



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**  
**CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE VERAGUAS**  
**VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**  
**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA ESCOLAR**

**“ESTUDIO CORRELACIONAL ENTRE LAS METAS ACADÉMICAS Y EL  
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL BACHILLER  
PEDAGÓGICO DE LA E.N.J.D.A”**

**POR**

**EDITH DEL CARMEN AVILÉS ROMERO**

**SANTIAGO DE VERAGUAS, REPÚBLICA DE PANAMÁ**

**2019**

*Obsequio del autor*

10 AGO 2019

57

## DEDICATORIAS

Dedico este trabajo primeramente a Dios, quien me guía y me fortalece, para poder cumplir cada objetivo que me propongo

A mi hijo, Alexander Reyes Avilés quien es la fuente que me inspira para continuar esforzándome cada día, para mejorar personal y profesionalmente y convertirme en un modelo a seguir para que seas un hombre de bien Te Amo hijo

A mi madre y padre, por su apoyo y amor incondicional, por ser ese ejemplo de perseverancia y fortaleza Mil Gracias

A mis hermanos, con quienes he compartido momentos importantes en la vida y quienes han estado para apoyarme

A mi esposo, por su comprensión y apoyo, quien ha estado compartiendo conmigo cada meta que me propongo

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primero a Dios por las bendiciones recibidas y permitirme lograr este objetivo planteado.

A mi asesor de tesis Azael Sanjur, por su orientación, apoyo y constante motivación las cuales han sido fundamentales para el desarrollo y logro de este importante trabajo de investigación

Mi más sincero agradecimiento A los 141 estudiantes de la ENJDA, que formaron parte de nuestro estudio, por su participación y colaboración

También agradecer a la Esc Normal Juan Demóstenes Arosemena, por ser nuestro escenario y permitimos llevar a cabo nuestra investigación

Gracias a todas aquellas personas que de una u otra manera brindaron su apoyo mediante orientaciones y estrategias de investigación que fortalecieron, de manera significativa, nuestro trabajo

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	xi
INTRODUCCIÓN	xii
<b>CAPÍTULO I MARCO GENERAL</b>	
1 1 Importancia del problema	2
1 2 Planteamiento del problema	4
1 3 Objetivos	4
1 3 1 Objetivos generales	4
1 3 1 Objetivos específicos	5
1 4 Escenario de la investigación	5
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO</b>	
2 1 Antecedentes del problema	8
2 2 Definición de metas académicas	17
2 3 Tipos de metas	18
2 4 Características de las metas	23
2 5 Metas hacia el aprendizaje	24
2 6 Variables que inciden en la elección de las metas	24
2 7 Diferencias individuales en la orientación a metas académicas	29
2 8 Consecuencias de la orientación a metas de logro	30
2 9 El enfoque de las múltiples metas	31
2 10 Definición de rendimiento académico	33

2 11 Factores del rendimiento académico	34
2 12 Características del rendimiento académico	35
2 13 Relación de las metas académicas con el rendimiento académico	35

### CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3 1 Diseño de la investigación	38
3 2 Hipótesis del trabajo	38
3 3 Definición de las variables de la investigación	39
3 3 1 Metas académicas	39
3 3 1 1 Definición conceptual	39
3 3 1 2 Definición operacional	39
3 3 2 Rendimiento académico	40
3 3 2 1 Definición conceptual	40
3 3 2 2 Definición operacional	40
3 4 Población y muestra	40
3 5 Instrumentos y técnicas de medición	41
3 6 Procedimiento estadístico	43

### CAPÍTULO IV RESULTADOS

4 1 Análisis estadístico de los datos en cuadros y gráficas	47
4 2 Prueba de hipótesis	69
4 2 1 Modelo decisorio de hipótesis	69
4 2 2 Curva de Gaus	70

4 2 3 Procedimiento	71
4 3 Discusión general de los resultados	71
CONCLUSIONES	75
RECOMENDACIONES	77
BIBLIOGRAFÍA	79
ANEXOS	85

**ÍNDICE DE CUADROS**

<b>Nº</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Página</b>
1	Tipos de metas académicas	19
2	Distribución de los promedios totales entre las materias de español, matemáticas y ciencias integradas	47
3	Promedios del primer y segundo trimestre en las materias de español, matemáticas y ciencias integradas	48
4	Descripción de los datos obtenidos de los resultados finales del CEMA-II, en términos de frecuencia	50
5	Metas orientadas al aprendizaje en términos de frecuencia	51
6	Metas orientadas al Yo en términos de frecuencia	54
7	Metas orientadas a la valoración social en términos de frecuencia	58
8	Metas de logro o recompensa en términos de frecuencia	59
9	Distribución porcentual por sexo en términos de porcentaje de las metas orientadas al aprendizaje	62
10	Distribución porcentual por sexo de las metas orientadas al Yo	63
11	Distribución porcentual por sexo en términos de porcentaje de las metas orientadas a la valoración social	64
12	Distribución porcentual por sexo de las metas de logro y recompensa	66
13	Total de los porcentajes de cada uno de los indicadores por áreas del cuestionario de metas académicas	67

