de Buenos Aires, explica: “La post lectura es la explotación del texto y cómo usas toda esa información para aplicarla después”.

Durante esta fase, se logra lo siguiente:

- ❖ Sintetizar, integrar e identificar la información de diversas fuentes, lo que permite al estudiante alcanzar una comprensión coherente y completa del tema en cuestión.
- ❖ Reflexionar sobre la calidad y validez de la información.
- ❖ Cuestionar los argumentos presentados en el texto.
- ❖ Poner en práctica la información leída, lo que facilita la resolución de conflictos, el desarrollo de argumentos, la respuesta a preguntas y la elaboración de trabajos académicos.

1.4.2.3. El subrayado

El subrayado es una técnica que consiste en colocar una línea debajo de las palabras que consideramos más importantes en un texto, con el objetivo de destacar las ideas clave. Según Reyes (2020), esta técnica forma parte de la lectura activa y

permite resaltar las ideas principales, conceptos clave o información relevante mediante trazos o líneas, facilitando así la identificación y recuperación de la información más importante al momento de repasar o estudiar.

Tierno (2003) define el subrayado como cualquier marca realizada en un texto durante su estudio, destinada a resaltar ideas y otros aspectos significativos. Su objetivo es destacar lo esencial y evitar la necesidad de memorizar toda la información.

En la opinión de Pauk y Owens (2005), el subrayado es una técnica que combina análisis y síntesis, lo que ayuda al estudiante a prestar atención de manera más analítica y selectiva, minimizando distracciones y optimizando el tiempo de estudio.

Ventajas del Subrayado:

- ❖ Ayuda a organizar ideas.
- ❖ Permite una mejor memorización.
- ❖ Economiza el tiempo.
- ❖ Fija la atención.
- ❖ Facilita el repaso y la lectura rápida del texto.
- ❖ Favorece el estudio activo.
- ❖ Agudiza el sentido crítico pues permite diferenciar ideas principales de secundarias.
- ❖ Desarrolla la capacidad de síntesis y análisis.

Al aplicar esta técnica, es importante considerar las ideas principales y las palabras técnicas o específicas del tema para lograr una mejor comprensión. Se

recomienda utilizar lápices, marcadores o plumas de diferentes colores para facilitar la identificación de la información.

Condiciones para un buen subrayado.

Solé (1997) plantea que para realizar un buen subrayado se debe:

- ❖ Evitar el uso del subrayado durante la prelectura o la lectura general inicial, ya que es fundamental tener una visión global del tema antes de identificar ideas, datos, nombres y fechas.
- ❖ Subrayar únicamente palabras clave, ideas principales, datos, fechas y nombres importantes.
- ❖ No subrayar términos cuyo significado no se conoce.
- ❖ Asegurarse de que todo lo subrayado sea coherente con el tema.

1.4.2.4 Notas o anotaciones al margen.

Las notas al margen según Cassany (2006) son palabras, expresiones o códigos que el estudiante puede escribir en el margen del texto para destacar las dudas, aclaraciones, puntos de interés, ideas clave o ideas principales del documento.

Para realizar una nota al margen, es recomendable que el estudiante primero lleve a cabo una lectura completa y panorámica del material. Luego, debe releer con mayor atención para identificar y definir las anotaciones pertinentes.

Ventajas de anotaciones al margen.

Como señala Banda, 2011; Cobacame, 2025) entre las ventajas de las anotaciones al margen, podemos mencionar:

- ❖ Ayudan a entender más fácilmente lo leído.
- ❖ Permite que se organicen las ideas y estructure de forma clara la información.
- ❖ Desarrolla una conexión entre algunos conceptos y permite realizar críticas de lo leído.
- ❖ Aumenta la retención y el recuerdo de la información.
- ❖ Se logra un estilo más personalizado del aprendizaje.

1.4.2.5 Resumen

Según Gómez, J. y Rodríguez, L. (2017), “un resumen es una presentación breve de las ideas más relevantes de un texto, escrito con nuestras propias palabras, manteniendo la estructura lógica y los conceptos centrales”. Por su parte, Morales (2005) plantea que el resumen es una técnica de síntesis que implica “comprimir un contenido extenso en una forma más breve, destacando las ideas clave del mensaje original sin alterarlas”.

El objetivo del resumen es exponer las ideas principales de manera clara y concisa, facilitando así la comprensión y el repaso de la información. Señala Pauk y Owens (2013), algunos de los beneficios de realizar un resumen:

- ❖ Permite utilizar un lenguaje propio, lo que facilita una comprensión más profunda del tema.

- ❖ Ofrece la oportunidad de repasar la información sin necesidad de releer todo el contenido.
- ❖ Ayuda a organizar la información de forma estructurada y lógica.
- ❖ Incrementa las posibilidades de éxito académico mediante el análisis, la síntesis y la expresión escrita necesarias para elaborar un resumen.

Para desarrollar un buen resumen se aconseja que (Banda, 2011):

- ❖ Asegurarse de entender la información en su totalidad.
- ❖ Realizar subrayados y anotaciones de los puntos importantes.
- ❖ Evitar el uso de frases o palabras textuales, a menos que sea absolutamente necesario.
- ❖ Ser conciso, evitando información repetida o innecesaria.
- ❖ Organizar el resumen de manera lógica y coherente.
- ❖ Releer el resumen para corregir posibles errores.

Existen diferentes tipos de resúmenes, que se describen a continuación:

- ❖ Resumen Descriptivo: Presenta los temas del documento sin profundizar demasiado.
- ❖ Resumen Analítico: Ofrece una presentación analítica de los temas y evalúa la información contenida.
- ❖ Resumen Esquemático: Utiliza esquemas y mapas conceptuales para organizar la información de manera visual.

1.4.2.6 Toma notas o apuntes

Walter Pauk (2016) señala que la toma de apuntes es un proceso activo que implica escuchar, comprender, analizar y sintetizar la información. Esto demuestra

que el estudiante es capaz de identificar los conceptos clave, las ideas principales y los detalles importantes.

Tony Buzan (2003) resalta la importancia de utilizar palabras clave, imágenes y diagramas para representar la información de manera visual y creativa. Este enfoque dinámico estimula la memoria y mejora la comprensión.

Por su parte, Linda Flower y John Hayes (1981) indican que cada persona toma apuntes según su estilo y preferencias de aprendizaje, lo que sugiere que no existe un único método adecuado para todos.

La toma de apuntes debe ser un proceso activo y estratégico que facilite la comprensión del material de estudio. Describe Cassany (2006) que esta actividad implica seleccionar, organizar y registrar la información de manera efectiva, utilizando distintos métodos, tales como:

- ❖ Método de esquema. Esta técnica se asemeja a un árbol genealógico, creando una estructura jerárquica. El estudiante coloca los puntos principales en la parte superior y los detalles de apoyo se ramifican hacia abajo.
- ❖ Mapa mental: Consiste en plasmar ideas y conceptos en una hoja, donde la idea principal se sitúa en el centro y se añaden ramificaciones que representan ideas secundarias, reforzadas con conceptos y ejemplos. Esta herramienta, al ser visual y creativa, permite una exposición jerárquica y asociativa de la información.
- ❖ Colores y abreviaturas: El uso de colores ayuda a resaltar conceptos importantes, facilitando su memorización y repaso. Las abreviaturas permiten al estudiante escribir más rápidamente.

- ❖ Método de Cornell: El uso de colores ayuda a resaltar conceptos importantes, facilitando su memorización y repaso. Las abreviaturas permiten al estudiante escribir más rápidamente.
- ❖ Método de la página dividida: El uso de colores ayuda a resaltar conceptos importantes, facilitando su memorización y repaso. Las abreviaturas permiten al estudiante escribir más rápidamente.
- ❖ Supernotas: El uso de colores ayuda a resaltar conceptos importantes, facilitando su memorización y repaso. Las abreviaturas permiten al estudiante escribir más rápidamente.
- ❖ Diagramas gráficos. El uso de colores ayuda a resaltar conceptos importantes, facilitando su memorización y repaso. Las abreviaturas permiten al estudiante escribir más rápidamente.
- ❖ Método outline: Consiste en organizar la información jerárquicamente, creando listas y separando ideas con viñetas para estructurar temas y subtemas según su importancia.

La toma de apuntes puede parecer complicada para algunos estudiantes, quienes a menudo se preguntan: ¿Cómo elegir el mejor método de toma de notas para mis necesidades? La elección del método dependerá de, según Cassany (2006):

- ❖ Estilo de aprendizaje: La forma en que un estudiante aprende influye en su manera de tomar apuntes. Por ejemplo: aquellos que aprenden mejor a través de elementos visuales, como imágenes y diagramas, pueden beneficiarse de los mapas mentales.

- ❖ Tipo de información: Es fundamental que el estudiante considere la materia al seleccionar el método más adecuado. Si participa en una charla, lo recomendable es captar la mayor cantidad de información sin demasiada estructura.
- ❖ Propósito: Este aspecto ayuda a determinar qué método utilizar. Si el estudiante está en una clase donde el docente está explicando, el uso de viñetas o un formato de lista puede ser el más efectivo.

1.4.2.7 Memorización

Plantea Baddeley (2012) que la memorización es un proceso cognitivo complejo que permite al estudiante almacenar o guardar toda la información y recuperarla cuando se necesite. Esta técnica implica procesos pasivos y activos en la construcción de significados y manipulación de la información.

Memorizar es importante para los estudiantes porque es un aspecto clave del aprendizaje ya que se logra recuperar el conocimiento y permite que el cerebro se ejercite de forma saludable.

Tipos de Memoria

Desde el punto de vista de Pauk y Owens (2013), la memoria tiene cuatro tipos, los cuales mencionaremos:

- ❖ Memoria a Corto plazo: Es aquella que retiene información por un tiempo breve, ya sea segundos o minutos.
- ❖ Memoria a largo plazo: Almacena información de manera duradera.
- ❖ Memoria Mecánica: Se basa en la repetición sin entender el contenido de esta.

- ❖ Memoria significativa: Es aquella donde se relaciona la información nueva con conocimientos previos; dando lugar a la comprensión y asociación.

Técnicas de memorización.

- ❖ Repetición espaciada. Revisar la información en intervalos crecientes de tiempo.
- ❖ Mnemotecnia: Baddeley (2012) describe la utilización de los acrónimos, imágenes o asociaciones para recordar datos.
- ❖ Elaboración y organización: Citando a Solé (1997), la elaboración y organización permite resumir, esquematizar o explicar con el uso de sus propias palabras la información.
- ❖ Mapas mentales: Sostiene Pauk y Owens (2013), es cuando el estudiante logra relacionar la información por medio de diagramas visuales.
- ❖ Asociación emociones o historias: Según Buzan (2010), las asociaciones son la forma como el estudiante logra relacionar todo por medio de historias o relatos.
- ❖ Técnica de loci: Tulving (2002) explica que por medio de una asociación de la información por medio del recuerdo de lugares familiares.

La buena memorización permite que el estudiante mejore su rendimiento académico y facilita la retención de conocimiento a largo plazo, pero no debe abusar de ella ya que puede lograr el efecto contrario con relación al rendimiento.

1.4.2.8. Reglas nemotécnicas

Plantea Buzan (2010) que las reglas nemotécnicas son un conjunto de técnicas que facilitan la evocación de información, como secuencias de datos, nombres y números. El objetivo de estos métodos es permitir que el contenido

deseado se memorice de manera más sencilla, evitando que se limite a la memoria a corto plazo, y logrando que permanezca en la memoria a largo plazo.

Da a conocer Pauk y Owens (2013) que las nemotecnias son técnicas estratégicas que los estudiantes deben utilizar para facilitar el recuerdo a largo plazo. Al organizar la información de manera estructurada, estas técnicas reducen la carga cognitiva y fomentan la creatividad en el aprendizaje.

A continuación, Pauk y Owens (2013) presentan algunas de las reglas nemotécnicas más efectivas:

- ❖ Agrupación de la información: Consiste en dividir la información en grupos más pequeños, como números, palabras o frases, para facilitar su aprendizaje.
- ❖ Método Loci: El estudiante visualiza un lugar o un camino familiar y asocia mentalmente bloques de información con ubicaciones u objetos específicos a lo largo de ese recorrido.
- ❖ Hacer rimas: A través de rimas, los estudiantes pueden transformar información compleja en algo más fácil de recordar. Esta técnica les permite crear sus propias canciones para retener la información.
- ❖ Inventar historias: Redactar una historia inventada relacionada con la información que se necesita recordar es útil, especialmente para listas de elementos específicos como nombres, fechas o conceptos complejos.
- ❖ Encadenamiento: Esta técnica consiste en crear historias o imágenes que conecten diferentes piezas de información, de modo que cada elemento ayude a recordar el siguiente.

- ❖ Conexiones o Asociaciones: Se trata de crear imágenes visuales llamativas que representen la información, facilitando su recuerdo.
- ❖ Acrónimos: Este método ayuda a recordar diversos tipos de información, desde nombres y conceptos hasta fechas y secuencias de datos o listas.

1.4.2.9. El repaso

A finales del siglo XIX, el doctor Hermann Ebbinghaus llevó a cabo estudios sobre el índice de olvido de la información, observando que:

- En un día, el porcentaje de olvido es del 50%.
- En dos días, el porcentaje asciende al 70%.
- En una semana, el olvido alcanza el 90%.

Dado que el olvido ocurre de manera rápida, es fundamental realizar un repaso.

Pauk y Owens (2013) proponen que el repaso es una estrategia que ayuda a mantener la información en la memoria a largo plazo, revisando el contenido aprendido en intervalos regulares para fortalecer la retención y evitar el olvido.

Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE) la palabra "reparar" se define como la acción de "pasar nuevamente", en el ámbito de examinar de forma más detallada o para reforzar el conocimiento y proviene del latín *repassare* y que significa "volver a ir de un sitio a otro", la cual está compuesta por tres partes:

- Prefijo "re", que se traduce "hacia atrás" o "de nuevo".
- Sustantivo "passus" equivalente a "paso"
- Sufijo "-ar", para darle forma a verbos

Sostiene Pauk y Owens (2013) que el repaso es de suma importancia para los estudiantes, ya que permite:

- ❖ Reforzar la memoria a largo plazo.
- ❖ Evitar que se incremente el “efecto del olvido”.
- ❖ Detectar y corregir errores de manera rápida.
- ❖ Aumentar la confianza antes de exámenes o presentaciones.

Citando a Solé (1997), para realizar un repaso efectivo, se recomienda:

- ❖ Repaso espaciado: El repaso permite que el sujeto revise la información en intervalos crecientes de tiempo como, por ejemplo: repasar después de un día, luego de tres días y finalmente una semana.
- ❖ Autoevaluaciones: Realizar autoevaluaciones para comprobar el conocimiento adquirido; ya sea utilizando tarjetas de memoria, cuestionarios o ejercicios prácticos.
- ❖ Resumen y esquemas: En este tipo de repaso, el estudiante revisa la información en formato resumido, mapas conceptuales o diagramas que le permiten facilitar la comprensión y organizar ideas.
- ❖ Técnicas nemotécnicas: El estudiante utiliza acrónimos, asociaciones visuales o rimas para recordar informaciones claves.
- ❖ Explicaciones activas: Es un tipo de repaso muy popular entre los estudiantes, la cual consiste en explicar con sus propias palabras el tema.
- ❖ Uso de materiales multisensorial: El estudiante combina lectura con audios, videos o diagramas para reforzar la información.

1.4.2.10. Cuadro sinóptico

Los cuadros o mapas sinópticos expresan según Cassany (2006) son una herramienta gráfica que permite organizar información de manera jerárquica y estructurada, ya sea por medio de llaves, líneas o diagramas que relacionan los conceptos principales y sus subtemas, brindando al estudiante una mejor comprensión y aprendizaje.

Como señala Pauk y Owens (2013) existen características que podemos mencionar como:

- ❖ Estructura jerárquica

Para realizar un cuadro sinóptico debe tomarse en cuenta el tema central que se ubicará en el extremo izquierdo. Posteriormente las ideas principales se desprenden del tema central, y a continuación seguirán las ideas secundarias y detalles, los cuales permitirán una mayor profundización del tema.

- ❖ Organización visual

- Llaves o tablas. Son usadas para facilitar la jerarquización de la información.
- Presentación concisa. Se utiliza por medio palabras claves, frases cortas para representar ideas.
- Diseño claro. Esto facilitará la lectura y comprensión de la información.

- ❖ Síntesis y Análisis.

Los cuadros sinópticos permiten resumir mucha cantidad de información de manera compacta y fácil, en la cual se puede ver a simple vista una

comparación, diferencias y/o patrones que ayuden a asimilar mucho más fácil los conceptos para un mejor aprendizaje.

- ❖ Flexibilidad y adaptabilidad.

Los diferentes tipos de cuadros sinópticos permiten que sean aplicados a una amplia gama de usos, que pueden ir de resumir la información, hasta facilitar el aprendizaje.

Los cuadros sinópticos al ser una herramienta versátil permiten su implementación en diferentes procesos; como una lluvia de ideas, diferentes investigaciones, toma de decisiones, presentaciones y planificaciones, entre otras cosas. El uso adecuado de estos permitirá una mayor aceptación del conocimiento para los estudiantes.

1.4.2.11. Ficha de estudio

Las fichas de estudio según plantea Cassany (2006) son tarjetas en la cuales se registra y organiza conceptos importantes en un tema específico, permitiendo consultar la información en cualquier momento de forma eficiente.

Para Cassany (2006), algunas de las características principales de una ficha de estudio es que las mismas deben ser:

- ❖ Concisas: En la cual se utilice conceptos, palabras o frases cortas
- ❖ Clara: De forma que la información se organice de manera lógica; usando títulos, viñetas, etc.
- ❖ Visual: En ella se pueden incluir elementos visuales como imágenes, gráficos y diagramas para complementar la información.

- ❖ Personalizables: Cada estudiante puede personalizar y adaptar según sus necesidades.

Tipos de ficha de estudio según Pauk y Owens (2013).

- ❖ Ficha de resumen: Sirve para resumir temas o textos, en los cuales se anotan los puntos principales.
- ❖ Fichas de conceptos: Se centra en definiciones y explicaciones de conceptos claves.
- ❖ Fichas de fórmulas: Se utiliza para fórmulas de matemáticas, química o física.
- ❖ Fichas de vocabulario: Se centran en definiciones de palabras nuevas o desconocidas.
- ❖ Fichas de personajes históricos: Se presentan argumentos relevantes sobre personajes históricos.

Para elaborar una ficha de estudio, según Pauk y Owens (2013):

- ❖ Selecciona el tema: El estudiante escogerá el tema que desarrollará en la ficha.
- ❖ Identifica la información clave: En esta sección es donde se tendrán que colocar los conceptos, ideas y datos importantes que desea incluir.
- ❖ Organiza la información: Según Pauk y Owens (2013), luego de tener la información, la misma deberá ser organizada tomando en cuenta una jerarquización de manera lógica y utilizando títulos, subtítulos y viñetas.
- ❖ Redacta la información: Para Cassany (2006) es necesario que en esta etapa se utilice un lenguaje claro, conciso y preciso al redactar la información.

- ❖ Incluya elementos visuales: Para hacer la ficha más entretenida, Solé (1997) se puede agregar imágenes, gráficos o diagramas que complementen la información escrita.
- ❖ Revisa y actualiza: Tal como dice Pauk y Owens (2013) es importante que el estudiante realice revisiones periódicamente para garantizar que la información esté actualizada.

Ventajas de utilizar fichas de estudio

Según Pauk y Owens (2013) las fichas de estudio son importantes porque ofrecen diversas ventajas tales como:

- ❖ Mejora la comprensión.
- ❖ Facilita el repaso.
- ❖ Fomenta el aprendizaje activo.
- ❖ Permite personalizar la ficha en base a sus necesidades.

1.4.2.12. Mapa conceptual

Según Novak y Gowin (1988), un mapa conceptual es una representación gráfica que ilustra las relaciones significativas entre conceptos a través de nodos (que representan los conceptos) y líneas de conexión etiquetadas (que indican las proposiciones). Su objetivo es organizar y estructurar el conocimiento de forma visual.

Características:

Como expresa Novak (2010), los mapas conceptuales se caracterizan por:

- ❖ En un mapa conceptual, la información se organiza de manera jerárquica, situando los conceptos generales en la parte superior y los específicos en la parte inferior.
- ❖ Los conceptos se conectan entre sí mediante líneas que indican sus relaciones.
- ❖ Las conexiones entre los conceptos se establecen a través de palabras que explican la relación entre ellos.

Ventajas de usar mapas conceptuales, según Ausubel (2000):

- ❖ Ayuda a mejorar la comprensión de la información al presentarla de manera visual.
- ❖ La manera de presentar la información en un mapa conceptual ayuda a una mayor retención.
- ❖ La generación de ideas es otra ventaja que permite el uso de mapas conceptuales.
- ❖ Los mapas conceptuales permiten que tanto el conocimiento previo como el conocimiento nuevo se conecten, creando así un aprendizaje significativo.

1.4.3. Técnicas de estudios en el proceso de enseñanza-aprendizaje

Las técnicas de estudio se definen como estrategias que facilitan a los estudiantes la retención y el aprendizaje de información. Estas herramientas son fundamentales para el proceso de adquisición de conocimiento. Según Entwistles (2005), las técnicas de estudio se describen como “un conjunto de actividades cognitivas y metacognitivas que los estudiantes emplean para procesar la

información de manera más efectiva y alcanzar un aprendizaje más profundo”. Por su parte, Weinstein y Mayer (1986) destacan la relevancia de estas técnicas en el aprendizaje estratégico, que implica la capacidad de los estudiantes para planificar, regular y evaluar su propio proceso de aprendizaje.

1.4.3.1. Técnicas de estudios en los estudiantes

Las técnicas de estudio son un punto importante para un buen rendimiento académico, las cuales permiten que su correcto uso contribuya a un aprendizaje efectivo y autónomo.

Hernández y Pérez (2020), sostienen que las técnicas de estudio son destrezas que ayudan a la planificación y que facilitan el aprendizaje y la retención de la información, optimizando el tiempo y mejorando el rendimiento.

Para Pauk y Owens (2013), estas técnicas incluyen métodos tales como:

- ❖ Técnicas de Comprensión y organización
- Lectura comprensiva: Implica el uso de estrategias como la prelectura, la lectura activa y la postlectura.
- Subrayado y resaltado: Permiten identificar las ideas principales y secundarias clave en el texto.
- Resúmenes: Consisten en la síntesis de la información más relevante para el estudiante.
- Mapas conceptuales y esquemas: Son representaciones gráficas, como llaves y dibujos, que organizan el conocimiento de manera visual.
- Método Cornell: Un enfoque que facilita la toma de notas de forma estructurada y organizada.

❖ Técnicas de memorización y retención

- Nemotecnias: Son técnicas que permiten la memorización por el uso de acrónimos, rimas o imágenes.
- Repetición espaciada: es la manera que se estudia por ciertos periodos de tiempo.
- Autoexplicación: Técnica que explica un tema en voz alta para reforzar.
- Tarjetas de estudio: Información importante escrita de forma clara.

❖ Técnicas e organización y gestión del tiempo

- Técnica Pomodoro: Representa sesiones de estudio de 25 minutos con 5 de descanso.
- Planificación y agenda: Es la manera como se organizan tareas y horarios de estudio.
- Establecimiento de metas. Son todos los objetivos que se plantea un estudiante para lograr el aprendizaje.

❖ Técnicas de aprendizaje activo y colaborativo

- Estudio en grupo. Discusión y resolución de dudas con compañeros.
- Aprendizaje basado en problemas: Resolución de problemas prácticos.
- Simulaciones y práctica con exámenes: preparación para cualquier tipo de evaluación, a los cuales deberán someterse los estudiantes.

1.4.3.2. Técnicas para el mejoramiento de los exámenes

Los estudiantes se preparan con el objetivo común de mejorar su rendimiento en los exámenes. Para lograrlo, se recomienda seguir estas pautas antes del examen:

- ❖ De acuerdo con Pauk y Owens (2013), el estudiante debe crear horarios de estudio tomando en cuenta su grado de dificultad.
- ❖ Como plantea Baddeley (2012), se deben establecerse metas que vayan acorde a la realidad por medio de objetivos alcanzables.
- ❖ Tal como dicen Pauk y Owens (2013) es necesario mantener el material organizado para evitar interrupciones durante el estudio.
- ❖ Propone Baddeley (2012) que el estudiante deberá utilizar las diferentes técnicas activas dependiendo de su estilo de aprendizaje y las materias a tratar.
- ❖ Para Solé (1997), realizar repasos regulares para evitar la curva del olvido, implementación de exámenes prácticos.

Durante el examen, Pauk y Owens (2013), sostienen que:

- ❖ Leer con detenimiento las instrucciones, así como distribuir el tiempo para realizarlo priorizando las respuestas fáciles y las difíciles para el final.
- ❖ A la hora de responder el estudiante deberá leer cuidadosamente cada pregunta, organizar sus ideas, responder de forma clara y concisa, y finalmente revisar sus respuestas.
- ❖ Evitar el estrés que puede generarse durante el examen por medio de respiraciones profundas y manteniendo la calma.

Después del examen:

- ❖ El estudiante deberá reflexionar sobre su desempeño y ajustar sus técnicas de estudio, si así lo amerita.

1.4.3.3. Técnicas de análisis y síntesis

Las técnicas de análisis y síntesis son habilidades que pueden contribuir con el éxito del estudiante. Algunas de las técnicas de análisis más importantes son el subrayado, la lectura analítica, los esquemas, los mapas conceptuales, cuadros comparativos y análisis del FODA. Con relación a las técnicas de síntesis podemos mencionar los resúmenes, paráfrasis, mapas mentales, ensayos, informes, presentaciones orales, entre otras.

Para Chiavenato (2017), el **análisis** se define como un proceso cognitivo que tiene por objetivo descomponer el total de la información en partes más pequeñas para poder comprender toda su estructura.

Plantea Ausubel (2000), la **síntesis** no es más que la combinación de todas las diferentes partes de un concepto en conjunto de información coherente, que permite una reorganización de datos previos.

Desde el punto de vista de Díaz y Hernández (2019), para la utilización de estas técnicas de análisis y síntesis es necesario que el estudiante sea capaz de:

- ❖ Seleccionar las técnicas adecuadas a sus necesidades y objetivos que se busca alcanzar.
- ❖ Es necesario que el estudiante haya leído y examinado el material a fondo para lograr una adecuada comprensión.
- ❖ El estudiante deberá descomponer en partes más pequeñas la información.

- ❖ Debe reconstruir la información para obtener una comprensión más global.

1.4.4. Planificación y organización de las técnicas de estudio

En la actualidad, las personas están constantemente expuestas a diversas herramientas tecnológicas, como correos electrónicos, redes sociales y notificaciones; lo que puede dificultar la priorización de actividades y llevar a que algunas se pasen por alto. Sin embargo, una adecuada organización del tiempo puede ofrecer múltiples beneficios, entre los cuales se destacan, según Díaz y Hernández (2019):

- Permite al individuo realizar sus actividades en menos tiempo y de manera más eficiente.
- Facilita la identificación de las tareas que deben llevarse a cabo de inmediato y aquellas que pueden posponerse para mañana.
- Ayuda a reducir el estrés al gestionar el tiempo de manera efectiva.
- Incrementa la productividad y contribuye a disminuir la procrastinación.

Al organizar su tiempo, los estudiantes deben familiarizarse con algunas herramientas que pueden facilitar su trabajo, como, por ejemplo:

❖ La Matriz de Eisenhower.

Esta herramienta de gestión del tiempo permite clasificar las tareas en función de su urgencia e importancia, ayudando a identificar cuáles deben completarse de inmediato y cuáles pueden posponerse, delegarse o incluso eliminarse de la lista de pendientes. Para Covey (1989) esta matriz permite enfocarse en lo que realmente importa antes que correr a lo urgente.

Su objetivo principal es jerarquizar la carga de trabajo del individuo y entre las ventajas de la Matriz de Eisenhower se encuentran:

- Identificación de tareas delegables: Permite reconocer actividades que pueden ser delegadas o realizadas en otro momento sin afectar la productividad.
- Organización de eventos: Facilita la planificación de eventos o actividades que no requieren atención inmediata, pero que no deben posponerse demasiado, ya que son cruciales para el desempeño.
- Reducción de horas extras: Ayuda a evitar el trabajo excesivo, permitiendo disfrutar de un tiempo de calidad.

❖ **Elementos de la Matriz de Eisenhower.**

La matriz se divide en cuatro cuadrantes:

Cuadrante 1: Tareas importantes y urgentes.

Aquí se ubican todas las actividades que requieren atención inmediata, como situaciones cotidianas y eventos inesperados que necesitan una rápida resolución.

Cuadrante 2: Tareas importantes, pero no urgentes.

En este cuadrante se colocan actividades que no tienen una fecha específica, como metas a largo plazo o la presentación de un trabajo al final del curso.

Cuadrante 3: Tareas no importantes, pero urgentes.

Este cuadrante incluye actividades que pueden ser delegadas o realizadas en otro momento, una vez que se hayan completado las tareas importantes y urgentes.

Cuadrante 4: Tareas no importantes y no urgentes.

Aquí se encuentran las actividades que pueden ser descartadas mientras se llevan a cabo las otras tareas.

❖ **Técnica Pomodoro.**

La técnica Pomodoro es un método de gestión del tiempo desarrollado por Francesco Cirillo en la década de 1980 que propone trabajar en intervalos de 25 minutos, sin interrupciones ni distracciones, seguidos de un descanso de cinco minutos, que luego de cuatro ciclos seguidos; se debe realizar una pausa más larga de 15 a 30 minutos. Cirillo (2006), argumenta que el objetivo de esta técnica es establecer metas y mejorar la productividad, ya que permite reducir la fatiga mental.

Esta técnica se centra en administrar el tiempo durante el estudio, favoreciendo un mejor desempeño y memorización del material.

Desde la perspectiva de Cirillo (2006), las ventajas de la técnica Pomodoro incluyen:

- Mayor eficiencia: Permite realizar más actividades en menos tiempo, obteniendo mejores resultados.
- Mejora de la productividad: Facilita avanzar en un tiempo determinado con una mayor cantidad de trabajo.
- Reducción de la procrastinación: Ayuda a mejorar la concentración y a organizar el tiempo de manera más efectiva.

1.4.5. Estrategias para las técnicas de estudio

Existen diferentes estrategias efectivas para mejorar las técnicas de estudio según Boag (2018), tales como:

- Técnicas de lectura activa: Uso de las técnicas de lectura podrán ayudar al estudiante a una mejor adquisición del conocimiento.

- **Métodos de estudio activo:** Esta estrategia promueve que el estudiante participe en su propio proceso de aprendizaje; por medio del uso de resúmenes, mapas mentales, flashcards, autoevaluaciones, entre otros.
- **Estrategias de memorización:** El alumno debe aplicar estrategias tales como repetición espaciada, asociaciones, visualizaciones, nemotecnias, entre otras.
- **Gestión del tiempo y concentración:** Para mejorar el rendimiento, se necesita que se conozca y aplique diferentes técnicas como pomodoro y eliminar distracciones e implementar pausas activas.
- **Aprendizaje colaborativo:** Es importante que los estudiantes se apoyen por medio de grupos de estudio.
- **Recursos adicionales:** El estudiante debe consultar otros materiales para profundizar en los temas tales como libros, artículos, revistas, videos y/o aplicaciones y herramientas online.

1.4.6 Diferencia entre métodos y técnicas de estudio

De acuerdo con Díaz y Hernández (2019), los métodos de estudio son enfoques, estrategias y principios que ofrecen al estudiante una guía para su aprendizaje; ya que le brindan una estructura sistemática. En tanto, para Weinstein y Mayer (1986), las técnicas de estudio representan las herramientas o procedimientos específicos que son usados para organizar, memorizar, comprender el contenido. En relación de su enfoque el método es de forma más global y sistemático, por el contrario, en la técnica es mucho más específico y práctico.

Tanto los métodos como las técnicas de estudios son conceptos relacionados con el aprendizaje, pero también guardan algunas diferencias.

El objetivo del método es desarrollar un proceso organizado y efectivo de aprendizaje en cambio en la técnica, el objetivo es mejorar la asimilación y el recuerdo de la información.

En conclusión, los métodos de estudio ofrecen estrategias generales de aprendizaje y las técnicas representan herramientas específicas utilizadas dentro de los métodos que ayudan al estudiante a mejorar la comprensión y retención de lo aprendido.

Rendimiento académico/escolar.

Algunas investigaciones académicas toman en cuenta como una variable importante el rendimiento del estudiante. Esto se debe a que representa un nivel de criterio esencial en la determinación de la calidad educativa. Según Arrinda (s.f.), define el rendimiento académico como “una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También incluye la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos”.

Las fortalezas, habilidades, destrezas y talentos de un estudiante están representados por una calificación, entendemos que esto no es un fiel reflejo de su conocimiento porque está influenciado por muchos factores.

1.5.1 Importancia del rendimiento académico

El rendimiento académico es un concepto que se refiere al nivel del logro que el estudiante alcanza en sus estudios y que casi siempre se mide por los exámenes

y trabajos que realice, así como su participación en clase, su esfuerzo y actitud ante el aprendizaje.

Desde el punto de vista de González (2015), el cual sostiene que el rendimiento escolar es “un proceso multidimensional en el que intervienen factores cognitivos, afectivos y sociales; y que se manifiesta en el logro de metas de aprendizaje”.

Como señala García (2012), el rendimiento académico es “un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por un estudiante en un determinado período de tiempo”.

1.5.2 Factores que influyen en el rendimiento académico.

El aprendizaje es el objetivo por alcanzar y para lograrlo debemos entender aquellos factores que influyen.

❖ Factores endógenos:

De acuerdo con Vásquez y Martínez (2008), existen “factores endógenos cuando la predisposición para modificar el estereotipo proviene de elementos o motivos internos al sujeto”.

Dentro de los factores endógenos podemos mencionar:

- Factores biológicos: Dentro de este factor existen aspectos tales como el estado de salud, el estado nutricional, su sistema nervioso, etc.

❖ Factores exógenos:

Vásquez y Martínez (2008) consideran como factores exógenos “todos aquellos relativos a la situación experimental y que parecen incidir en la modificación

del estereotipo; es decir, todos los agentes contextuales que envuelven al sujeto en la emisión o inhibición de los estereotipos”.

Dentro de los factores exógenos que podemos mencionar están:

- Factores sociales: el hogar al que pertenece o la clase social del estudiante, modo de vida, nivel educativo que posee, etc.
- Factores pedagógicos como el colegio, el profesor, el currículo, la metodología de la enseñanza, el sistema de evaluación de los recursos didácticos, horario académico.
- Factores ambientales: dentro de estos factores a mencionar está el clima, presencia de parásitos, bacterias y gérmenes, sustancias tóxicas que puedan contaminar, etc.

1.5.3 Niveles del rendimiento escolar.

Desde la posición de García y Pérez (2020), el rendimiento escolar es el resultado del proceso de aprendizaje y se refiere al éxito con el que un estudiante puede medir su desempeño; ya sea a través de calificaciones, participación en clases y su actitud ante el estudio.

Se presentan diferentes formas de medir el rendimiento académico. En Panamá se mide el rendimiento académico mediante evaluaciones sumativas que incluyan ejercicio, tareas, investigaciones, exámenes; ya sean bimestrales o trimestrales regulados por el Ministerio de Educación.

Esta entidad establece su escala de calificaciones, tanto cuantitativas como cualitativas. La escala de calificación se define en un rango de 1 a 5, la cual representa el rango de conocimiento adquirido en la asignatura.

- 5.0 Excelente
- 4.0 Bueno
- 3.0 Regular
- 2.0 Deficiente
- 1.0 Muy deficiente

1.5.4 Factores responsables del fracaso escolar.

El fracaso escolar es un problema complejo que conlleva la relación de factores individuales, sociales, escolares y familiares que interactúan entre sí y que deben ser tratados de forma conjunta.

Para Marchesi y Martín (2014), el fracaso escolar es el resultado de la mezcla de distintos factores tales como:

❖ Factores individuales:

Plantea Goleman (1995), que existen algunos factores que pueden influir en el fracaso de un estudiante tales como la motivación, la falta de metas claras y de interés en aprovechar las oportunidades de aprendizaje. Otro factor clave, pueden ser las dificultades de aprendizaje como las dislexias, el TDHA o algunos problemas emocionales como la ansiedad, el estrés, la depresión; pueden alterar su concentración, y por ende pueden desembocar en un fracaso escolar.