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

N°	TÍTULO	Página
1	Distribución porcentual de los datos promedios totales del primer y segundo trimestre en las materias de español, matemáticas y ciencias integradas	49
2	Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al aprendizaje adquisición de la competencia y control	52
3	Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al aprendizaje interés de la materia	53
4	Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al Yo Defensa del yo por implicación personal	55
5	Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al Yo defensa del yo por falta de implicación	56
6	Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al Yo engrandecimiento del yo	57
7	Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas a la valoración social adquisición de valoración social, bien por obtención de aprobación, bien por evitación de rechazo.	58
8	Distribución de porcentajes totales de las metas de logro o recompensa obtención de un trabajo futuro digno	60
9	Distribución de porcentajes totales de las metas de logro o recompensa evitación de castigo	61
10	Distribución porcentual por sexo de las metas orientadas al aprendizaje	62
11	Distribución porcentual por sexo de las metas orientadas al Yo	63
12	Distribución porcentual por sexo de las metas orientadas a la valoración social	65
13	Distribución porcentual por sexo de las metas de logro y recompensa	66
14	Distribución porcentual sobre los resultados por áreas del Cuestionario de Metas Académicas	68

## RESUMEN

Los estudios en niveles de bachillerato, es un período en donde los estudiantes deben ser independientes en sus responsabilidades académicas, por lo que deben mostrar interés por alcanzar sus metas, sin embargo, a muchos de ellos se les hace difícil cumplirlas. Esta investigación consistió en conocer el nivel de correlación entre las metas académicas y el rendimiento académico en las asignaturas de español, matemáticas y ciencias integradas de los estudiantes de XI<sup>o</sup>, de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena. Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para establecer las relaciones que existen entre las variables. El instrumento que se utilizó para recabar los resultados es el Cuestionario de metas académicas (CEMA-II).

Los resultados mostraron que las metas académicas que mantienen una relación sobre el rendimiento académico, especialmente son las metas de aprendizaje, las de valoración social y las de logro/recompensa, por el contrario, son las metas vinculadas a la protección de la autoestima, es decir, las orientadas al Yo, el área que menos se relacionan con nuestra muestra.

## INTRODUCCIÓN

Existe un sinnúmero de variables por las cuales puede verse afectado el rendimiento académico, evidencia de esto es el resultado que se observa en cuanto a deficiencias académicas que obtienen los estudiantes en sus respectivas materias, una de estas variables son las metas académicas, así como lo ha planteado Barca, Peralbo, Porto, Marcos y Brenlla, (2011) en su estudio señalando, que las metas académicas mantienen una incidencia significativa sobre el rendimiento escolar. A razón de ello, esta investigación tiene como propósito conocer los niveles de correlación entre las metas académicas y el rendimiento académico en las materias de español, matemática y ciencias integradas en los estudiantes del Bachillerato Pedagógico de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena

Gaeta, Cavazos, Sánchez, Rosario y Hogemann, (2015) en su estudio señalaron que las metas académicas representan diferentes concepciones de éxito, distintos motivos para enfrentar y comprometerse con las actividades académicas e implican diferentes formas de pensamiento sobre uno mismo, la tarea y los resultados. Por tal motivo se considera que las metas académicas son un factor necesario para alcanzar los propósitos planteados. Considerando las metas académicas como factor necesario para alcanzar los propósitos planteados y que las mismas están relacionadas a componentes internos y externos al estudiante, es lo que nos lleva a la interrogante ¿Existe relación entre las metas académicas y el rendimiento académico en los estudiantes? con la intención de promover y elaborar una propuesta para que sea considerada en el futuro y de ser posible aplicada

por parte del Gabinete Psicopedagógico de dicha escuela, con el fin de motivar al alumno a establecerse metas académicas y así favorecer su rendimiento académico

Para llevar a cabo este trabajo se consideró tomar como base investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional, sin embargo, es necesario señalar que existen pocas investigaciones relacionadas al tema, además se utilizaron los procedimientos normados por la Universidad de Panamá. Dicho trabajo investigativo está conformado por los siguientes capítulos

El primer capítulo describe la importancia del problema, el planteamiento del mismo, los objetivos generales y específicos de la investigación. En el capítulo segundo señalamos los antecedentes de la investigación a nivel internacional que apoyan la investigación con bases teóricas que sustentan el trabajo y aspectos teóricos esenciales a desarrollar. El tercero expone el tipo y diseño de investigación, se presentan las hipótesis, la definición de las variables, la población y muestra, instrumento y procedimiento estadístico. En el cuarto se presentan cuadros con los análisis de los resultados estadísticos y se muestra los cálculos estadísticos en los que se aplica el coeficiente de correlación de Pearson donde se establece la relación entre metas académicas y rendimiento académico de los sujetos en la totalidad de la muestra, además se presentan las conclusiones y recomendaciones que reflejaron los resultados.

**CAPÍTULO I:  
MARCO GENERAL**

## **CAPÍTULO I: MARCO GENERAL**

### **1.1 Importancia del problema**

El rendimiento académico es una medida en la cual se evalúa el conocimiento de los estudiantes, por lo tanto, aprobar las materias es fundamental en la formación profesional y personal del alumnado, sin embargo, el bajo rendimiento académico es observable en los últimos tiempos, convirtiéndose así en una situación indispensable a mejorar. Por lo tanto, existe una diversidad de variables o factores que pueden estar incidiendo en el rendimiento académico de los estudiantes, a estas variables se les conoce como condicionantes del rendimiento académico y las mismas podrían influir ya sea en el éxito o fracaso y pueden ser contextuales y personales, (Beneyto, 2015)

Las metas académicas son propósitos que se establecen los estudiantes con fines académicos, por lo que, pueden estar influyendo en sus logros. De esta manera lo expresa Covinton (citado por, Matos y Lens, 2006) Señalando que los estudiantes persiguen metas orientadas al rendimiento, la preocupación se concentra en aparecer como capaces y demostrar habilidad, obteniendo buenos juicios acerca de su competencia, ganándole a otros o tratando de evitar juicios negativos. Así podrán obtener los fines académicos que se instauren.