❖ Factores familiares:

Según Bronfenbrenner (2005), es fundamental que el estudiante cuente con apoyo de sus padres y familia en general; ya que, por el contrario, el poco interés y supervisión puede que contribuya a que el estudiante no se sienta motivado.

Los niveles socioeconómicos bajos también juegan un papel importante, así como el clima familiar negativo, lleno de tensiones y conflictos; puede afectar negativamente el rendimiento escolar.

❖ Factores escolares:

Para Marchesi y Martín (2014), un buen rendimiento debe contar con docentes capacitados, una cantidad de recursos y metodologías de enseñanza efectiva; así como un clima escolar libre de hostilidad, acoso escolar y que se brinde al estudiante un apoyo individualizado que garantice un aprendizaje.

❖ Factores sociales:

Los estudiantes también deben rodearse de compañeros que muestren una influencia positiva hacia el estudio, alejado de un contexto social libre de violencia y otros problemas sociales que afecten un buen rendimiento.

Cada uno de los factores antes mencionado, no trabajan de forma aislada, sino en conjunto, por lo cual, para prevenir y abordar el fracaso escolar, debe tomar en cuenta todos y mejorar la calidad de la enseñanza creando un clima escolar positivo y fomentando la participación de la familia y sociedad.

1.5.5 Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico

Citando a Díaz y Hernández (2019), los hábitos de estudio son estrategias que los estudiantes utilizan para poder adquirir información, organizar y planificar su tiempo y recursos.

Los hábitos de estudio se relacionan con el rendimiento académico según Zimmerman (2002), de distintas formas tales como:

- Todos los estudiantes que utilizan los hábitos y técnicas de estudio mejoran su comprensión, retienen por más tiempo la información y logran poner en práctica el conocimiento aplicado.
- La planificación y organización incrementa la productividad y evita la procrastinación del alumno.
- Al prepararse adecuadamente se reduce grandemente el estrés y la ansiedad.
- Los hábitos de estudio desarrollan las habilidades de pensamiento crítico en el estudiante.

Para concluir, los hábitos de estudio son factores claves para el éxito académico, ya que los prepara para comprender y retener más información.

1.6. Colegio Parroquial Santa María Goretti

Según información suministrada por la misma escuela:

El 5 de febrero del año 2016 se fundó en la ciudad de Panamá, el Colegio Parroquial Santa María Goretti, con una matrícula inicial de 38 estudiantes para prekínder, kínder y primer grado. Actualmente cuenta con una matrícula de 173 estudiantes.

El objetivo del colegio es ofrecer una educación bilingüe, fundamentada en valores y modelos de calidad, para el corregimiento de 24 de Diciembre.

Misión: Somos una comunidad educativa católica que acompaña el proceso educativo integral y bilingüe de niños, jóvenes y adultos basados en los valores de la Eucaristía y el amor a la Virgen María que practicó María Goretti.

Visión: Nuestra comunidad educativa está comprometida con el logro del crecimiento integral y bilingüe de nuestros estudiantes.

Desde su fundación, ha crecido de 38 a más de 150 estudiantes brindando una educación básica general, logrando este año su primera graduación de noveno año.

Los valores practicados dentro del colegio son el respeto, responsabilidad, compañerismo, solidaridad, democracia, entre otros.

Entre los programas desarrollados en el colegio, podemos destacar "Líder en mí" y, próximamente, la "Escuela para padres" y un programa de prevención del uso de drogas.

CAPÍTULO II
MARCO METODOLÓGICO

2.1 Planteamiento del problema de investigación

A pesar de la importancia del rendimiento académico, muchos estudiantes experimentan dificultades para alcanzar sus metas educativas. Uno de los factores que influye significativamente en el éxito académico es la adquisición de hábitos de estudio efectivos. Sin embargo, existen evidencias de que muchos estudiantes no cuentan con las habilidades necesarias para organizar su tiempo, concentrarse en sus tareas y utilizar estrategias de aprendizaje adecuadas.

El Colegio Parroquial Santa María Goretti, al igual que muchas otras instituciones educativas, se enfrenta al desafío de mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes. En este contexto, surge la necesidad de investigar ¿El Programa de hábitos y técnicas de estudio mejorará el rendimiento escolar en una muestra de estudiantes de séptimo del Colegio Parroquial Santa María Goretti?

2.2. Justificación

La educación es un pilar importante para el desarrollo de un país, pero no todos los niños cuentan con la oportunidad de asistir a un colegio para adquirir conocimientos.

Actualmente, en Panamá, la educación oficial es gratuita en todos los niveles preuniversitarios, lo cual ofrece grandes oportunidades para nuestros niños y jóvenes. Esta investigación brinda la oportunidad de conocer y mejorar algunas formas en que los estudiantes abordan el conocimiento. Esto permitirá mejorar su rendimiento escolar para aquellos que lo necesiten y, a largo plazo, replicar esta investigación si así se desea; con el objetivo de que los niños y jóvenes no solo

adquieran el conocimiento por un periodo largo de tiempo, sino que también puedan aplicarlo, beneficiando a todos como sociedad.

La importancia de esta investigación radica en brindar algunas herramientas útiles a los estudiantes al momento de realizar una actividad escolar. Es necesario recordar que muchos de los problemas que enfrentan los niños y jóvenes en sus resultados educativos se deben al enfoque que dan a las distintas asignaciones. Cada materia debe ser aprendida utilizando diferentes técnicas para lograr mejores resultados. Con este programa, podremos brindar herramientas prácticas que indiquen aspectos o factores que inciden en la tarea de estudiar.

Esta investigación tiene un valor teórico, ya que se sustenta en diversas teorías de la literatura consultada, las cuales describen, analizan y explican la relación entre las técnicas y hábitos de estudio y el rendimiento escolar. Estas teorías servirán como aporte de fuentes científicas para futuros estudios, acorde con los retos y desafíos de la escuela del siglo XXI.

Asimismo, se podrá brindar un aporte útil en el abordaje de las técnicas y hábitos de estudio en la modalidad virtual. A más de dos años de la pandemia, la educación virtual es la nueva forma que utilizan los estudiantes para aprender, y esta conlleva más inversión de tiempo y energía, que una educación presencial. Por esta razón, se busca que los estudiantes conozcan y utilicen correctamente los hábitos y técnicas de estudio aplicando la virtualidad en este conocimiento.

Esta investigación creará un precedente sobre los problemas de hábitos y técnicas de estudio en nuestro país, ofreciendo resultados más acertados a nuestra

realidad y contribuyendo a un estudio más adecuado de la población estudiantil. Se podrán utilizar los resultados obtenidos en estudios más amplios; es decir, aplicar a muchos más colegios que se mantengan en la virtualidad o que ofrezcan ambas modalidades, para pronosticar la posible influencia de los hábitos y técnicas de estudio en las tareas de aprendizaje, y poder diseñar y ejecutar programas más especializados que refuercen conductas adecuadas o cambien aquellas negativas.

2.3. Objetivos de la investigación.

2.3.1. Objetivos Generales

- Analizar el efecto de un programa de hábitos y técnicas de estudio que ayude a mejorar el rendimiento escolar en alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

2.3.2. Objetivos Específicos

- Evaluar el estado actual en los hábitos y técnicas de estudio de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Desarrollar el programa que permita mejorar los hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Aplicar el programa que permita mejorar los hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Comprobar si existen diferencias significativas en las puntuaciones medias del pretest y postest del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE) del grupo de alumnos después de haber implementado el programa de técnicas de estudios.

- Demostrar si existe una diferencia significativa entre el rendimiento escolar antes (pretest) y después (postest) de la aplicación del programa de técnicas de estudios en los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Determinar si existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “condiciones físicas y ambientales” y el rendimiento escolar de los estudiantes de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Establecer si existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “planificación y estructuración del tiempo” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Determinar si existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “conocimientos de técnicas básicas” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

2.4. Hipótesis de investigación

2.4.1 Hipótesis de Trabajo

- La implementación de un Programa de hábitos y técnicas de estudio en los alumnos de 7° grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti tendrá un efecto positivo y significativo en su rendimiento académico.

2.4.2 Hipótesis Específicas

- Existen diferencias significativas en las puntuaciones medias del pretest y posttest del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE) del grupo de alumnos después de haber implementado el Programa de hábitos y técnicas de estudio.
- Existe diferencia significativa entre el rendimiento escolar antes (pretest) y después (posttest) de la aplicación del Programa de hábitos y técnicas de estudios en los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Existe relación significativa entre los hábitos y técnicas de estudios y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “condiciones físicas y ambientales” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.
- Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “planificación y estructuración del tiempo” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti. Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “conocimientos de técnicas básicas” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

2.4.3 Hipótesis Estadística

Hipótesis 1

H₀: No existen diferencias significativas en las puntuaciones medias del pretest y posttest del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE) del grupo de alumnos después de haber implementado el Programa de Técnicas de Estudios.

$$H_0: \mu_{\text{pretest}} = \mu_{\text{posttest}}$$

H₁: Existen diferencias significativas en las puntuaciones medias del pretest y posttest del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE) del grupo de alumnos después de haber implementado el Programa de Técnicas de Estudios.

$$H_1: \mu_{\text{pretest}} \neq \mu_{\text{posttest}}$$

Hipótesis 2

H₀: No existe diferencia significativa entre el rendimiento escolar antes (pretest) y después (posttest) de la aplicación del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio en los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_0: \mu_{\text{rendimientopretest}} = \mu_{\text{Rendimientoposttest}}$$

H₁: Existe diferencia significativa entre el rendimiento escolar antes (pretest) y después (posttest) de la aplicación del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio en los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti

$$H_1: \mu_{\text{rendimientopretest}} \neq \mu_{\text{Rendimientoposttest}}$$

Hipótesis 3

H₀: No existe relación significativa entre los hábitos y técnicas de estudios y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_0: r = 0$$

H₁: Existe relación significativa entre los hábitos y técnicas de estudios y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti

$$H_1: r \neq 0$$

Hipótesis 4

H₀: No existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “condiciones físicas y ambientales” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti

$$H_0: r = 0$$

H₁: Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “condiciones físicas y ambientales” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_1: r \neq 0$$

Hipótesis 5

H₀: No existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “planificación y estructuración del tiempo” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_0: r = 0$$

H₁: Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “planificación y estructuración del tiempo” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti

$$H_1: r \neq 0$$

Hipótesis 6

H₀: No existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “conocimientos de técnicas básicas” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_0: r = 0$$

H₁: Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “conocimientos de técnicas básicas” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_1: r \neq 0$$

2.5. Variables de investigación

Las variables relacionadas en el presente estudio son las siguientes:

- Variable independiente: programa de hábitos y técnicas de estudio.
- Variable dependiente: Rendimiento escolar, hábitos y técnicas de estudio.

2.5.1. Definición conceptual de las variables

2.5.1.1 Variable Independiente: Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio.

Según Medina (2002), el programa se entiende como la selección y diseño de actividades a desarrollar para lograr los objetivos formulados. Donde se establecen quienes son los responsables de la ejecución de las actividades y los recursos que deben prever, así como el tiempo en que deben realizarse. El programa constituye una herramienta curricular que organiza actividades de enseñanza y aprendizaje, facilitando la orientación del docente en su labor. Su objetivo es alcanzar el comportamiento deseado en los estudiantes. Los contenidos y las actividades se diseñan como tácticas y recursos para alcanzar este propósito.

2.5.1.2 Variable Dependiente: Rendimiento escolar

“Por rendimiento académico se entiende aquí al nivel de conocimientos de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico intervienen, además del nivel intelectual, variables de personalidad (extraversión, introversión, ansiedad) y motivacionales; cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo y aptitud. Otras variables que influyen en el rendimiento

académico son los intereses, hábitos de estudio, relación profesor-alumno, autoestima” (Sánchez, 2002).

Hábitos de estudio

Pozar (2002) indica que el hábito de estudio “es una actividad regida por un conjunto de hábitos intelectuales a través de la cual se intenta adquirir y transformar la cultura; es, en definitiva, un continuo proceso de aprendizaje”.

Técnicas de estudios

Para Malca (2002), las técnicas de estudio son entendidas como medios o maneras organizadas para alcanzar determinados objetivos, o también como el conjunto jerarquizado de normas o reglas que nos indican cómo debemos actuar para cumplir con nuestro propósito.

2.6 Definición operacional de las variables

2.6.1 Variable Independiente:

Programa de técnicas y hábitos de estudio: definida operacionalmente como todas aquellas actividades realizadas por el investigador, como por los estudiantes, para adquirir y desarrollar, habilidades de estudio que faciliten el aprendizaje.

El programa consta de 10 sesiones cuyo objetivo principal es orientar y fortalecer en los alumnos, las técnicas y los hábitos de estudio para el desarrollo efectivo de tareas académicas. Este tendrá una duración de 1 hora semanal, durante 2 meses. Este será aplicado de forma grupal.

Contenido del Programa

Sesión 1. El porqué de los métodos de estudio:

- ¿Qué es el estudio?
- Necesidad de los métodos de estudio;
- Los conceptos de hábitos, técnicas y métodos de estudio,
- El binomio estudio – aprendizaje: motivación para el estudio.

Sesión 2. Planificación y distribución del tiempo:

- Importancia de la planificación y distribución del tiempo,
- La planificación afecta a profesores, alumnos y familia;
- Planificación a largo, medio y corto plazo.

Sesión 3. Condiciones ambientales y personales:

- Condiciones de tipo personal (física y psicológica);
- Condiciones de tipo ambiental.

Sesión 4. La lectura:

- Importancia de la lectura;
- Motivación hacia la lectura;
- Flexibilidad lectora;
- Eficiencia lectora y su medida;
- Prácticas para mejorar la percepción y comprensión lectoras.

Sesión 5. Métodos de recogida de la información a aprender:

- El método EPL2R
- Otras técnicas complementarias:
- Técnicas del subrayado;
- Técnica del resumen;
- Técnica del esquema

Sesión 6. La memoria:

- Importancia de la memoria;
- El proceso de la memoria;
- El recuerdo y el olvido;
- Organización y planificación de los repasos;
- Técnicas auxiliares de la memoria.

Sesión 7. Técnicas de expresión oral:

- Aspectos de la comunicación oral;
- Preparación de una comunicación oral;
- Técnicas para mejorar la expresión oral.

Sesión 8. Técnicas de expresión escrita:

- Preparación y realización de exámenes;
- Preparación y realización de trabajos

Sesión 9. Fuentes de recursos documentales (la biblioteca):

- Importancia de saber consultar las fuentes de documentación;
- Organización de la biblioteca;
- Tipos de ficheros.

Sesión 10. ¿Cómo favorecer el trabajo personal de los hijos?:

- Ayudando en la madurez personal y en el estudio de los hijos;
- Facilitando los recursos materiales necesarios;
- Potenciando una alimentación y un descanso adecuados.

2.6.2 Variable dependiente:

El rendimiento escolar: Corresponde a la calificación obtenida por los estudiantes en el período de estudio. Se tomarán en cuenta los boletines de calificaciones del segundo y tercer trimestre.

Hábitos y técnicas de estudio: se considerarán las puntuaciones del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE). Consta de tres dimensiones: las condiciones físicas y ambientales, la planificación y la estructuración del tiempo; y el conocimiento de las técnicas básicas. Posee a su vez los siguientes indicadores: actitud general ante el estudio, lugar de estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas de estudio, exámenes y ejercicios y trabajos. El cuestionario cuenta con 56 ítems y las respuestas son dicotómicas (sí, no)

2.7. Tipo de investigación

El tipo de investigación es explicativa porque va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos o sociales. Se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este, o por qué dos o más variables están relacionadas (Sampieri, 2014).

Esta investigación también es de tipo correlacional. Los estudios correlacionales tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables (Sampieri, 2014). En este sentido, la presente investigación se orienta a describir la

relación entre los niveles de hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes del séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

2.8. Diseño de investigación

El diseño de nuestra investigación es cuasiexperimental, de un solo grupo con pre-prueba y post-prueba, En este diseño el grupo es comparado consigo mismo y no existe aleatoriedad alguna en la selección de la muestra.

El diseño se diagramaría así: G 01 X 02

A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo. (Sampieri, 2014)

Este diseño se adecua a esta investigación, ya que se pretende determinar cambios en el grupo por medio de un programa sugerido de tal manera que cause la diferencia entre el Pre-Test y el Post Test.

2.9. Población y selección de la muestra

2.9.1 Población

La población total está conformada por los estudiantes que cursan el séptimo grado pertenecientes al Colegio Parroquial Santa María Goretti.

2.9.2 Tipo y tamaño muestral

El tipo de muestreo seleccionado para este trabajo investigativo fue no probabilístico intencional o dirigido. Para esta investigación participaron 13 estudiantes de ambos sexos. Los estudiantes seleccionados se escogieron por medio de los criterios de inclusión y exclusión. En este tipo de muestra *“la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra”* (Sampieri, 2010).

Criterios de inclusión

- Que estén matriculados en séptimo grado.
- Que sean estudiantes de ambos sexos.
- Que no posean discapacidad cognitiva o mental.
- Que el menor de edad haya firmado el asentimiento informado.
- Que el acudiente haya firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- No estar matriculado en séptimo grado.
- Que posean discapacidad cognitiva o mental.
- Que el menor de edad no haya firmado el asentimiento informado.
- Que el acudiente no haya firmado el consentimiento informado.

Criterios de eliminación

- Que se ausente a 3 sesiones.
- Que se ausente en la aplicación del pre-test o el post-test.

2.10. Consideraciones Éticas

En el presente estudio se consideraron los aspectos éticos orientados a la línea de investigación. Para tal efecto se contó con la aprobación y autorización del Colegio Parroquial Santa María Goretti, para la aplicación de un programa experimental sobre métodos de estudios para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de séptimo grado.

Es conveniente señalar que la referida institución fue informada acerca de los procedimientos de aplicación del programa asociado a la presente investigación, así como los participantes de la experiencia.

Se presentó una hoja de consentimiento y asentimiento informado que delimita los riesgos y beneficios de participar en el estudio. En el documento se estableció la naturaleza completamente voluntaria de la participación de los estudiantes, siendo ellos libres de detener la entrevista en cualquier momento y cesar su participación. En todo momento se respetó la voluntad y participación de cada estudiante, siempre ejerciendo desde una postura de respeto.

Esta investigación fue de carácter confidencial y se comprometió en no distinguir o revelar la identidad de los y las participantes, ni las instituciones en las que practiquen. Así en los resultados la identidad será reemplazada por un código y las conclusiones y recomendaciones se presentarán de manera general. Al concluir la sustentación y presentados los resultados a los jurados evaluadores del documento se buscará realizar una devolución de resultados y conclusiones a los participantes.

2.11. Descripción del instrumento

Instrumento 1. Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE).

El Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE) es un cuestionario que busca evaluar los hábitos y técnicas de estudio que influyen en las tareas de aprendizaje y con la información suministrada. Se pueden diseñar programas de intervención adaptados a los alumnos para modificar aquellos aspectos que puedan influir negativamente o reforzar aquellos que actúan positivamente.

Este cuestionario contempla tres aspectos fundamentales:

- Las condiciones físicas y ambientales
- La planificación y la estructuración del tiempo y

- El conocimiento de las técnicas básicas.

Estos aspectos se ven reflejados en las siete escalas que componen el instrumento:

- **Actitud general hacia el estudio** (10): Guarda referencia la predisposición, interés y motivación hacia el estudio.
- **Lugar de estudio** (10): Hace referencia a la ubicación física que, de alguna manera, puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento en este.
- **Estado físico del escolar:** (6): Este aspecto se relaciona a las condiciones físicas de la persona, que le permitan un buen rendimiento en el estudio.
- **Plan de trabajo** (10): Incluye todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y dificultades.
- **Técnicas de estudio** (9): Brinda tips sobre “cómo estudiar” y recoge los diferentes pasos que deben seguirse para el estudio de un tema o lección.
- **Exámenes y ejercicios** (5): Menciona las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o un ejercicio.
- **Trabajos** (6): Abarca aspectos que se deben tener en cuenta para realizar un trabajo (tales como el esquema inicial, las fuentes de información, el desarrollo y la presentación).

Categoría:

El CHTE es un cuestionario que está dirigido a estudiantes de quinto de Educación Primaria a Primero de Bachillerato, con edades que comprenden entre los 10 y los 18 años.

Aplicación:

Este cuestionario puede ser aplicado en línea y papel.

Tiempo:

El tiempo que un estudiante puede tardar en desarrollarlo es variable, 30 minutos aproximadamente.

Materiales:

El CHTE está compuesto por los siguientes materiales:

- Manual: es aquel que describe el instrumento, así como las normas de aplicación e interpretación.
- Ejemplar: se incluyen los ítems de la prueba, que el evaluado tendrá que responder.
- Hoja de Perfil: con la información clave de la prueba.

Validación

La validez de un instrumento hace referencia al “grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (Hernández et al. 2016, p.200). La validez puede tener diferentes tipos de evidencia: relacionada con el contenido, con el criterio y con el constructo. En el caso del CHTE se han realizado estudios que sustentan la validez de constructo o grado en que el instrumento evalúa los aspectos definidos por el investigador y la validez criterial donde el investigador selecciona a priori criterios de discriminación relacionados con la variable estudiada. (Álvarez y Fernández 1998).

Para la construcción de dicha validación el CHTE fue aplicado a más de un millar de escolares (1484) en Madrid; así como se recogieron sus evaluaciones académicas (rendimiento escolar) en lengua, matemáticas y Global, clasificando a

los alumnos en tres grupos: A: muy Insuficiente e insuficiente; B: Suficiente y Bien; C: Notable y sobresaliente.

Los análisis de varianza realizados a cada una de las siete escalas del CHTE resultaron significativos al nivel de confianza (N.c.) del 1%. Aunque “por su valor globalizador la escala del CHTE más discriminativa del rendimiento escolar es la actitud ante el estudio, las medidas obtenidas con el cuestionario discriminan significativa y positivamente el rendimiento escolar apreciado mediante las evaluaciones. Estos resultados podrían tomarse también como una validación de los constructos de los autores a la hora de elaborar el instrumento”. (Álvarez y Fernández, 1999, p. 13)

Instrumento 2 para medir el rendimiento académico.

Para medir la variable rendimiento académico se ha considerado tomar en cuenta los créditos o boletines de educación media, correspondiente al periodo lectivo 2023. Es un instrumento que tiene validez oficial en todas las instituciones educativas, en las cuales se detallan los datos de los alumnos; tales como, apellidos y nombres, cédula, edad, las asignaturas del trimestre y sus respectivas calificaciones. En este instrumento se tomarán los promedios de los alumnos y se le dará la siguiente valoración.

Nota-	Clasificación
<2.00	Malo
2.00- 2.99	Deficiente
3.00-3.99	Regular
4.00-4.99	Bueno
5.0	Excelente

2.12. Diseño estadístico

Para facilitar la interpretación de los resultados, se elaboraron tablas y gráficos que permitieron visualizar de manera clara la distribución de las variables y las relaciones entre ellas. Además, se realizaron análisis estadísticos utilizando el software SPSS Statistics 23. Se aplicó la prueba de normalidad para conocer si los datos provenían de una distribución normal. Como resultado se empleó la prueba t de Student para muestras relacionadas (prueba paramétrica) y la Prueba Wicoxon (prueba no paramétrica) y el coeficiente de correlación de Pearson (prueba paramétrica) y Spearman (prueba no paramétrica) para evaluar la significancia estadística de los resultados."

2.13. Procedimiento de la investigación

Los pasos para llevar a cabo esta investigación fueron los siguientes:

1-Selección del tema de investigación: Definir claramente el objeto de estudio y su relevancia.

2-Revisión bibliográfica: Realizar una exhaustiva búsqueda de investigaciones previas relacionadas con el tema.

3-Formulación de objetivos: Establecer los objetivos generales y específicos de la investigación.

4- Elaboración del marco teórico: Construir un marco conceptual sólido que sustente la investigación.

5- Diseño metodológico:

- Selección de la muestra: Definir la población y la muestra a la que se aplicará el estudio.
- Definición de las variables: Identificar las variables a estudiar y su relación.
- Diseño del plan de análisis de datos: Seleccionar las pruebas estadísticas adecuadas.

6- Presentación del anteproyecto:

- Elaboración del anteproyecto, incluyendo todos los puntos anteriores.
- Entrega y revisión por parte del asesor.
- Aprobación por parte de la comisión de la maestría.

7- Obtención de permisos:

- Solicitar los permisos necesarios para llevar a cabo la investigación.

8- Recolección de datos:

- Aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

9- Codificación y organización de los datos:

10- Análisis de los datos:

- Limpieza y depuración de los datos.
- Análisis estadístico utilizando el software adecuado (SPSS).

11- Interpretación de los resultados:

- Relacionar los resultados obtenidos con el marco teórico y los objetivos de la investigación.

12- Redacción del informe final:

- Introducción, marco teórico, metodología, resultados, discusión y conclusiones.

13- Revisión y corrección del informe:

- Revisión por parte del asesor y otros revisores.

14- Presentación final:

- Defensa pública del trabajo de investigación.

CAPÍTULO III
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 Resultados demográficos

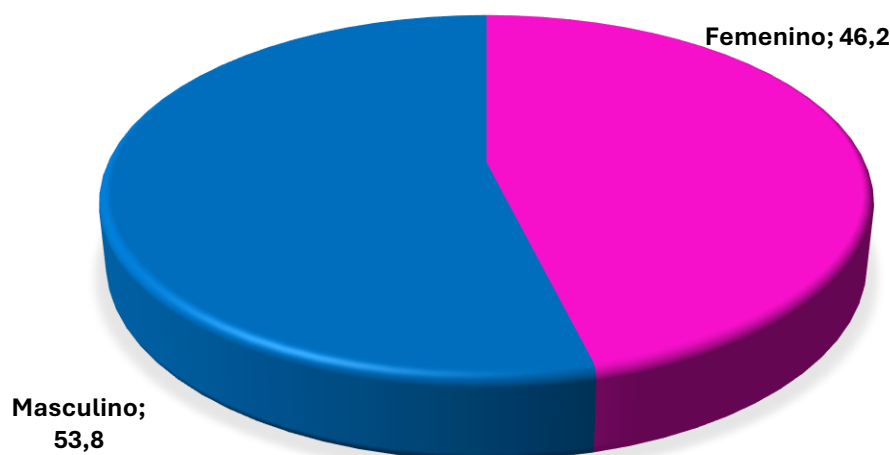
Tabla 1
Distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	6	46.2
Masculino	7	53.8
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestán, 2024.

La distribución muestra que en el séptimo grado del colegio hay una ligera mayoría de estudiantes masculinos, representando el 53.8% del total, en comparación con el 46.2% de estudiantes femeninos. En la gráfica 2 se puede visualizar estos porcentajes.

Gráfica 1
Distribución porcentual de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el sexo.



Fuente: Elaborado por Prestán, 2024

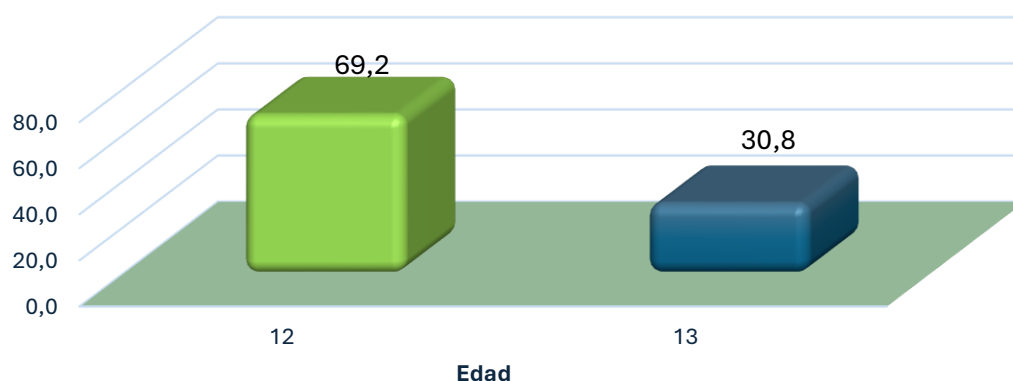
Tabla 2
Distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con la edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
12	9	69.2
13	4	30.8
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestán, 2024

La tabla muestra la distribución de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con la edad. La gran mayoría de los estudiantes de séptimo grado, un 69.2%, tiene 12 años. Solo un 30.8% de los estudiantes tiene 13 años. En la gráfica 2 se visualiza estos porcentajes.

Gráfica 2
Distribución porcentual de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con la edad.



Fuente: Elaborado por Prestán, 2024.

Tabla 3
Distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti, de acuerdo con el rendimiento escolar del segundo trimestre.

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
4.23	1	7.7
4.32	1	7.7
4.44	1	7.7
4.62	1	7.7
4.75	1	7.7
4.76	1	7.7
4.86	1	7.7
4.87	3	23.1
4.93	1	7.7
4.94	2	15.4
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestán, 2024.

La tabla muestra la distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el rendimiento académico del segundo trimestre.

Se registran diferentes promedios que varían entre 4.23 y 4.94.

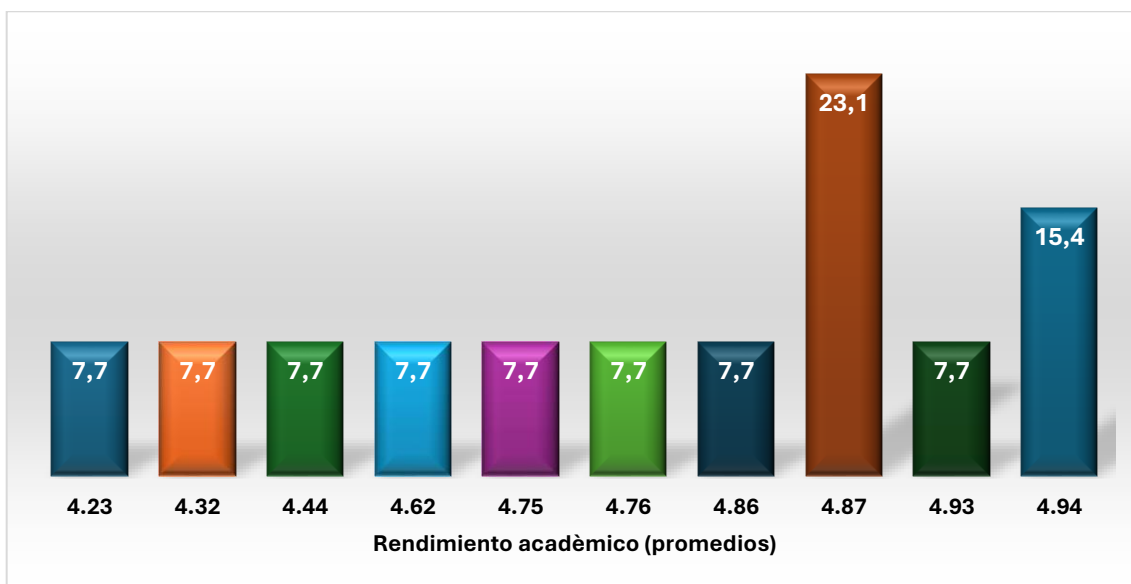
El promedio más común entre los estudiantes es 4.87, con el 23.1% de las observaciones.

El siguiente promedio más frecuente es 4.94, con un 15.4%.

Los demás promedios son menos frecuentes, cada uno apareciendo sólo una vez, con un porcentaje de 7.7%.

Esta distribución sugiere una tendencia en torno a los promedios altos (cerca de 4.87 y 4.94), lo que podría indicar que el rendimiento del grupo en general es bueno. La gráfica 3 muestra la concentración de los promedios

Gráfica 3
Distribución porcentual de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti de acuerdo con el rendimiento escolar del segundo trimestre.



Fuente: Elaborado por Prestán, 2024

Tabla 4

Distribución de frecuencia de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti, de acuerdo con el rendimiento escolar del tercer trimestre.

Promedio	Frecuencia	Porcentaje
4.05	1	7.7
4.14	1	7.7
4.18	1	7.7
4.47	1	7.7
4.58	1	7.7
4.59	1	7.7
4.74	1	7.7
4.75	1	7.7
4.76	1	7.7
4.77	1	7.7
4.79	1	7.7
4.88	1	7.7
4.89	1	7.7
Total	13	100.0

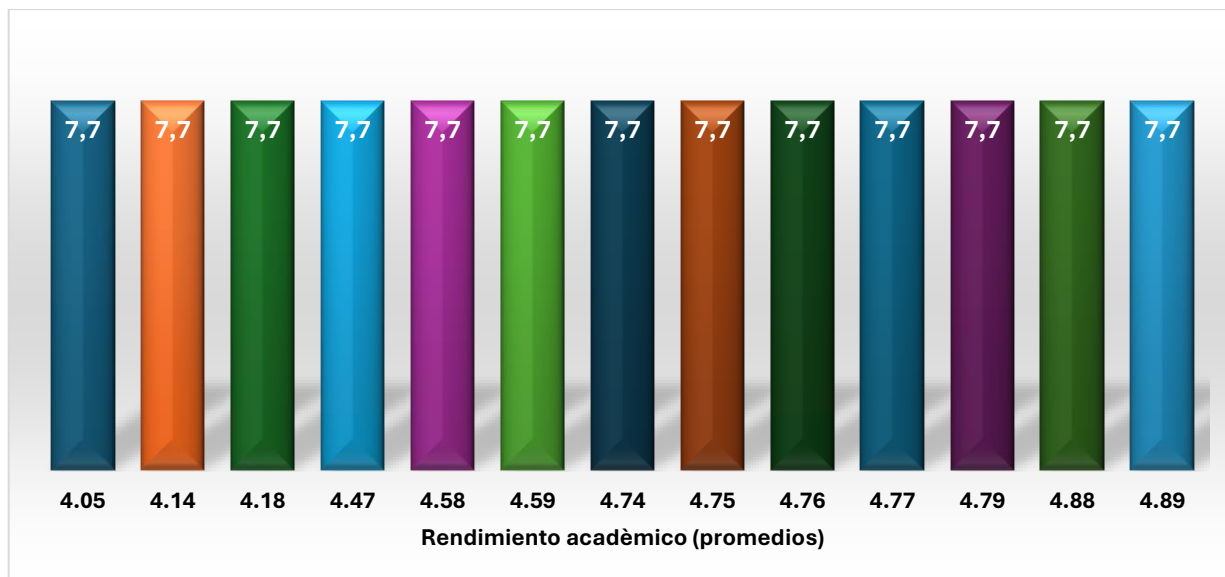
Fuente: Elaborado por Prestán, 2024.

La tabla muestra la distribución de los promedios obtenidos por los estudiantes de séptimo grado en el tercer trimestre.

A diferencia de la tabla anterior donde puede haber promedios con mayor frecuencia, en esta tabla todos los promedios tienen la misma frecuencia y porcentaje, lo que sugiere una distribución equitativa de los resultados. Los promedios oscilan entre 4.05 (el más bajo) y 4.89 (el más alto), lo que podría indicar un desempeño académico general entre bueno y muy bueno; ya que la mayoría de los promedios están por encima de 4.5. En la gráfica 4 visualizan estos valores.

Gráfica 4

Distribución porcentual de estudiantes de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti, de acuerdo con el rendimiento escolar del tercer trimestre.



Fuente: Elaborado por Prestán, 2024.

3.2 Resultados del Pre-Test

Tabla 5

Distribución de frecuencia en la Escala de Actitud hacia el estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	2	15.4
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto	10	76.9
Buen dominio de esa habilidad	1	7.7
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 5, indican que la mayoría de los estudiantes (76.9%) tienen un dominio aceptable de la actitud hacia el estudio, lo que significa que tienen un

interés y motivación hacia el aprendizaje, pero aún pueden mejorar en algunos aspectos.

Mientras que un 15.4% de los estudiantes tienen aspectos importantes que mejorar en esta habilidad. Esto significa que hay un grupo de estudiantes que necesitan un poco más de apoyo para desarrollar una actitud positiva hacia el estudio.

Por otro lado, sólo un 7.7% de los estudiantes tienen un buen dominio de esta habilidad, lo que sugiere que hay un pequeño grupo de estudiantes que ya tienen una actitud muy positiva hacia el estudio.

En general, la tabla muestra que la actitud hacia el estudio es un área que se puede mejorar en la mayoría de los estudiantes.