Barca, Almedia, Porto, Peralbo y Brenlla (2012) señalan “Estas metas determinan tanto la cantidad y calidad de sus actividades de aprendizaje y estudio, como las reacciones afectivas, cognitivas y conductuales del sujeto ante los resultados de éxito o fracaso” (p 848). De modo que establecer metas académicas adecuadas y de acuerdo a las capacidades y estrategias con las que cuenta el estudiante influye en su proceso de

aprendizaje para que este sea significativo y de igual manera que su rendimiento académico sea favorable. Por lo que es importante que los estudiantes conozcan el significado y lo que involucra establecer las metas académicas en su vida estudiantil y logros personales, (Parrilla, 2014)

En consonancia con lo anterior, García et.al (1998) menciona que las metas académicas están influenciadas por un patrón adaptativo, que lleva al estudiante a incrementar sus competencias, logrando un dominio de destrezas y adquisición de conocimientos a través de la realización de sus tareas de aprendizaje, y por el patrón desadaptativo en donde el estudiante no le da importancia a lo valioso que puede ser el proceso de aprendizaje, pues lo único que le interesa es el resultado final

Con dicho estudio se pretende investigar de qué manera se relacionan las metas académicas y el rendimiento académico en los estudiantes del Bachiller Pedagógico, considerando que en esta escuela, se forman a los estudiantes que serán acreditados para ejercer una actividad de formación, no obstante es importante conocer cuáles son las orientaciones de sus metas académicas en este nivel educativo, como un requisito de un potencial de entrada necesario para la adquisición de aprendizaje y para su formación como futuro docente, además el estudio les brindará información necesaria sobre la importancia de establecer indicadores a la institución con su equipo multidisciplinario para el desarrollo de programas o propuestas que tiendan a orientar y a mejorar el perfil de entrada dentro del proceso de formación del estudiante

## 1.2 Planteamiento del problema.

Por lo anterior, descrito, se plantea la siguiente pregunta de investigación con sus interrogantes

¿Existe relación entre las metas académicas y el rendimiento académico en español, matemáticas y ciencias integradas de los estudiantes del Bachiller Pedagógico de XIº, de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena?

Lo cual nos lleva a las siguientes interrogantes

- ¿Qué metas orientadas al aprendizaje presentan los estudiantes?
- ¿Cuáles son las metas orientadas hacia el fortalecimiento del Yo?
- ¿Cuál es la orientación hacia su imagen social y el alcance del éxito social?

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Objetivos Generales

- Determinar el tipo de correlación entre las metas académicas y el rendimiento académico en español, matemáticas y ciencias integradas de los estudiantes del Bachiller Pedagógico de XIº de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena
- Presentar una propuesta de orientación psicoeducativa para el fortalecimiento de metas académicas y que la misma sirva de modelo para la aplicación en el futuro con los especialistas del Gabinete Psicopedagógico

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Revisar los expedientes académicos de los estudiantes para la obtención de sus calificaciones del primer y segundo trimestre de las materias de español, matemáticas y ciencias integradas del 2018
- Aplicar el cuestionario CEMA-II y analizar la frecuencia de los resultados en cada una de las áreas en cuadros y gráficas
- Establecer los niveles de correlación entre las variables estudiadas con el empleo del estadístico de Pearson
- Elaborar una propuesta de intervención para que la misma sirva de modelo para los Especialistas del Gabinete Psicopedagógico

### **1.4 Escenario de la investigación.**

La Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena, es un centro educativo secundario completo ubicada en la ciudad de Santiago, Provincia de Veraguas en Panamá. Inició labores el 5 de junio de 1938 destinado a la formación de maestros de enseñanza primaria, establecido en el interior de la República. Su nuevo nombre lo obtuvo en honor a la memoria de Juan Demóstenes Arosemena, presidente de la República, quien falleció en el cargo el 16 de diciembre de 1939. Dicha Escuela fue declarada monumento histórico nacional mediante Ley 54 de 12 de diciembre de 1984. Su actual Directora es la profesora Dora Bernal de Hernández.