Gráfica 5
Distribución porcentual en la Escala de Actitud hacia el estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 6

Distribución de frecuencia en la Escala Lugar de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	2	15.4
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto	10	76.9
Buen dominio de esa habilidad	1	7.7
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 6 muestra que la mayoría de los estudiantes (76.9%) tienen un dominio aceptable del lugar de estudio, lo que significa que su espacio cumple con algunos requisitos básicos, pero aún hay margen de mejora.

Es importante que el 15.4% de los estudiantes que tienen aspectos importantes a mejorar en este ámbito, puedan acceder a un espacio que les permita concentrarse sin distracciones.

Sólo un 7.7% de los estudiantes tienen un buen dominio del lugar de estudio, lo que indica que solo un pequeño grupo tiene un espacio ideal para estudiar.

En general, la tabla sugiere que se necesita trabajar para mejorar el lugar de estudio de los estudiantes. Un espacio tranquilo, bien ventilado, iluminado y cómodo, puede marcar una gran diferencia en su rendimiento académico.

Gráfica 6

Distribución porcentual en la Escala Lugar de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 7

Distribución de frecuencia en la Escala Estado físico del escolar del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	4	30.8
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto	9	69.2
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Es muy importante considerar el estado físico del escolar, ya que este influye directamente en su capacidad para concentrarse y rendir en el estudio.

De acuerdo con la tabla y gráfica 7, el 30.8% de los estudiantes tienen aspectos importantes a mejorar en su estado físico. Esto indica que un grupo significativo de estudiantes podría beneficiarse de intervenciones para mejorar su salud y bienestar.

El 69.2% de los estudiantes tienen un dominio aceptable de esta habilidad, lo que indica que, aunque están en una situación relativamente buena, aún hay áreas en las que podrían mejorar.

En total, se evaluaron 13 estudiantes. Esto resalta la necesidad de prestar atención a la salud física de los escolares, ya que un buen estado físico no solo contribuye a su bienestar general; sino que también es crucial para su rendimiento académico.

Gráfica 7

Distribución porcentual en la Escala Estado físico del escolar del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 8

Distribución de frecuencia en la Escala Plan de trabajo del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	9	69.2
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto	4	30.8
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024)

La tabla y gráfica 8 nos muestra que la mayoría de los estudiantes (69.2%) tienen aspectos importantes a mejorar en este ámbito. Esto significa que necesitan desarrollar habilidades para: definir cuándo y cuánto tiempo dedicarán a estudiar, y cuándo descansar para evitar el agotamiento. Dividir el tiempo disponible de acuerdo con el número de materias y su dificultad, priorizando las más complejas o las que requieren más tiempo y asegurarse de tener todos los libros, cuadernos, lápices, entre otros, a mano para evitar pérdida de tiempo.

Solo un 30.8% de los estudiantes tienen un dominio aceptable del plan de trabajo, lo que indica que aún hay margen de mejora para todos.

Gráfica 8

Distribución porcentual en la Escala Plan de trabajo del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024)

Tabla 9

Distribución de frecuencia en la Escala Técnicas de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	7	53.8
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto.	6	46.2
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 9 nos muestra que la mayoría de los estudiantes (53.8%) tienen aspectos importantes a mejorar en este ámbito. Esto significa que necesitan

desarrollar habilidades para: identificar y poner en práctica estrategias como subrayado, esquemas, mapas conceptuales, etc., para facilitar el aprendizaje, saber buscar información relevante en libros, Internet, etc. y seleccionarla de forma crítica y desarrollar técnicas para recordar información clave de manera efectiva.

Un 46.2% de los estudiantes tienen un dominio aceptable de las técnicas de estudio, lo que indica que aún hay margen de mejora para todos.

Gráfica 9

Distribución porcentual en la Escala Técnicas de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 10

Distribución de frecuencia en la Escala Exámenes y ejercicios del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
No sabe utilizar esa habilidad	1	7.7
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	3	23.1
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto.	6	46.2
Buen dominio de esa habilidad	3	23.1
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 10 muestra los resultados de una evaluación sobre el dominio de ciertas habilidades en un grupo de 13 estudiantes. Estas habilidades podrían estar relacionadas con la resolución de problemas, la aplicación de conocimientos o cualquier otra tarea evaluada en exámenes o ejercicios.

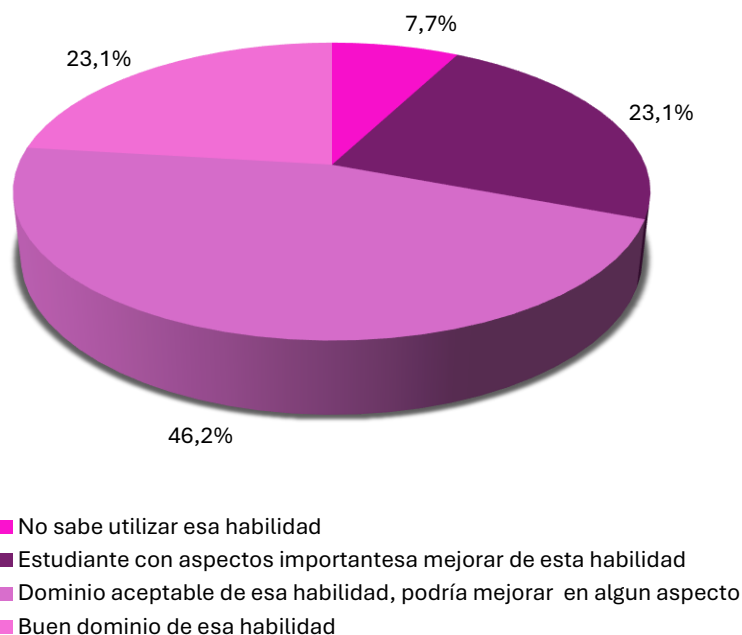
La mayoría de los estudiantes (46.2%) demostraron un dominio aceptable de la habilidad evaluada. Esto indica que, en general, los estudiantes poseen una base sólida en el tema, pero podrían mejorar en algunos aspectos específicos.

Un porcentaje considerable de estudiantes (30.8%) requiere mejorar significativamente en esta habilidad. Esto sugiere que se necesitan intervenciones pedagógicas adicionales para fortalecer sus conocimientos y habilidades.

Un grupo reducido de estudiantes (23.1%) demostró un buen dominio de la habilidad, lo que indica que han alcanzado un nivel de competencia alto.

Gráfica 10

Distribución porcentual en la Escala exámenes y ejercicios del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 11

Distribución de frecuencia en la Escala Trabajos del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	5	38.5
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto.	8	61.5
Total	13	100.0

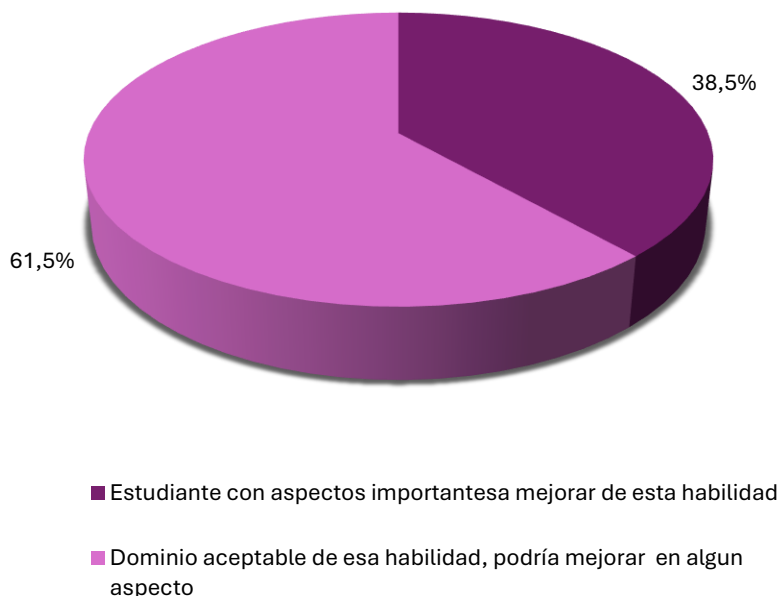
Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 11 presentada nos muestra los resultados de una evaluación sobre las habilidades de los estudiantes al realizar trabajos académicos. Se han identificado dos grandes grupos:

El 38.5% de los estudiantes presentan dificultades en alguna de las etapas del proceso de elaboración de un trabajo, como la planificación y organización del trabajo, la búsqueda y selección de fuentes de información, la comprensión y análisis de la información, la redacción y presentación del trabajo.

Más de la mitad de los estudiantes evaluados (61.5%) poseen las habilidades básicas para realizar un trabajo de manera satisfactoria.

Gráfica 11
Distribución de frecuencia en la Escala Trabajos del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 12
Estadísticas descriptivas en la Escala y Subescalas del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Subescalas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Actitud general hacia el estudio-AC	13	40.00	90.00	62.31	15.89
Lugar de estudio (LU)	13	20.00	90.00	58.46	21.93
Estado Físico (ES)	13	16.67	83.33	55.13	20.84
Plan de trabajo (PL)	13	20.00	70.00	39.23	14.41
Técnica de estudio (TE)	13	33.33	77.78	53.85	15.61
Exámenes y ejercicios (EX)	13	0.00	100.00	63.08	31.46
Trabajos (TR)	13	16.67	66.67	44.87	14.25
Puntuación Global del CHTE	13	30.36	73.21	53.57	11.15

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 12 muestra las estadísticas descriptivas de varias áreas relacionadas con el estudio, medidas en un grupo de 13 estudiantes.

Los estudiantes muestran una actitud variable hacia el estudio; algunos mantienen actitudes muy positivas (90 puntos) y otros con actitudes más negativas (40 puntos). En promedio (62.31), la actitud es "aceptable", pero la variabilidad sugiere que hay un margen considerable para mejorar la actitud general hacia el estudio.

El lugar de estudio es un área con mucha variabilidad en las respuestas. Algunos estudiantes tienen lugares de estudio muy deficientes (20 puntos); mientras que otros tienen lugares de estudio excelentes (90 puntos). La media (58.46) indica que, en promedio, los estudiantes tienen un lugar de estudio "aceptable", pero la

alta variabilidad sugiere que algunos estudiantes necesitan mejorar urgentemente sus lugares de estudio.

Similar al lugar de estudio, el estado físico muestra una alta variabilidad. Algunos estudiantes tienen un estado físico muy deficiente (16.67 puntos); mientras que otros, presentan un estado físico bueno (83.33 puntos). La media indica que, en promedio, los estudiantes mantienen un estado físico "aceptable", pero la alta variabilidad sugiere que algunos estudiantes necesitan mejorar su estado físico.

El plan de trabajo presentó una media de 39.23 es la más baja de todas las subescalas, lo que confirma que la planificación del estudio es un área crítica que necesita atención urgente. La mayoría de los estudiantes tienen dificultades para organizar su tiempo, establecer metas y priorizar tareas. La desviación estándar de 14.41 indica que la mayoría de los estudiantes se encuentran en este rango bajo. Los estudiantes necesitan mejorar significativamente su planificación del estudio.

Las técnicas de estudio muestran una variabilidad moderada. Algunos estudiantes tienen técnicas de estudio deficientes (33.33 puntos); mientras que otros practican mejores técnicas de estudio (77.78 puntos). La media (53.85) indica que, en promedio, los estudiantes tienen técnicas de estudio "aceptables", pero con margen de mejora.

El rendimiento en exámenes y ejercicios muestra una media de 63.08 y la alta desviación estándar de 31.46, reflejan una gran variabilidad en el rendimiento en exámenes y ejercicios. El rango de 0 a 100 confirma esta disparidad, en donde algunos estudiantes mantienen un excelente rendimiento y otros con dificultades

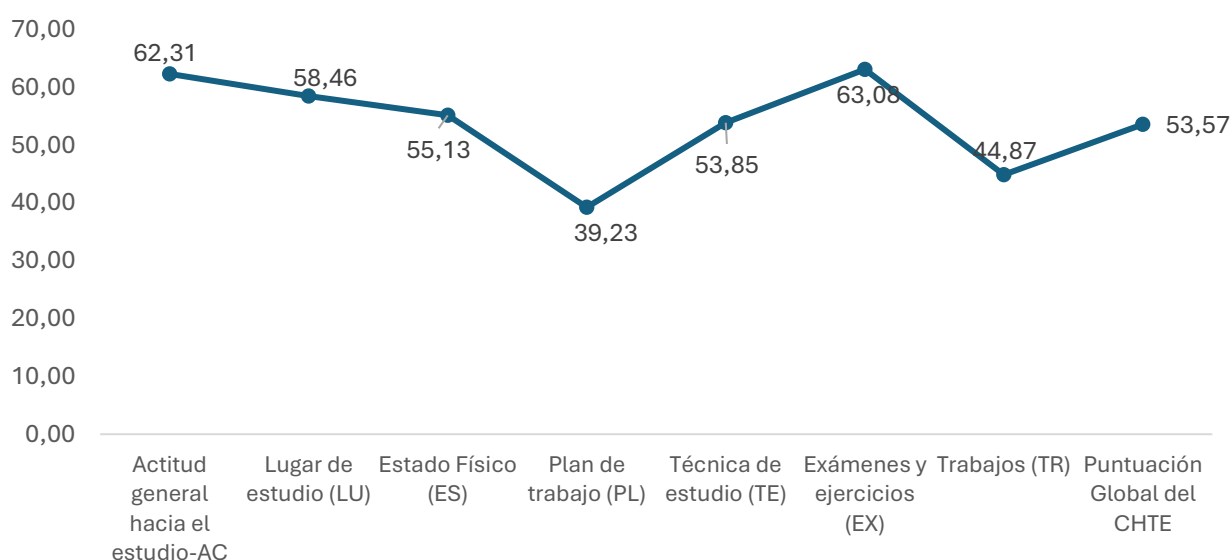
importantes. En general, el rendimiento en exámenes es "aceptable", pero con margen de mejora.

El rendimiento en trabajos presentó una media de 44.87 y la desviación estándar de 14.25, indicando que el rendimiento en trabajos necesita mejorar. El rango de 16.67 a 66.67 confirma esta dificultad, con la mayoría de los estudiantes teniendo dificultades para realizar trabajos de calidad.

La puntuación global del CHTE muestra una media de 53.57 y la desviación estándar de 11.15, confirman que el rendimiento global es "aceptable", pero con margen de mejora.

Gráfica 12

Distribución de los puntajes medios de la Escala y Subescalas del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Pretest), aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

3.3 Resultados del Pos-Test

Tabla 13

Distribución de frecuencia en la Escala de Actitud hacia el estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

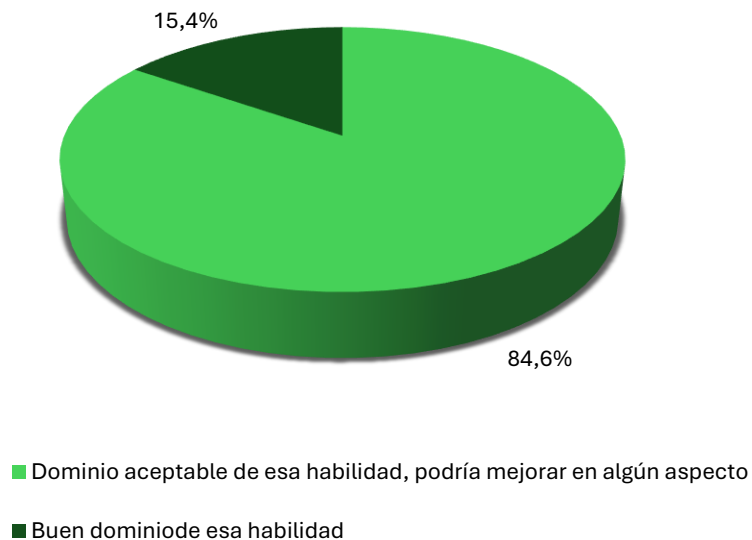
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	11	84.6
Buen dominio de esa habilidad	2	15.4
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Los resultados del postest nos muestran que la mayoría de los estudiantes (84.6%) mantienen buena disposición hacia el estudio, pero aún hay un potencial sin explotar. Un 15.4% presenta un buen dominio de esta habilidad; es decir destaca por su compromiso y entusiasmo, lo que indica que, con las estrategias adecuadas, todos los estudiantes pueden alcanzar un nivel óptimo de motivación.

Gráfica 13

Distribución porcentual en la Escala de Actitud hacia el estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 14

Distribución de frecuencia en la Escala Lugar de estudio cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	4	30.8
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto.	4	30.8
Buen dominio de esa habilidad	5	38.5
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

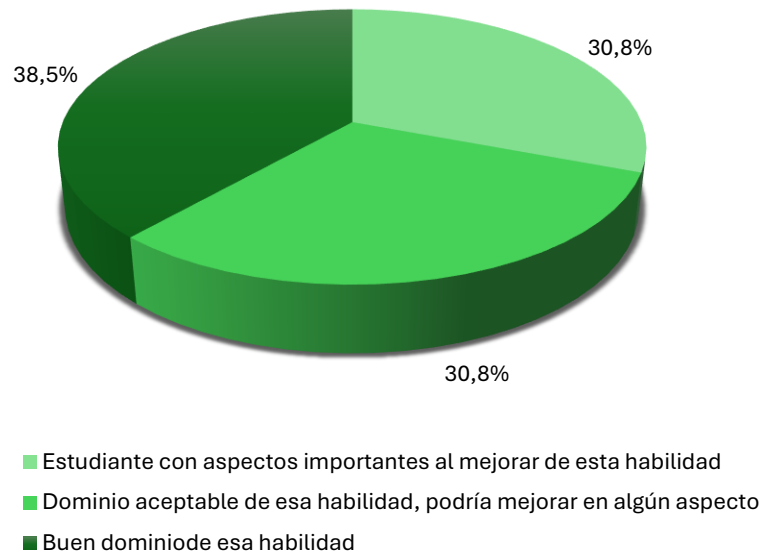
La tabla y gráfica 14 muestra los resultados de una evaluación sobre las condiciones del lugar de estudio de un grupo de 13 estudiantes. Se han identificado tres categorías principales:

Un 30.8% de los estudiantes presenta aspectos importantes a mejorar; es decir, muestran dificultades significativas en cuanto a las condiciones de su lugar de estudio.

Otro 30.8% cuenta con un dominio aceptable; es decir, con condiciones de estudio razonables, pero podrían mejorar en algunos aspectos.

El 38.5% restante presenta un buen dominio; es decir, cuenta con un lugar de estudio adecuado y cómodo.