La misma tiene como

- **Misión**

Somos una institución educativa comprometida con la formación pedagógica, humanística, científica y tecnológica de nuestros estudiantes, identificándolos con nuestra cultura fundamentada en sólidos valores, la participación democrática y el trabajo productivo que promueva una mejor calidad de vida en la sociedad

- **Visión**

Aspiramos fortalecer la formación de los (as) estudiantes normalistas, con un liderazgo proactivo, sólidas bases pedagógicas, humanísticas, científicas y técnicas, mediante la práctica efectiva de los principios democráticos y la investigación, para lograr las competencias básicas que le permitan desempeñarse con éxito y transformar la realidad nacional

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes del Problema**

Las metas académicas se consideran estilos motivacionales integrados por creencias, atribuciones y afectos o sentimientos que dirigen las intenciones conductuales y que están determinadas, en parte, por el concepto que el sujeto tiene de su valor personal, de su capacidad o habilidad (Pintrich y Schunk, 2006) Es decir, que estas influyen en los éxitos y fracasos de la vida estudiantil, por ende la importancia de conocer cómo establecer metas que ayuden a mejorar el rendimiento académico y que favorezcan el aprendizaje significativo

Definitivamente existen diferentes variables determinantes del rendimiento académico y una de ellas son las metas académicas que es necesario que los estudiantes las consideren como requisito necesario en su formación Según Mascarenhas (2004), las metas académicas constituyen importantes indicadores y determinantes que condicionan tanto las reacciones afectivas, cognitivas y conductuales del sujeto ante los resultados de éxito o fracaso, como la cantidad y calidad de sus actividades de aprendizaje y estudio

Por su parte Valle (2007), efectuó un estudio sobre metas académicas y rendimiento en estudiantes de secundaria, en dónde analizaron las relaciones entre las metas vinculadas al aprendizaje, al rendimiento y otros motivos La muestra estuvo compuesta por 447 estudiantes de la educación secundaria obligatoria ESO En dicho estudio se evaluó dos tipos de variables Las metas académicas y el rendimiento académico en cinco áreas curriculares Las metas académicas fueron evaluadas a través del Cuestionario para la Evaluación de Metas Académicas en Secundaria (CEMA-II) Para la medida del

rendimiento académico recurrieron a las calificaciones académicas obtenidas por los alumnos en diferentes asignaturas (ciencias naturales, ciencias sociales, lengua castellana, lengua extranjera y matemáticas) codificando los resultados de la siguiente forma (1) suspenso, (2) apropiado, (3) bien, (4) notable, (5) sobresaliente. Los resultados expresan que niveles altos en las metas orientadas al aprendizaje y en las metas centradas en la obtención de un trabajo futuro digno suelen estar asociados también con los mejores niveles de rendimiento académico en la mayor parte de las asignaturas. En cambio, los niveles más altos en las metas orientadas al yo, tanto por implicación como por evitación derivadas de una defensa del yo, y en las metas centradas en la evitación de castigos, aparecen vinculados generalmente con los niveles de rendimiento más bajos en la mayor parte de las asignaturas.

En el estudio de Valle, Núñez, Cabanach, Rodríguez, González-Pineda y Rosario (2008) participaron estudiantes de primero a cuarto año de secundaria (12 a 16 años), tanto de instituciones educativas estatales como particulares. En ellas los instrumentos utilizados fueron el *Cuestionario para la evaluación de metas académicas en secundaria (CEMA-II)* y los registros académicos de los alumnos al finalizar el año escolar. Los resultados evidencian que las razones asociadas a un mejor rendimiento tendrían que ver con la búsqueda de independencia y de adquisición de competencias personales, además, se relacionan con el deseo de obtener un trabajo importante o una buena posición social en el futuro, lo que no necesariamente indica un interés del estudiante en el tipo de curso o contenido que está trabajando. También, se observó que el rendimiento era explicado negativamente por motivos muy relacionados con la protección de la autoestima, es decir,

según los autores, la defensa de la propia imagen puede ser un motivo o razón poco sólida para sostener los altos niveles de dedicación personal y de persistencia ante las dificultades que se requieren en estos niveles educativos

Por su parte, el estudio realizado por Rodríguez (2009) sobre la relación entre la motivación y el rendimiento académico en estudiantes de primero y segundo ciclo de Enseñanza Secundaria Obligatoria (E S O), también utilizó el cuestionario para la evaluación de metas académicas en secundaria (CEMA-II) y las calificaciones de los estudiantes para determinar el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados evidenciaron que existe una pérdida de implicación en el estudio por razones de interés con el paso del primero al segundo ciclo, es decir, los alumnos del primer ciclo expresan una mayor preocupación por la valoración social y por evitar castigos, así como por razones ego-centradas, mientras que los del segundo ciclo parecen esforzarse en el estudio porque les gusta o les parece interesante lo que estudian y lo disfrutan. En cuanto a la diferencia según sexo, se observa que los motivos para estudiar de las alumnas están relacionados con el incremento de la competencia, la percepción de control, el reconocimiento social y la búsqueda de un futuro digno, más que en el caso de los varones. Los estudios concuerdan en que las metas académicas relacionadas con obtener un buen trabajo en el futuro, búsqueda de independencia y adquisición de competencias son motivaciones que lleva a los alumnos a mantener un buen rendimiento académico. Sin embargo, lo asociado a la valoración social se relaciona de forma negativa con el rendimiento académico, es decir que a pesar de que se mantenga un buen rendimiento no necesariamente se esté dando el aprendizaje significativo.

Cabe mencionar que Núñez et al (2010) realizó un estudio, pero a nivel universitario, lo que consideramos señalar ya que, los mismos guardan relación con la investigación planteada. En su investigación lista como objetivo, conocer las metas académicas que persiguen los estudiantes universitarios y que estarán en la base sobre la que se asienten el esfuerzo, la persistencia y las estrategias de aprendizaje que pondrán en marcha los alumnos a la hora de implicarse en las actividades de estudio. La muestra quedó formada por 559 alumnos/as universitarios de primer curso de 11 titulaciones pertenecientes a la Universidad de Oviedo, con un total de 190 hombres (34 %) y 369 mujeres (66 %). Para analizar las metas académicas de los estudiantes se utilizó el Cuestionario para la Evaluación de Metas Académicas, CEMA -II (Núñez, González-Pineda, González-Pumariega, García y Roces, 1997). Los resultados expresan que los estudiantes universitarios con los que se ha realizado esta investigación persiguen metas orientadas al aprendizaje, metas orientadas al “yo”, a la valoración social y metas de logro o recompensa. Por lo que este potencial de metas académicas es de igual manera importante para los estudiantes que ingresan al nivel universitario, ya que son de mucha relevancia para el logro de sus objetivos profesionales.

Por su parte Barca et al (2011) realizaron una investigación sobre metas académicas del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (E S O) y Bachillerato con alto y bajo rendimiento escolar, cuyo objetivo era analizar los tipos de metas académicas del alumnado de Educación Secundaria y conocer su capacidad predictiva en el rendimiento escolar, teniendo en cuenta los grupos de alumnos de rendimiento de nivel alto y bajo. Los resultados demostraron que las metas académicas mantienen una incidencia

significativa sobre el rendimiento académico, especialmente las metas de aprendizaje y las de rendimiento/logro que se asocian e inciden en el rendimiento académico alto y al mismo tiempo, tienen una alta capacidad predictiva sobre el buen rendimiento del alumnado. Al contrario, son las metas de valoración social, dirigidas al yo, las que mantienen un fuerte poder predictivo sobre el rendimiento académico bajo del alumnado de educación secundaria representado en la muestra.

De igual modo, Barca et al (2012) analizaron variables personales relacionadas con las metas académicas y las estrategias de aprendizaje del alumnado de educación secundaria en su rendimiento académico. Los resultados indican que las metas académicas de aprendizaje y las estrategias de autoeficacia se pueden asumir como factores determinantes positivos del rendimiento académico, existiendo también un impacto, pero en sentido negativo, de las metas de valoración social y las estrategias superficiales de aprendizaje, además concluyen que las metas académicas y las estrategias de aprendizaje y autoeficacia son indicadores y determinantes decisivos del rendimiento académico.

Otro autor como, Gutiérrez (2012) pretendía descubrir las metas académicas que se plantean los alumnos y conocer las estrategias de aprendizaje que utilizan, sus hábitos de estudio y la relación que entre ellos existe. De igual forma se utilizó el cuestionario de metas académicas en secundaria (CEMA-II) para la evaluación de la variable en estudio. La investigación concluyó que los alumnos se plantean múltiples metas a la hora de estudiar, mostrando una gran variedad y abogando principalmente por la búsqueda de valoración social y consecución de logros o recompensas, mientras que

estudiar por interés o mejorar la competencia no son metas que gocen de popularidad. Es decir, que quizás las motivaciones de estos alumnos no estén bien definidas, lo cual puede ser un factor determinante en su aprendizaje, y en el caso de que estén bien definidas, sus orientaciones pueden no ser las más adecuadas a la hora de aprender ya que la consecución de recompensas o evitación de castigos y la valoración social pueden no ser metas que fomenten un buen aprendizaje.

Igualmente, Rodríguez, Piñeiro, Regueiro, Gayo y Valle (2013) en su artículo analizaron las relaciones entre las metas vinculadas al aprendizaje, al rendimiento y a otros motivos como la búsqueda de valoración social, de recompensas externas o de evitación de castigos, y el rendimiento académico obtenido por estudiantes de la Educación Secundaria Obligatoria. En general, los resultados muestran que niveles altos en las metas orientadas al aprendizaje y en las metas centradas en la obtención de un trabajo futuro digno suelen estar asociados también con los mejores niveles de rendimiento académico en la mayor parte de las asignaturas. En cambio, los niveles más altos en las metas orientadas al yo, tanto por implicación como por evitación derivadas de una defensa del yo, y en las metas centradas en la evitación de castigos aparecen vinculados generalmente con los niveles de rendimiento más bajos en la mayor parte de las asignaturas.

De manera semejante, Parrilla (2014) en su investigación sobre metas académicas de los alumnos de IV y V de bachillerato del colegio Metropolitano en Guatemala, el cual tenía por objetivo principal conocer las metas académicas que motivan el estudio de los alumnos. Utilizó como instrumento para recabar información el Cuestionario para la

Evaluación de Metas Académicas en Secundaria (CEMA-II) De los resultados surgió como principal conclusión que el trabajo académico de los alumnos es motivado por metas orientadas hacia el logro o la recompensa, con el objetivo de obtener un trabajo digno en el futuro También se estableció la alta tendencia que tiene las mujeres, del último grado de bachillerato, a elegir metas orientadas al aprendizaje