Gráfica 14
Distribución porcentual en la Escala Lugar de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 15

Distribución de frecuencia en la Escala Estado físico del escolar del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	1	7.7
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto	11	84.6
Buen dominio de esa habilidad	1	7.7
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 15 muestra los resultados de una evaluación sobre el estado físico de un grupo de 13 estudiantes, en relación con su capacidad para rendir académicamente.

Un pequeño porcentaje (7.7%) presenta aspectos importantes a mejorar condiciones físicas que podrían estar afectando significativamente su rendimiento académico.

La mayoría de los estudiantes (84.6%) presentan un dominio aceptable; es decir, se encuentran en una condición física que les permite estudiar de manera adecuada, aunque podrían mejorar.

Buen dominio: Un porcentaje similar al anterior (7.7%) presenta un buen dominio; es decir, un estado físico óptimo para el estudio.

Gráfica 15

Distribución porcentual en la Escala Estado físico del escolar del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 16

Distribución de frecuencia en la Escala Plan de trabajo del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	4	30.8
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto.	8	61.5
Buen dominio de esa habilidad	1	7.7
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 16 indican que, en general, los estudiantes tienen una comprensión básica de cómo planificar su trabajo.

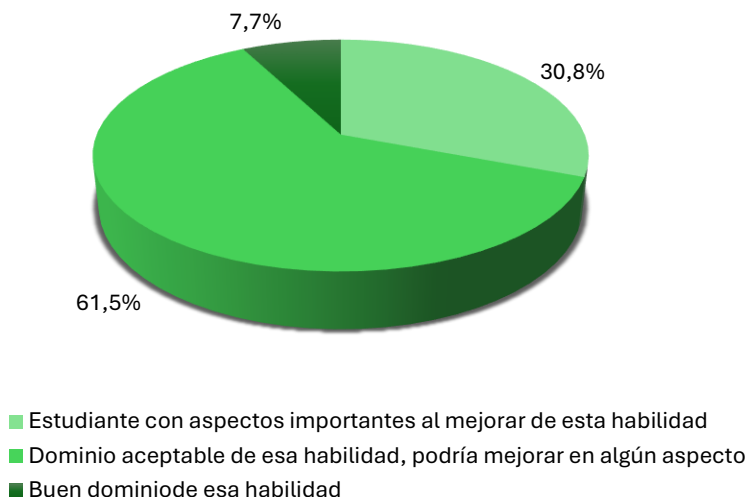
El 30.8% de estudiantes presentaron aspectos importantes a mejorar en el plan de trabajo; es decir, casi un tercio de los estudiantes evaluados necesitan trabajar significativamente en sus habilidades de planificación. Puede ser que tengan dificultades para establecer horarios, priorizar tareas o organizar sus materiales.

La mayoría de los estudiantes (61.5%) presentan un dominio aceptable ante la planificación de trabajo razonable. Sin embargo, esto no significa que sea perfecta. Pueden existir áreas específicas en donde podrían mejorar, como optimizar el uso de su tiempo o ser más consistentes en su planificación.

El 7.7% de estudiantes presentan buen dominio demostrando un alto nivel de organización y planificación en su estudio. Estos estudiantes probablemente tienen rutinas de estudio establecidas y saben cómo gestionar su tiempo de manera eficiente.

Gráfica 16

Distribución porcentual en la Escala Plan de trabajo del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 17

Distribución de frecuencia en la Escala Técnicas de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	1	7.7
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto	12	92.3
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024)

La tabla y gráfica 17, muestra que la mayoría de los estudiantes (92.3%) poseen un dominio aceptable o bueno de las técnicas de estudio. Esto indica que los estudiantes, en general, conocen y aplican algunas estrategias básicas de aprendizaje como: subrayar, elaborar esquemas y memorizar. Sin embargo, un pequeño grupo (7.7%) presenta deficiencias en este aspecto.

Gráfica 17

Distribución porcentual en la Escala Técnicas de estudio del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 18

Distribución de frecuencia en la Escala exámenes y ejercicios del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

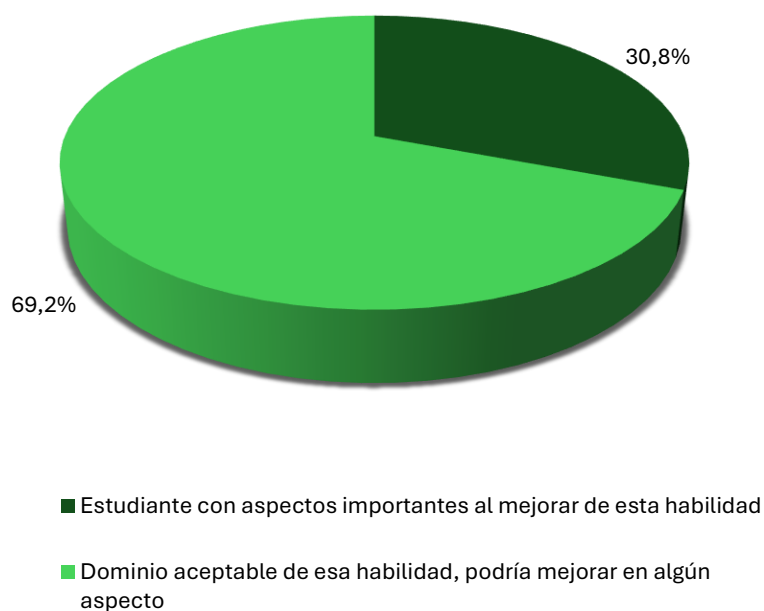
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	4	30.8
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto.	9	69.2
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 18 muestra los resultados de una evaluación sobre las habilidades de los estudiantes al enfrentar exámenes y ejercicios. Se observa que la mayoría (69.2%) posee un dominio aceptable de estas habilidades, lo que indica que en general los estudiantes saben cómo abordar las evaluaciones utilizando estrategias; como leer detenidamente las preguntas y organizar sus respuestas. Sin

embargo, un grupo considerable (30.8%) presenta dificultades en este aspecto, lo que indica la necesidad de apoyo adicional en el desarrollo de estas habilidades.

Gráfica 18
Distribución porcentual en la Escala exámenes y ejercicios del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Posttest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 19

Distribución de frecuencia en la Escala Trabajos del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

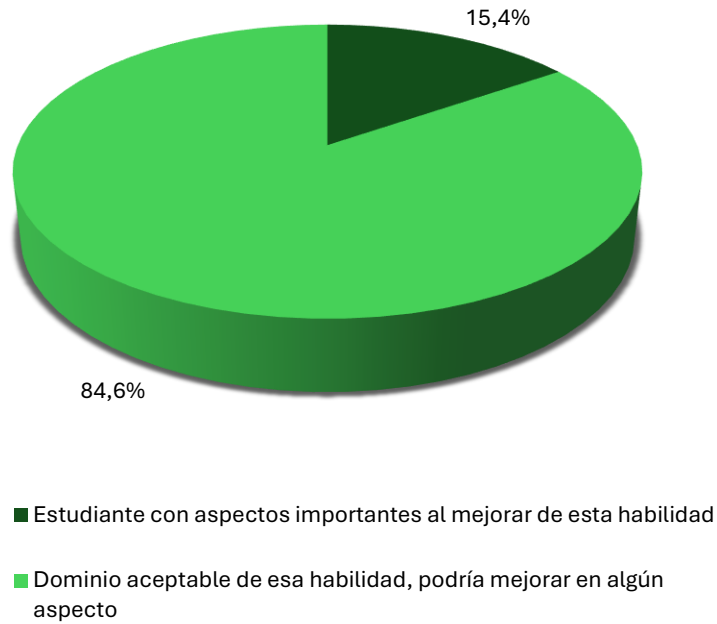
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante con aspectos importantes por mejorar en esta habilidad.	2	15.4
Dominio aceptable de esta habilidad; podría mejorar en algún aspecto.	11	84.6
Total	13	100.0

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla y gráfica 19 muestra los resultados de una evaluación sobre las habilidades de los estudiantes al realizar trabajos. Se observa que la mayoría (84.6%) posee un dominio aceptable de estas habilidades, lo que indica que en general los estudiantes saben cómo abordar la realización de trabajos. Sin embargo, un grupo minoritario (15.4%) presenta un dominio aceptable de esta habilidad, pero podría mejorar en algún aspecto,

Gráfica 19

Distribución porcentual en la Escala de Trabajos del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), para alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Tabla 20
Estadísticas descriptivas en la Escala y Subescalas del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Postest), aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Subescalas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Actitud general hacia el estudio-AC	13	50.00	100.00	70.00	13.54
Lugar de estudio (LU)	13	20.00	100.00	67.69	26.51
Estado Físico (ES)	13	33.33	100.00	57.69	18.78
Plan de trabajo (PL)	13	20.00	100.00	53.85	22.56
Técnica de estudio (TE)	13	44.44	88.89	72.65	14.07
Exámenes y ejercicios (EX)	13	20.00	80.00	61.54	20.75
Exámenes y ejercicios (TR)	13	16.67	83.33	53.85	16.88
Puntuación Global del CHTE	13	42.86	82.14	63.32	10.83

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La tabla 20 señala la estadística descriptiva del postest en la Escala y Subescala del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

En el ámbito de la actitud hacia el estudio, los estudiantes muestran una tendencia general positiva, con un promedio de 70.00. Sin embargo, esta cifra esconde una variabilidad considerable, como lo demuestra la desviación estándar de 13.54. Algunos estudiantes se acercan al máximo de 100, mostrando una gran motivación e interés por el estudio, mientras que otros apenas alcanzan el puntaje mínimo de 50, evidenciando una actitud más negativa. En general, la actitud es "aceptable", pero con un claro margen de mejora.

El lugar de estudio también revela una gran disparidad entre los estudiantes. La media de 67.69 y la alta desviación estándar de 26.51, sugieren que algunos estudiantes cuentan con espacios de estudio óptimos, mientras que otros se enfrentan a lugares de estudio deficientes, quizás carentes de recursos o con demasiadas distracciones. El rango de 20 a 100 confirma esta disparidad. A pesar de esta variabilidad, el promedio general se considera "aceptable", aunque claramente mejorable.

El estado físico de los estudiantes sigue un patrón similar. La media de 57.69 y la desviación estándar de 18.78 indican que, en promedio, los estudiantes tienen un estado físico "aceptable", pero con una variabilidad considerable. Algunos estudiantes alcanzan el máximo de 100, mostrando un estado físico óptimo, mientras que otros se acercan al mínimo de 33.33, evidenciando un estado físico deficiente.

La planificación del estudio es un área donde los estudiantes necesitan mejorar. La media de 53.85 y la desviación estándar de 22.56 revelan que la mayoría de los estudiantes tienen dificultades para organizar su tiempo y establecer metas realistas. El rango de 20 a 100 confirma esta observación, con muchos estudiantes teniendo planes de trabajo mejorables.

En cuanto a las técnicas de estudio, los estudiantes muestran un rendimiento "aceptable", con una media de 72.65 y una desviación estándar de 14.07. Sin embargo, el rango de 44.44 a 88.89 indica que algunos estudiantes necesitan

mejorar sus técnicas de estudio, mientras que otros ya dominan estrategias más efectivas.

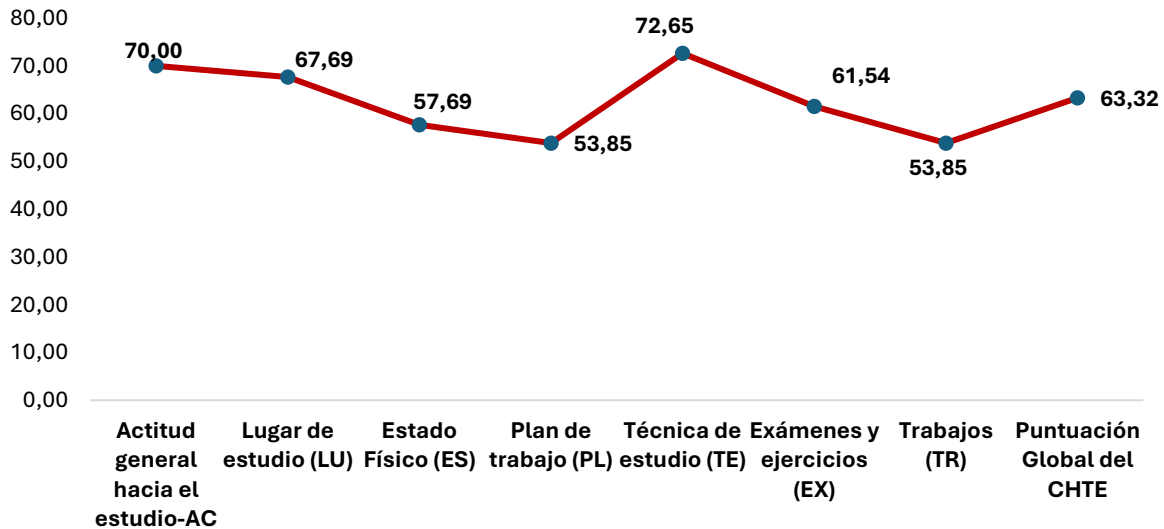
El rendimiento en exámenes y ejercicios es variable, con una media de 61.54 y una desviación estándar de 20.75. El rango de 20 a 80 confirma esta disparidad, con algunos estudiantes mostrando un rendimiento excelente y otros con dificultades importantes.

El rendimiento en trabajos también necesita mejorar, con una media de 53.85 y una desviación estándar de 16.88. El rango de 16.67 a 83.33 indica que muchos estudiantes tienen dificultades para realizar trabajos de calidad.

La puntuación global del CHTE, que mide el rendimiento general de los estudiantes, es de 63.32, con una desviación estándar de 10.83. Esto confirma que el rendimiento global es "aceptable", pero con margen de mejora.

Gráfica 20

Distribución de los puntajes medios de la Escala y Subescalas del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (Posttest), aplicado a los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti.



Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

3.4 Prueba de Normalidad

La prueba de Shapiro-Wilk es una herramienta estadística utilizada para evaluar si un conjunto de datos se ajusta a una distribución normal. En otras palabras, nos ayuda a determinar si los datos podrían haber sido generados por un proceso aleatorio que sigue una distribución normal.

- **Hipótesis de la Prueba**
- Hipótesis Nula (H_0): Los datos provienen de una distribución normal.
- Hipótesis Alternativa (H_1): Los datos no provienen de una distribución normal.
- Prueba estadística: Prueba Shapiro Wilk
- Nivel de significancia $\alpha = 0.05$.
- **Regla de decisión:**
 - Si el p-valor es mayor que α (por ejemplo, 0.05), no se rechaza la hipótesis nula. Esto significa que no hay evidencia suficiente para concluir que los datos no provienen de una distribución normal.
 - Si el p-valor es menor que α , se rechaza la hipótesis nula. Esto significa que hay evidencia suficiente para concluir que los datos no provienen de una distribución normal.

Resultados

Tabla 21
Prueba de normalidad

Pretest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Actitud general hacia el estudio-AC	.944	13	.508
Lugar de estudio (LU)	.913	13	.199
Estado Físico (ES)	.908	13	.174
Plan de trabajo (PL)	.902	13	.142
Técnica de estudio (TE)	.882	13	.076
Exámenes y ejercicios (EX)	.924	13	.285
Trabajos (TR)	.891	13	.099
Puntuación Global del CHTE	.981	13	.983
Postest			
Actitud general hacia el estudio-AC	.896	13	.118
Lugar de estudio (LU)	.914	13	.210
Estado Físico (ES)	.711	13	.001
Plan de trabajo (PL)	.943	13	.499
Técnica de estudio (TE)	.886	13	.087
Exámenes y ejercicios (EX)	.823	13	.013
Trabajos (TR)	.901	13	.139
Puntuación Global del CHTE	.978	13	.971

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

La prueba de Shapiro-Wilk se utiliza para evaluar si un conjunto de datos se distribuye normalmente. Un valor de significación (Sig.) mayor que 0.05 indica que los datos no se desvían significativamente de una distribución normal.

En este caso, la mayoría de las variables en el pretest y posttest cumplen con este criterio, lo que sugiere que se pueden utilizar pruebas estadísticas paramétricas para analizar los datos. Sin embargo, hay algunas excepciones:

- Pretest: Las subescalas como la puntuación global de CHTE lograron valores de significancia mayores de alfa establecido de 0.05. Esto sugiere que los datos de estas variables lograron distribuirse normalmente, por lo que se utilizó la prueba paramétrica T para muestras relacionadas o emparejadas. Para las relaciones entre las variables, se trabajó con la correlación de Pearson.
- Posttest: Las variables "Estado Físico (ES)" y "Exámenes y ejercicios (EX)" tienen valores de significación de 0.001 y 0.013, respectivamente, lo que indica que los datos de estas variables no se distribuyen normalmente. Dado que algunas variables no cumplen con el supuesto de normalidad, se recomienda considerar el uso de pruebas estadísticas no paramétricas para analizar los datos, especialmente de las variables "Técnica de estudio (TE)" en el pretest, y "Estado Físico (ES)" y "Exámenes y ejercicios (EX)" en el posttest. En esta situación se aplicó la prueba Wilcoxon para muestras relacionadas y las asociaciones entre las variables, se trabajó con la correlación de Spearman.

3.5 Resultados de la Estadística Inferencial

Hipótesis 1

H₀: No existen diferencias significativas en las puntuaciones medias del pretest y postest del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (CHTE) del grupo de alumnos después de haber implementado el Programa de Técnicas de Estudios.

$$H_0: \mu_{\text{pretest}} = \mu_{\text{postest}}$$

H₁: Existen diferencias significativas en las puntuaciones medias del pretest y postest del cuestionario de hábitos y técnicas de estudios (CHTE) del grupo de alumnos después de haber implementado el Programa de Técnicas de Estudios.

$$H_1: \mu_{\text{pretest}} \neq \mu_{\text{postest}}$$

Prueba Estadística: Prueba T para muestra relacionadas o emparejadas

Nivel de confianza: α 0.05

Región de rechazo: Si $p \leq 0.05$ se rechaza H₀
Si $p > 0.05$ se acepta H₀

Resultados

Tabla 22
Estadísticas de muestras emparejadas

	Media	Desviación estándar
Puntuación Global del CHTE-Pretest	53.57	11.15
Puntuación Global del CHTE-Postest	63.32	10.83

Fuente: Elaborado por Prestan (2024)

Los resultados de esta tabla indican que la media aumentó de 53.57 en el pretest a 63.32, en el postest. La desviación estándar es similar en ambos grupos (pretest y postest), lo que indica una variabilidad comparable en las puntuaciones

de los estudiantes en ambas mediciones. Esto nos señala que el programa tuvo un impacto positivo en los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes.