Por otra parte, Navas, Soriano, Holgado y Jover (2016) en su investigación las metas múltiples análisis predictivo del rendimiento académico en estudiantes chilenos en el cual plantearon como objetivo analizar la estructura que presentan las metas académicas múltiples en estudiantes chilenos y sus relaciones con el rendimiento académico A los participantes se les aplicó el Cuestionario de metas Wentzel, el cual consta de 12 elementos que aluden a expresiones referidas al contenido de las metas Los resultados del estudio muestran que los tres tipos de metas (académicas, sociales y de responsabilidad), en su conjunto, influyen en el rendimiento académico En cuanto a las metas sociales el coeficiente de regresión fue negativo, es decir, estudiar para no defraudar a los demás, para evitar castigos y alcanzar la aceptación de los demás son aspectos que se asocian a un bajo rendimiento De los tres tipos de metas cabe resaltar que son las metas académicas las que más contribuyen a la predicción del rendimiento, como se ha puesto de manifestó en diversas, porque aprender cosas nuevas, comprenderlas y tratar de conseguir el máximo logro son razones que contribuyen a aumentar el rendimiento académico Por ello se consideran que las metas académicas, sobre todo las orientadas al aprendizaje, son la motivación que conlleva a lograr un

aprendizaje significativo debido a que le da al alumno una sensación de logro personal, pues le permite adquirir competencias

Por otro lado, en otro estudio de Estevez, Rodríguez, Valle, Regueiro y Piñeiro (2016) cuyo objetivo era averiguar que orientación a metas era más característica de los estudiantes que utilizan estrategias volitivas como la demora de la gratificación o la activación de creencias de autoeficacia para el sostenimiento del compromiso con el estudio. En este estudio la muestra fue de 152 estudiantes de 2º curso de educación secundaria obligatoria con edades comprendidas entre los 13 y los 16 años. El instrumento que se utilizó el Cuestionario para la evaluación de metas académicas en secundaria (CEMA II) (Núñez et al., 1997). Entre los resultados obtenidos se mencionan que únicamente la activación de creencias de autoeficacia correlaciona significativa y positivamente con la implicación por interés en la materia o para la adquisición de competencia y control “metas orientadas al aprendizaje”. Del mismo modo, solo la demora de la gratificación parece mantener una correlación positiva con la implicación para evitar castigos. La búsqueda de aprobación social puede también mantener una correlación positiva de pequeña magnitud con la activación de creencias de autoeficacia.

De manera semejante, Ramudo, Brenlla, Barca y Peralbo (2017) en su investigación sobre las metas académicas y su impacto en el rendimiento académico del alumnado de bachillerato, en el cual su objetivo principal era comprobar si las metas académicas tienen una influencia importante sobre el rendimiento académico o y si existen diferencias estadísticamente significativas por sexos. Los resultados del estudio más destacados fueron en el caso de las mujeres, en quienes las metas académicas que aparecen con

mayor capacidad predictiva son las metas de rendimiento/valoración social y metas de rendimiento/logro. En los hombres, las variables motivacionales que mejor capacidad predictiva presentaron son las metas de valoración social, igual que en las mujeres y metas de aprendizaje, frente a metas de logro.

Una vez analizadas las variables con relación a las metas tenemos que tanto hombres como mujeres utilizan metas de rendimiento/valoración social y que éstas se correlacionan de modo negativo con el rendimiento. Esto significa que tanto hombres y mujeres que pretenden que sus logros académicos sirvan para su promoción social y para obtener recompensas externas o evitar ser rechazados obtendrán, por lo general, un rendimiento académico bajo. Respecto a las diferencias de género, en este estudio se demostró que los hombres utilizan metas de aprendizaje, esta variable carece de importancia en el caso de las mujeres que prefieren estudiar más para obtener buenos resultados académicos (metas de rendimiento/logro) que para aprender y comprender.

Los diversos estudios señalan la conexión que existe entre las metas académicas con relación al rendimiento académico como aquellos propósitos que motivan a los estudiantes a que se esfuercen en cumplir con su trabajo académico y todo lo que esto conlleva. De igual forma los estudiantes deben desarrollar estrategias y habilidades que los ayuden a establecerse metas de aprendizaje en donde la motivación es especialmente por aprender y la atención se encuentra orientada hacia buscar estrategias que les permitan resolver todo lo que implique comprender los contenidos. Por último, es importante señalar que, existen diversas variables que influyen en el rendimiento académico, pero las metas académicas según las investigaciones son las que se

desarrollan o establecen como la motivación que impulsa a los alumnos a obtener algún tipo de logro ya sea personal o académico

## **2.2 Definición de metas académicas**

Una meta académica puede definirse como un modelo o patrón constituido por creencias, atribuciones, afectos y sentimientos que dirigen las intenciones conductuales (Weiner, 1986) y que está formada por diferentes modos de aproximación, compromiso y respuesta a las actividades de logro (Ames, 1992a, Dweck y Leggett, 1988)

Autores como García et al (1998), plantean que las metas influyen directamente en las actitudes, reacciones afectivas, conductuales, en los aspectos cognitivos, en la calidad de su trabajo académico y en los resultados de éxito o fracaso de los sujetos. Así mismo, las metas están influenciadas por un patrón adaptativo, que lleva al estudiante a incrementar sus competencias, logrando un dominio de destrezas y adquisición de conocimientos a través de la realización de sus tareas de aprendizaje, y por el patrón desadaptativo en donde el estudiante no le da importancia a lo valioso que puede ser el proceso de aprendizaje, pues lo único que le interesa es el resultado final

El constructo de meta, proporciona el motivo o “el motor” que hace que los individuos se muevan, y además de esa energía, constituyen la dirección en la que actuar, dirigiendo al sujeto o bien a la aproximación o bien a la evitación hacia objetos de su contexto para la satisfacción de la necesidad o meta propuesta (Pintrich y Schunk, 2006)

Por tanto, la necesidad es la que determina las metas. Esta necesidad se establece haciendo una comparación entre el estado deseado y el estado actual, llevándonos esta comparación a la reducción de diferencias, explicando por qué las personas hacen lo que hacen, es decir, las metas son el mecanismo a través del cual los motivos se convierten en acción (Suárez y Fernández, 2004)

Cuando se utiliza el concepto de meta u orientación de meta se maneja un término muy amplio, de tal manera que se refiere a orientar la actividad académica en general y no a objetivos concretos como hacer bien un examen de matemáticas o saber completar ejercicios de una asignatura determinada. Como metas generales, los estudiantes pueden perseguir obtener recompensas extrínsecas, el dominio de las materias, ser alumnos excelentes, desarrollar los conocimientos adquiridos, demostrar ante los demás sus capacidades o demostrárselas al profesor, pasarlo bien con las tareas escolares, o incluso hacer el trabajo con el menor esfuerzo posible en algunos casos (González, 1997)

### **2.3 Tipos de metas**

Las metas académicas se pueden englobar desde una orientación más intrínseca (metas de aprendizaje) a una orientación más extrínseca (metas de rendimiento), sin embargo, algunos autores distinguen entre metas de aprendizaje y metas de ejecución o rendimiento (Dweck, 1986, Elliot y Dweck, 1988, Hayamizu y Weiner, 1991), otros entre metas

centradas en la tarea y metas centradas en el "yo" (Nicholls, 1984, Pintrich y Schunk, 2006), finalmente, hay quienes suelen distinguir entre metas de dominio y metas de ejecución o rendimiento (Ames, 1992, Ames y Archer, 1988)

**Cuadro 1: Tipos de metas académicas**

<b>Tipos de Metas, Metas de aprendizaje, Metas de Rendimiento y tendencias motivacionales de acuerdo con la propuesta de varios autores</b>		
<b>Dweck (1986)</b>	<b>METAS DE APRENDIZAJE</b> El alumnado trata de incrementar su competencia <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominando nuevas habilidades, conocimientos</li> <li>- Perfeccionando la ejecución</li> </ul>	<b>METAS DE RENDIMIENTO</b> El alumnado pretende obtener juicios positivos sobre su competencia y evitar, de este modo juicios negativos, El alumnado busca parecer competente
<b>Nicholls (1984)</b>	<b>ATENCIÓN ORIENTADA A LA TAREA</b> El alumno/a <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trata de mejorar la competencia</li> <li>- Tiene interés por aprender y comprender</li> <li>- El aprendizaje es un fin en si mismo</li> <li>- La comparación social es irrelevante</li> </ul>	<b>ATENCIÓN ORIENTADA AL YO</b> El alumno/a <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se preocupa por el Yo</li> <li>- Defiende su propia capacidad</li> <li>- El aprendizaje no es un fin, sino un medio de demostrar la competencia</li> <li>- La comparación social es importante</li> </ul>
<b>Hayamizu y Weiner (1991)</b>	<b>METAS DE APRENDIZAJE</b> El alumnado se implica preferentemente en lograr e incrementar su competencia y habilidades	<b>METAS DE RENDIMIENTO</b> Se distinguen dos tipos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metas orientadas a obtener la aprobación y evitar el rechazo del profesorado o familia</li> <li>- Tendencia del alumno/a aprender y obtener buenas resultados en los exámenes, avanzar y progresar en sus estudios</li> </ul>

Fuente: Barca, A, Almeida, L, Porto, A, Peralbo, M y Brenlla, J (2012)

Es importante precisar la diferencia de la primera gran área de metas relacionadas directamente con el aprendizaje, en distintos tipos de metas

a) Las relacionadas con las tareas

Son de carácter motivacional intrínseco. En esta categoría parece que existen tres tipos: *metas de competencia*, donde se trata incrementar la propia capacidad o habilidad, *metas intrínsecas*, donde el interés está en la propia tarea más que en el incremento de la competencia o habilidad, y *metas de control*, con las que el sujeto experimenta cierta regulación o autonomía en su actuación.

b) Con la autovaloración dirigida al yo

En un segundo lugar, se encuentra la categoría de metas relacionadas con la autovaloración dirigida al yo, vinculadas directamente con el autoconcepto y la autoestima. Se incluyen aquí dos tipos de metas: *metas de logro*, en las cuales el deseo es el de alcanzar el reconocimiento de otros o de sí mismo a través de una valoración positiva de su competencia o habilidad, y *metas de miedo o evitación del fracaso*. En general, los autores informan que estas últimas metas se adoptan cuando los sujetos tratan de evitar las experiencias negativas asociadas al posible fracaso en sus tareas de estudio o aprendizaje.

c) Con la valoración social

Se refieren a razones de orden psicosocial que los alumnos pueden tener para comportarse en la situación educativa/académica como el hecho de ganar la aceptación de

los otros La cuestión clave en este tipo de metas es conseguir un grado óptimo de aceptación social y evitar ser rechazado como resultado de su conducta académica

d) Con la consecución de metas externas

Este tipo de metas están relacionadas tanto con la consecución de premios o recompensas como con la evitación de todo lo que signifique castigo o pérdida de situaciones u objetos valorados por el sujeto (Pintrich y Schunk, 2006)