Para confirmar si esta diferencia es estadísticamente significativa, se debe realizar una prueba estadística, como la prueba t de Student para muestras emparejadas. Esta prueba nos ayudó a determinar si la mejora observada es real o si podría deberse al azar.

Tabla 23
Prueba de muestras emparejadas

Puntuación	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pretest-CHTE- Postest-CHTE	-9.75	13.43	3.72	-17.87	-1.63	-2.62	12	0.022

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

El valor -9.75 representa la diferencia promedio entre las puntuaciones del pretest y el postest. El signo negativo indica que, en promedio, las puntuaciones del postest son mayores que las del pretest (hubo una mejora). En otras palabras, los estudiantes obtuvieron, en promedio, 9.75 puntos más en el postest en comparación con el pretest.

La desviación estándar de las diferencias entre las puntuaciones fue de 13.43, mide cuánto varían las diferencias individuales entre pretest y postest alrededor de su media (-9.75). Una desviación estándar más alta indica una mayor variabilidad en las diferencias de las puntuaciones.

El error estándar de la media de las diferencias fue de 3.72. Es una medida de la precisión con la que se estima la media de las diferencias en la población.

El intervalo de confianza significa que estamos 95% seguros de que la diferencia verdadera de medias en la población se encuentra entre -17.87 y -1.63. Observamos que ambos límites son negativos, lo que refuerza la idea de que las puntuaciones son, en promedio, más altas en el postest.

El valor del estadístico t fue -2.62 que se utiliza para determinar si la diferencia de medias es estadísticamente significativa.

El valor p (0.022) es menor que el nivel de significancia establecido de 0.05. Por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula y concluimos que hay una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones del pretest y postest. Esto significa que el Programa de técnicas de estudios tuvo un efecto positivo en las puntuaciones globales del CHTE de los estudiantes.

Hipótesis 2

H₀: No existe diferencia significativa entre el rendimiento escolar antes (pretest) y después (postest) de la aplicación del Programa de técnicas de estudios en los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_0: \mu_{\text{rendimiento pretest}} = \mu_{\text{rendimiento postest}}$$

H₁: Existe diferencia significativa entre el rendimiento escolar antes (pretest) y después (postest) de la aplicación del Programa de técnicas de estudios en los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_1: \mu_{\text{rendimiento pretest}} \neq \mu_{\text{rendimiento postest}}$$

Prueba Estadística: Prueba T para muestra relacionadas o emparejadas

Nivel de confianza: α 0.05

Región de rechazo: Si $p \leq 0.05$ se rechaza H_0
 Si $p > 0.05$ se acepta H_0

Resultados

Tabla 24

Estadísticas de muestras emparejadas-Rendimiento escolar

Rendimiento	Media	Desviación estándar
Pretest-1 trimestre	4.58	0.288
Posttest-2 trimestre	4.72	0.244

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

El promedio de rendimiento académico antes del programa fue de 4.58. Después de la aplicación del programa el promedio de rendimiento escolar fue de 4.72.

La diferencia entre las medias (después - antes) es de 0.13923. Esto indica un aumento en el rendimiento escolar después del programa.

Tabla 25

Prueba de muestras emparejadas del Rendimiento Escolar II y III Trimestre

Puntuación	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Pretest-2 trimestre	-.13923	.07847	.02176	-.18665	-.09181	-6.397	12	.000
Posttest-3 trimestre								

Fuente: Elaborado por Prestan (2024)

La tabla 25 nos señala que la diferencia entre las medias (después - antes) es de 0.13923. Esto indica un aumento en el rendimiento académico después del programa.

El valor de significación (Sig. bilateral) es de .000. Esto es menor que el nivel de significación establecido de 0.05. Por lo tanto, la diferencia en el rendimiento académico es estadísticamente significativa.

Basándonos en estos datos, podemos concluir que el Programa de hábitos de estudio tuvo un efecto positivo y estadísticamente significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Hubo un aumento promedio de 0.13923 en el rendimiento académico después de aplicar el programa.

Hipótesis 3

H₀: No existe relación significativa entre los hábitos y técnicas de estudios y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_0: r = 0$$

H₁: Existe relación significativa entre los hábitos y técnicas de estudios y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti

$$H_1: r \neq 0$$

Prueba Estadística: r de Pearson

Nivel de confianza: α 0.05

Región de rechazo: Si $p \leq 0.05$ se rechaza H₀

Si $p > 0.05$ se acepta H₀

Resultados

Tabla 26

Correlación entre los hábitos y técnicas de estudios y el rendimiento escolar

CHTE vs Rendimiento	
Correlación	-0.016
Sig. (bilateral):	0.958
n	13

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

El valor de correlación de -0.016 es muy cercano a cero, lo que indica una correlación prácticamente nula o muy débil entre el rendimiento (promedio) y la puntuación global en el Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio. Además, el signo negativo sugiere una relación inversa muy leve; lo que significa que, teóricamente, a medida que una variable aumenta, la otra disminuye ligeramente.

El valor p (0.958) es mucho mayor que el nivel de significancia establecido de 0.05. Esto significa que la correlación observada no es estadísticamente significativa. Es decir, no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, no existe relación significativa entre los hábitos y técnicas de estudios y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Hipótesis 4

H₀: No existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “condiciones físicas y ambientales” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti

$$H_0: r = 0$$

H₁: Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “condiciones físicas y ambientales” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_1: r \neq 0$$

Prueba Estadística: r de Pearson

Nivel de confianza: α 0.05

Región de rechazo: Si $p \leq 0.05$ se rechaza H₀

Si $p > 0.05$ se acepta H₀

Resultados:

Tabla 27

Correlación entre y las condiciones físicas y ambientales y el rendimiento escolar

Variable	N	Correlación	Sig. (bilateral)
Lugar de estudio y rendimiento	13	0.586 _(a)	0.035
Estado físico y rendimiento	13	-0.045 _(b)	0.884

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

Nota: (a) Correlación de Pearson, (b) Correlación de Spearman

Los resultados en la Tabla 27 señala lo siguiente:

Lugar de estudio y rendimiento escolar

Existe una correlación positiva moderada (0.586) entre el lugar de estudio y el rendimiento académico. Esto sugiere que los estudiantes tienen un mejor lugar de estudio (más adecuado, cómodo, con menos distracciones, etc.), tienden a tener un mejor rendimiento académico. Sin embargo, es importante notar que la significación bilateral (0.035) es baja, lo que sugiere que esta correlación es estadísticamente significativa. Se acepta la hipótesis alterna, por lo que existe

relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “condiciones ambientales (lugar de estudio) y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Estado físico y rendimiento escolar

Existe una correlación negativa muy débil (-0.045) entre el estado físico y el rendimiento académico. Esto indica que no hay una relación lineal significativa entre estas dos variables. Además, el valor p (0.884) es mucho mayor que 0.05, lo que confirma que la correlación no es estadísticamente significativa; por lo que no hay evidencias suficientes para rechazar la hipótesis. Por tanto, no existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “condiciones físicas (estado físico) y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

Hipótesis 5

H₀: No existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “planificación y estructuración del tiempo” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_0: r = 0$$

H₁: Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “planificación y estructuración del tiempo” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti

$$H_1: r \neq 0$$

Prueba Estadística: r de Pearson

Nivel de confianza: α 0.05

Región de rechazo: Si $p \leq 0.05$ se rechaza H₀

Si $p > 0.05$ se acepta H₀

Resultados:

Tabla 28

Correlación entre la planificación y estructura del tiempo y el rendimiento escolar

Variable	N	Correlación	Sig. (bilateral)
Planificación y estructura del tiempo y rendimiento	13	-0.321	0.285

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

En la tabla 30 observamos que existe una correlación negativa débil (-0.321) entre la planificación y estructura del tiempo y el rendimiento escolar. El valor de significación bilateral (0.285) es alto (mayor que 0.05), lo que indica que la correlación observada no es estadísticamente significativa.

Esto sugiere que, en cierta medida, los estudiantes que tienen una mayor planificación y estructura del tiempo tienden a tener un rendimiento escolar ligeramente menor. Sin embargo, es importante tener en cuenta que esta correlación es débil y no implica necesariamente una relación causal.

Hipótesis 6

H₀: No existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “conocimientos de técnicas básicas” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_0: r = 0$$

H₁: Existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión “conocimientos de técnicas básicas” y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

$$H_1: r \neq 0$$

Resultados:

Tabla 29***Correlación entre conocimiento de técnicas de estudio y el rendimiento escolar***

Variable	N	Correlación	Sig. (bilateral)
Conocimiento de técnicas de estudio y rendimiento escolar	13	0.126	0.682

Fuente: Elaborado por Prestan (2024).

En la tabla 29 se observa que existe una correlación positiva muy débil (0.126) entre el conocimiento de técnicas de estudio y el rendimiento escolar. Sin embargo, es crucial reconocer que esta correlación es extremadamente débil y no implica necesariamente una relación causal fuerte. El valor de significación bilateral (0.682) es muy alto (mucho mayor que 0.05), lo que indica que la correlación observada no es estadísticamente significativa. Por lo tanto, no existe relación entre los hábitos y técnicas de estudios correspondientes a la dimensión conocimientos de técnicas básicas y el rendimiento escolar de los alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti.

CAPÍTULO IV
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados obtenidos en esta investigación sobre los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo grado en el Colegio Parroquial Santa María Goretti señalaron patrones y tendencias que coinciden con estudios previos en el campo de la educación. La mejora significativa en las puntuaciones del rendimiento académico y la actitud hacia el estudio después de la implementación del programa de hábitos de estudio indica que la intervención fue efectiva y pertinente.

En consonancia con la investigación de Salazar (2022), realizada en el Colegio Ingeniero Tomás Guardia, el presente estudio confirma la importancia de las técnicas de estudio como herramientas fundamentales para optimizar el tiempo dedicado al aprendizaje y fortalecer el rendimiento académico. Si bien ambas investigaciones se desarrollan en contextos educativos diferentes, ambas coinciden en señalar la relación directa entre el uso de técnicas de estudio y la mejora del rendimiento, lo que valida la hipótesis planteada en este estudio.

De igual manera, los resultados de este estudio se alinean con los hallazgos de Ávila (2017) en la Escuela Stella Sierra de Arraiján, donde se observó una influencia significativa de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes. Aunque los instrumentos de medición y las poblaciones estudiadas difieren, ambas investigaciones convergen en la importancia de los hábitos de estudio como un factor clave para el éxito escolar.

A nivel internacional, la investigación de Antamba, Salas y Rodríguez (2022) en Ecuador, también destaca la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de estudiantes de educación general básica. Si bien su

enfoque se centra en factores externos que impactan negativamente en los hábitos de estudio, su conclusión sobre la necesidad de adquirir hábitos adecuados para un buen desempeño educativo refuerza la relevancia del Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio implementado en esta investigación.

En cuanto al estudio de Millones (2022) en Chiclayo, Perú, la correlación positiva encontrada entre hábitos de estudio y rendimiento académico se asemeja a la tendencia observada en este estudio, aunque con una magnitud diferente. Mientras que Millones (2022) reporta una correlación "grande y perfecta", en este estudio se observa una correlación positiva moderada, lo que podría atribuirse a diferencias en las poblaciones estudiadas, los instrumentos de medición o las estrategias de intervención utilizadas.

La investigación de Hidalgo y Gavilanez (2021) en la Unidad Educativa San Alfonso aporta información valiosa sobre la relación entre hábitos de estudio y rendimiento en el nivel de bachillerato. Si bien su enfoque se centra en un contexto educativo que promueve la autosuficiencia y el aprendizaje activo, sus hallazgos sobre la necesidad de mejorar los hábitos de estudio para optimizar el rendimiento académico son consistentes con los resultados de este estudio.

En contraste con los estudios mencionados, la investigación de Lucana (2021) en Cusco, reveló un alto porcentaje de estudiantes con hábitos de estudio deficientes. Esta diferencia podría explicarse por factores contextuales específicos de la institución educativa estudiada por Lucana (2021), como la falta de un plan estructurado para las actividades educativas, la ausencia de horarios fijos de estudio o la falta de aplicación de técnicas de aprendizaje adecuadas.

La investigación de Huaman Beltrán y Huaman Cradenas (2020) en la Universidad Nacional del Centro del Perú, también aporta evidencia sólida sobre la relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico, similar a los hallazgos de este estudio. Sin embargo, su enfoque se centra en estudiantes de educación primaria, mientras que este estudio se enfoca en estudiantes de séptimo grado, lo que podría explicar algunas diferencias en los resultados.

Finalmente, las investigaciones de García (2019), Sánchez (2019) y Dorregaray (2017), resaltan la importancia de promover hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico en diferentes niveles educativos. Sus resultados, en general, se alinean con los hallazgos de este estudio, aunque cada uno aporta perspectivas específicas sobre la relación entre hábitos de estudio y rendimiento en diferentes contextos educativos.

Los resultados de este estudio revelan una serie de hallazgos relevantes sobre los hábitos y técnicas de estudio de los alumnos de séptimo grado del Colegio Parroquial Santa María Goretti. En primer lugar, se observa una distribución heterogénea en cuanto a la actitud hacia el estudio, el lugar de estudio y el estado físico, lo que sugiere la necesidad de intervenciones personalizadas que aborden las necesidades específicas de cada estudiante.

En segundo lugar, se identifica una necesidad de fortalecer la planificación del estudio, ya que en esta área se presentó la media más baja en la evaluación inicial. Esto indica, que los estudiantes necesitan desarrollar habilidades para organizar su tiempo, establecer metas realistas y priorizar tareas.

En tercer lugar, si bien la mayoría de los estudiantes muestran un dominio aceptable de las técnicas de estudio, aún existe un margen de mejora considerable. Es importante que los estudiantes exploren y practiquen diferentes técnicas de estudio para identificar aquellas que mejor se adapten a sus estilos de aprendizaje y a las demandas de las diferentes asignaturas.

En cuanto al rendimiento académico, se observa una tendencia general positiva, con un aumento en el promedio después de la implementación del Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio. La prueba t de Student confirma que esta diferencia es estadísticamente significativa, lo que sugiere que el programa tuvo un impacto positivo en el rendimiento de los estudiantes.

Es importante reconocer que este estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, el tamaño de la muestra es relativamente pequeño, lo que podría limitar la generalización de los resultados. En segundo lugar, el estudio se enfoca en un solo colegio, por lo que los resultados podrían no ser aplicables a otras poblaciones estudiantiles. En tercer lugar, el estudio se basa principalmente en datos cuantitativos, por lo que sería útil complementarlo con información cualitativa para obtener una comprensión más profunda de los factores que influyen en el rendimiento académico.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos basándonos en los objetivos e hipótesis planteados de la investigación, se puede concluir:

- Los resultados de la investigación indicaron que el programa tuvo un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes. Se observó un aumento en el promedio de rendimiento escolar después de la aplicación del programa (de 4.58 a 4.72). Además, la diferencia entre las medias del pretest y el posttest en el CHTE fue estadísticamente significativa, lo que indica que el programa también tuvo un efecto positivo en los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes.
- Si bien se observó una mejora en el rendimiento académico y en los hábitos de estudio de los estudiantes, la correlación entre ambas variables no fue estadísticamente significativa en todas las áreas evaluadas. Esto sugiere que la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico puede ser compleja y que otros factores, además de los hábitos de estudio, pueden influir en el rendimiento de los estudiantes.
- Se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones medias del pretest y posttest del CHTE, lo que indica que el programa tuvo un impacto positivo en los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes.
- Se encontró una correlación positiva significativa entre el lugar de estudio y el rendimiento académico, lo que sugiere que un ambiente de estudio adecuado influye en el rendimiento de los estudiantes. Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre el estado físico y el rendimiento.

- No se encontró una relación significativa entre la planificación y estructuración del tiempo y el rendimiento académico. Esto podría indicar que los estudiantes necesitan desarrollar estrategias más efectivas en esta área.
- No se encontró una relación significativa entre el conocimiento de técnicas básicas y el rendimiento académico. Esto sugiere que los estudiantes podrían no estar utilizando de manera efectiva las técnicas de estudio que conocen, o que necesitan aprender nuevas estrategias de aprendizaje.

5.2 Recomendaciones

Según los resultados obtenidos, se sugieren las siguientes recomendaciones:

- Los resultados de esta investigación subrayan la importancia de continuar implementando programas de intervención que fortalezcan los hábitos de estudio y la planificación del tiempo.
- Se hace evidente que, aunque se observó un progreso, todavía hay un considerable margen de mejora en varias áreas, lo que sugiere que las estrategias implementadas deben ser continuadas y ajustadas según las necesidades de los estudiantes.
- Es fundamental que futuras investigaciones sigan explorando la compleja relación entre los hábitos de estudio, las condiciones ambientales y el rendimiento académico, tomando en cuenta factores contextuales que pueden influir en estas variables. Esto permitirá una comprensión más profunda y un enfoque más eficaz en la educación, que reconozca la

interconexión de los diversos elementos que afectan el rendimiento académico de los estudiantes.

- Se recomienda explorar la relación entre los hábitos y técnicas de estudio y otras variables relevantes, como la motivación, la autoestima, el estilo de aprendizaje y el contexto sociofamiliar. Esto permitirá identificar los factores que más influyen en el rendimiento académico y diseñar intervenciones más efectivas.
- Realizar un seguimiento a largo plazo para evaluar si los cambios en los hábitos y técnicas de estudio se mantienen con el tiempo.
- Se recomienda aumentar el tamaño de la muestra en futuras investigaciones, ya que esto podría proporcionar resultados más precisos y confiables.
- También se sugiere incluir un grupo de control que no haya recibido el Programa de hábitos y técnicas de estudio para comparar los resultados con el grupo experimental.
- Se recomienda combinar métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión más completa del fenómeno estudiado.
- Realizar entrevistas o grupos focales con los estudiantes para comprender sus percepciones sobre el estudio, sus motivaciones y las dificultades que enfrentan.

BIBLIOGRAFÍA

- Ausubel, D. P. (2000). *The acquisition and retention of knowledge: A cognitive view*. Springer Science & Business Media.
- Ausubel, D. P. (1963). The psychology of meaningful verbal learning. *Review of Educational Research*, 33(1), 1-25.
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. Holt, Rinehart and Winston.
- Ávila N. (2017). Estudio descriptivo acerca de la relación de los hábitos de estudio y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes de la Escuela Stella Sierra de Arraiján. Universidad de Panamá. Panamá. Biblioteca Interamericana Simón Bolívar.
- Baddeley, A. D. (2012). *Working memory: Theories, models, and controversies*. Psychology Press.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge University Press.
- Brown, J. S., Collins, A., & Duguid, P. (1989). Situated cognition and the culture of learning. *Educational Researcher*, 18(1), 32-42.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological*

perspectives on human development. SAGE Publications.

Bruner, J. S. (1960). The process of education. Harvard University Press

Chiavenato, I. (2017). Introducción a la teoría general de la administración (10.^a ed.). McGraw-Hill.

Cirillo, F. (2006). The Pomodoro technique: The life-changing time-management system. FC Media.

Covey, S. R. (1989). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Editorial Paidós.

Covey, S. R. (1989). The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. Free Press.

Dorregaray Hereña, M. A. (2017). Los hábitos y técnicas de estudio y su relación con el rendimiento escolar en los estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Pedro Ruiz Gallo, UGEL 07 - Chorrillos (Tesis de Maestría).

Díaz, F., & Hernández, G. (2019). Estrategias de aprendizaje y su impacto en la educación. Editorial Universitaria.

Drucker, P. (1999). La gerencia: Tareas, responsabilidades y prácticas. Editorial Sudamericana.

García García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Boletín

Redipe, 8(10), 75-88.

García, F. (2012). Rendimiento académico y factores asociados en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 30(1), 105-120.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Gómez, J., & Rodríguez, L. (2017). *Técnicas de lectura y escritura en el ámbito académico*. Editorial Universitaria.

González, A. (2015). El rendimiento académico en la educación superior: un análisis desde la perspectiva de los estudiantes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(2), 258-274.

Hernández, R., & Pérez, J. (2020). *Estrategias efectivas para el aprendizaje*. Editorial Académica.

Hidalgo, V., & Gavilanez, W. (2021). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa San Alfonso. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato*.

Huaman Beltrán, O.R.; Huaman Cradenas F. (2020). *Hábitos de estudio y*

rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Educación Primaria de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Perú.

Ibala Sánchez, N. M., & Uriol Alva, A. del P. (2019, noviembre 9). Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa "Carlos Medrano Vásquez" de Pisco - Región Ica (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Huancavelica.

Jonassen, D. H. (2006). Learning to solve problems: A handbook for designing problem-solving learning environments. Routledge.

Lakein (1973) describe la gestión del tiempo como el uso consciente y organizado del tiempo para alcanzar metas personales y profesionales.

Mancini, M. (2003). Time management. McGraw-Hill.

Lakein, A. (1973). How to Get Control of Your Time and Your Life. P.H. Wyden.

Lucana, F. (2021). Hábitos de estudio en los estudiantes del tercer grado A de Educación Secundaria de la Institución Educativa Diego Quispe Tito - San Sebastián - Cusco 2021. Cusco, Perú: Universidad Andina del Cusco.

Mancini, M. (2003). Gestión eficaz del tiempo. McGraw-Hill.

Marchesi, Á., & Martín, E. (2014). Calidad de la enseñanza en tiempos de crisis. Editorial Santillana.

Miller, G. A. (2003). The cognitive revolution: A historical perspective. In L. Nadel

(Ed.), *Encyclopedia of cognitive science* (pp. 729-733). Nature Publishing Group.

Millones, M. (2022). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Chiclayo*. Chiclayo, Perú: Universidad César Vallejo.

Morales, P. (2005). *Escribir para aprender: Estrategias de escritura en la educación superior*. Ediciones Istmo.

Novak, J. D. (2010). *Learning, creating, and using knowledge: Concept maps as facilitative tools in schools and corporations*. Routledge.

Novak, J. D., & Cañas, A. J. (2008). The origins of the concept map and the continued evolution of the tool. *Information Visualization*, 7(3), 174–184.

Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1988). *Learning how to learn*. Cambridge University Press.

Pauk, W., & Owens, R. J. (2013). *Cómo estudiar en la universidad* (10ª ed.). McGraw-Hill.

Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. Routledge.

Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. *International Universities*

Press.

Real Academia Española. (n.d.). Repasar. En Diccionario de la lengua española

(23.^a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es>

Reyes, M. (2020). Técnicas de estudio para el éxito académico. Editorial ABC.

Salazar E. (2022) influencia de las técnicas de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel de educación media. (Tesis de maestría). Universidad de Panamá.

Simon, H. A. (1991). Models of thought. Yale University Press.

Smith, J. (2023). El arte de la lectura adecuada. Editorial ABC.

Solé, I. (1997). Estrategias de lectura. Graó.

Tourón, J. (2006). El rendimiento académico: un análisis conceptual. Revista de Psicología y Educación, 1(1), 1-15.

Tracy, B. (2007). ¡Tráguese ese sapo! 21 estrategias para tomar decisiones rápidas y mejorar la eficacia personal. Empresa Activa.

Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. Annual Review of Psychology, 53, 1-25.

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/1715>.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). The teaching of learning strategies.

Review of Educational Research, 56(1), 1-20.

<https://doi.org/10.3102/00346543056001001>

ANEXOS

Apellidos y nombre Edad
 Sexo V M Centro Curso

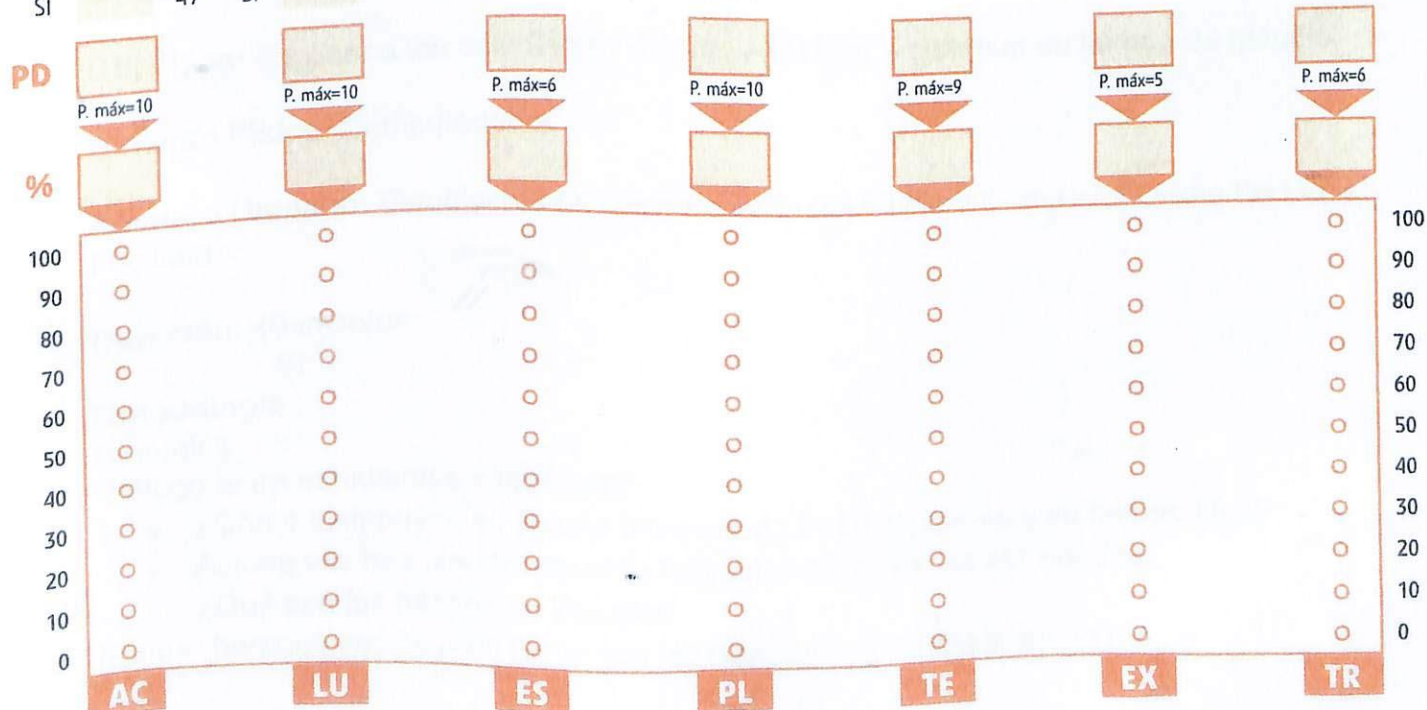
A partir de este cuestionario se puede obtener **7 puntuaciones** en los siguientes aspectos o escalas:

- AC** Actitud general hacia el estudio
- ES** Estado físico
- TE** Técnicas de estudio
- TR** Trabajos
- LU** Lugar de estudio
- PL** Plan de trabajo
- EX** Exámenes y ejercicios

Para elaborar tu **perfil gráfico** de hábitos y técnicas de estudio realiza los siguientes pasos:

1. En cada columna, compara tus respuestas con las que aparecen indicadas (que se corresponderían con las que se ajustan más a lo que sería el ideal de buen estudiante) y marca con una X las que coincidan.
2. Cuenta el total de X en cada columna (o escala) y anota el resultado en la casilla PD que aparece al final.
3. Divide cada PD por la puntuación máxima (P.máx) que aparece debajo de cada casilla. Después multiplica el resultado por 100.
4. Anota esta cifra en la casilla % (porcentaje) de cada una de las escalas.
5. Traslada cada porcentaje al perfil gráfico haciendo una señal a la altura del porcentaje que hayas obtenido en cada escala. Finalmente, une los distintos puntos mediante una línea recta.

AC		LU		ES		PL		TE		EX		TR	
1	SÍ	2	NO	3	SÍ	4	SÍ	5	SÍ	7	SÍ	10	SÍ
6	SÍ	9	SÍ	11	SÍ	12	SÍ	13	SÍ	14	SÍ	20	SÍ
8	SÍ	16	NO	18	NO	19	SÍ	17	NO	23	SÍ	30	SÍ
15	NO	25	SÍ	26	SÍ	27	SÍ	21	SÍ	31	SÍ	39	NO
22	SÍ	29	SÍ	33	SÍ	34	SÍ	28	SÍ	55	NO	50	NO
24	SÍ	35	SÍ	53	NO	36	SÍ	37	SÍ			56	SÍ
32	NO	38	SÍ			40	NO	41	SÍ				
42	SÍ	43	NO			44	SÍ	49	SÍ				
46	SÍ	45	SÍ			48	NO	51	SÍ				
52	SÍ	47	SÍ			54	SÍ						



Sesión N°1

Título: El porqué de los métodos de Estudio

Justificación: En esta sesión se busca que los estudiantes conozcan, reflexionen e identifiquen mediante la información presentada que son los métodos de estudio.

Objetivo: Establecer la importancia de conocer los hábitos y técnicas de estudio.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León, Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo
2. Diálogo entre estudiantes y facilitador
 - Saben que son las técnicas de estudio
 - Creen que son importantes las técnicas de estudio
 - ¿Qué son los hábitos de Estudio?
3. Brindar definiciones sobre métodos, técnicas y los hábitos.
4. Importancia de la motivación en el aprendizaje.

Sesión N°2

Título: Planificación y distribución del Tiempo de Estudio

Justificación: Se pretende enseñar a los estudiantes a distribuir su tiempo de estudio tomando en consideración su tiempo libre.

Objetivos: Explicar a los estudiantes a como planificar y distribuir su tiempo de estudio.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León, Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica
2. Diálogo entre estudiantes y facilitador
 - ¿Cómo distribuyen su tiempo entre los deberes escolares y su tiempo libre?
 - Alguna vez haz planificado tu tiempo para lograr varias actividades.
 - ¿Qué son los hábitos de Estudio?
3. Brindar horarios vacíos para llenar con las actividades a realizar en un día.

Sesión N°3

Título: Condiciones Personales y Ambientales que Pueden Favorecer el Estudio.

Justificación: Se pretende enseñar a los estudiantes a conocer la importancia de tener buenas condiciones personales y ambientales que puedan favorecer el estudio.

Objetivos: Identificar las condiciones de tipo personal y ambiental que pueden favorecer o entorpecer su rendimiento en las sesiones de estudio.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León, Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo
2. Dialogar entre estudiantes y facilitador sobre temas de salud, alimentación, descanso, práctica de ejercicio físico, estabilidad emocional, etc.
3. Definir que son las condiciones personales en el estudio.
4. Mencionar como afecta de forma negativa en el estudio las malas condiciones personales.
5. Conocer las condiciones ambientales en el lugar de estudio.

Sesión N°4

Título: La Lectura

Justificación: Todo estudiante debe poseer buenas habilidades lectoras para disminuir sus problemas de aprendizaje.

Objetivos: Identificar la importancia de la lectura como estrategia cognitiva básica para el aprendizaje significativo y autónomo.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León, Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo
2. Dialogar entre estudiantes y facilitador sobre importancia de la lectura y los beneficios que esta ofrece.

3. Diagnosticar la lectura de los alumnos.
4. Realizar ejercicios de técnicas de lectura rápida como: aumentar el campo de la percepción visual, eliminar la subvocalización, regresiones, entre otras.

Sesión N°5

Título: Métodos de Recogida de la Información a Estudiar: EPL2R y otras técnicas complementarias.

Justificación: Los estudiantes debe conocer las diversas estrategias de recogida de la información que le ayudarán a mejorar su rendimiento académico.

Objetivos: Definir los diversos métodos de recogida de la información a la hora de estudiar.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León,
Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo
2. Dialogar entre estudiantes y facilitador sobre los distintos métodos de recogida de la información
3. Explicar el método EPL2R y sus beneficios.
4. Presentar y explicar como realizar la técnica del esquema por medio de la aplicación del mismo.
5. Enseñar a los estudiantes que no conozcan a técnica de resumen.

Sesión N°6
Título: La Memoria.

Justificación: Los estudiantes conocerán como es la memoria mecánica o repetitiva y la memoria comprensiva. Se les enseñará las reglas mnemotécnicas que ayudan a la memorización.

Objetivos: Explicar cómo favorecer el proceso del recuerdo y cómo funciona el fenómeno del olvido.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León,
Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo
2. Dialogar entre estudiantes y facilitador sobre lo que sucede durante las pruebas y el proceso del olvido de la memoria.
3. Explicar el proceso de la memoria y sus fases (comprensión, fijación, retención, evocación y reconocimiento).
4. Presentar y explicar las diferentes mnemotécnicas que ayudan a la memoria.

Sesión N°7
Título: Técnicas de Expresión Oral.

Justificación: Los estudiantes conocerán la importancia de la expresión oral que incluye el dominio de la voz, vocalización, la entonación, pronunciación, etc.

Objetivos: Explicar la importancia de la expresión oral en la tarea educativa, profesional y cotidiana.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León,
Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo

2. Dialogar entre estudiantes y facilitador sobre lo que produce en algunos estudiantes a la hora de exponer un tema delante de sus compañeros.
3. Explicar las técnicas que implican aspectos materiales como el perfeccionamiento del estilo, preparación del mensaje y la exposición del tema.
4. Presentar prácticas que puedan ayudar a los estudiantes con menor potencialización de la expresión oral.

Sesión N°8

Título: Técnicas de Expresión Escrita: Exámenes y Trabajos.

Justificación: Los exámenes escritos deben ser un instrumento que permitan comprobar y analizar los niveles de aprendizaje adquirido.

Objetivos: Fomentar en el alumno una actitud positiva hacia el estudio.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León,
Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo
2. Dialogar entre estudiantes y facilitador sobre los exámenes escritos y su importancia.
3. Explicar las diferentes modalidades de exámenes y destacar las respuestas largas cortas, la de tema y la de prueba objetiva.
4. Identificar la modalidad de trabajos escritos y explicar las fases para elaborar dicho trabajo (recogida de información, organización del material y realización escrita del trabajo).

Sesión N°9

Título: Fuentes Documentales: La Biblioteca.

Justificación: Enseñar a los estudiantes a como familiarizarse con la adquisición de la información de una biblioteca ya sea virtual o presencial.

Objetivos: Explicar a los alumnos a buscar fuentes de documentación y a saber utilizarlas.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León,
Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo
2. Dialogar entre estudiantes y facilitador sobre el conocimiento de las bibliotecas. La frecuencia de su uso y la manera como realizan la obtención de la información.
3. Explicar la importancia de buscar, redactar y parafrasear la información para evitar los plagios.

Sesión N°10

Título: Cómo Favorecer el Trabajo Personal de los Hijos.

Justificación: Explicarles a los estudiantes sobre como sus padres pueden influir en fomentar el ambiente familiar adecuado, así como facilitar los recursos necesarios para sus estudios y las condiciones para que pueda lograr un mejor rendimiento académico.

Objetivos: Explicar la importancia de favorecer la madurez personal y el estudio de los hijos.

Recurso Físico: Computadoras

Recurso Humano: Estudiantes de Décimo grado del Instituto Comercial Ovidio De León,
Facilitador

Duración: 40 minutos

Metodología

1. Dinámica rompe hielo
2. Dialogar entre estudiantes y facilitador sobre la importancia de las buenas relaciones entre padres e hijo; y como estas pueden influir en su desempeño escolar.
3. Explicar a los estudiantes como sus padres dentro de sus posibilidades pueden proporcionar un lugar de estudio que permita la concentración.
4. Enseñar a los jóvenes a distribuir su tiempo y poder lograr excelentes resultados con el apoyo de sus padres.

Panamá, 13 de marzo de 2025.

Aitzia Santamaría
Profesora de Español

A quien corresponda:

Por medio de la presente, certifico que he realizado la revisión ortográfica, gramatical y de estilo de la tesis titulada: **Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio que ayude a mejorar el rendimiento escolar en alumnos de 7° del Colegio Parroquial Santa María Goretti**, presentada por Yasneira Prestán, con documento de identidad 8-711-2341 de la facultad de psicología; como requisito para optar por el grado de Magíster en Psicología Clínica en la Universidad de Panamá.

La revisión incluyó:

- Corrección de errores ortográficos y de puntuación.
- Revisión de concordancia gramatical y sintáctica.
- Ajustes en la redacción para mejorar la claridad y coherencia del texto.

Cordialmente,



Dra. Aitzia Santamaría
Profesora de Español