Autores como García et al (1998) proponen dividir las metas de la siguiente forma

- Metas de aprendizaje es cuando un alumno se encuentra motivado especialmente por aprender y su atención se encuentra orientada hacia buscar estrategias que le permitan resolver todo lo que implique comprender los contenidos Este tipo de metas le da al alumno una sensación de logro personal pues le permite adquirir competencias
- Metas de rendimiento es cuando la motivación está orientada hacia conseguir un resultado académico, con el menor esfuerzo posible, para obtener algún tipo de recompensa que se ha planteado
- Metas hacia el yo se dan cuando lo que el estudiante tiene como prioridad es su autoestima, ya sea para mantenerla o aumentarla Cuando se ha planteado estas metas, generalmente, se hará cargo de aquellas tareas que está seguro que podrá realizar, evitará todo aquello que sea posible que haga notar, su falta de capacidad en la realización de una tarea
- Metas de evitación las tiene el alumno para el cual, las tareas no tienen ninguna trascendencia por lo que busca evitar la realización de los trabajos académicos El

alumno que tiene estas metas, no tiene ningún interés en cumplir con sus obligaciones y si lo hace, no le da importancia a los medios para hacerlo  
Generalmente estas metas las tienen los alumnos acostumbrados a fracasar

Por otro lado, Barca et al (2011), citando a Alonso y Montero (1992) y a Pintrich y Schunk (2006), señalan que las metas que definen la forma en la que el estudiante enfrenta sus estudios y responsabilidades académicas, se pueden agrupar en cuatro categorías

- Metas de aprendizaje abarca las metas relacionadas con la tarea que pueden darse por competencia, son intrínsecas y de control, permiten al estudiante adquirir nuevas habilidades
- Metas de autovaloración están relacionadas con la autoestima y el autoconcepto del estudiante Incluyen las metas de logro que buscan el reconocimiento de los demás y metas de miedo al fracaso que dan lugar a la evitación del mismo
- Metas de valoración social estas metas buscan que el sujeto sea aceptado por los demás a través de sus resultados académicos
- Metas de consecución de recompensa externa buscan premios, recompensas o evitan castigos

## **2.4 Características de las metas**

**De manera general una meta tiene las siguientes características (Huertas y Montero, 2003):**

- Las metas son recurrentes y anticipatorias La motivación gira alrededor de la meta y las personas anticipan mentalmente y fijan metas
- Las metas son personales Son propias de cada uno de nosotros, influye en ellas el contexto próximo, cada meta tiene un valor personal y pueden ser cambiadas o modificadas debido a la experiencia o de nuevos conceptos que alteran su representación
- Las metas tienen un cierto nivel de conciencia Las metas pueden ser implícitas después de un proceso de automatización o explícitas, y al hacerse explícitas pueden verbalizarse e incluso manipularse Una meta con capacidad para guiar y activar suele tener un alto nivel de conciencia
- Las metas tienen un cierto nivel de generalidad Aunque las metas se refieren a un campo de actuación determinado (Bandura, 1997), no se utilizan para un objeto o situación demasiado concreta, sino que tienen cierto grado de generalidad
- Una misma meta se puede alcanzar de maneras distintas La regulación y la cadena de conductas que utilizan las personas para llegar a las metas son diferentes unas a otras

## **2.5 Metas hacia el aprendizaje**

Sobre este tipo de metas, Alonso (2005) destaca que los alumnos orientados hacia el aprendizaje tienen metas específicas que son activadas por ciertas condiciones que se presentan a continuación

- Actuar con autonomía y por interés personal las actividades en clase deben hacer sentir a los alumnos que son competentes y que van progresando Estas competencias que adquieren deben estar relacionadas con objetivos que ellos valoren
- Ser aceptados sin condiciones por los adultos las interacciones con el maestro deben dar a conocer la aceptación personal que tiene del alumno
- Saber y experimentar que se es competente el maestro debe hacer ver al alumno sus progresos y presentarle desafíos moderados para que los alcance
- Aprender cosas útiles los alumnos deben saber, para qué les sirve lo que van a aprender y qué necesidades van a satisfacer a través del aprendizaje
- Ser útil y ayudar a otros se les debe enseñar que a través de lo que aprenden, pueden ser útiles y solidarios con los demás

## **2.6 Variables que inciden en la elección de las metas**

Pintrich y Schunk, (2006) consideran que las variables que determinan la elección de metas incluyen tanto características personales de los estudiantes como contextuales Las metas no sólo dependen de factores personales y estables del individuo, sino que pueden ser flexibles y dependen de lo que los profesores hagan en clase y de la organización de la misma, factores todos ellos contextuales

### Variables personales

#### - Diferencias de género

En la mayoría de los estudios no se han encontrado diferencias significativas entre ambos sexos en cuanto a orientaciones de metas. Existen algunos estudios que han encontrado patrones más desadaptativos en cuanto a la elección de metas en las mujeres y que predicen que las mujeres se orientarán más a metas de ejecución que los hombres (Henderson y Dweck, 1990). Por otro lado existen estereotipos que dicen que los hombres son más competitivos y por tanto se orientarían más a metas de ejecución que las mujeres. Así que no está claro que existan diferencias en entre ambos sexos.

#### - La concepción de la inteligencia

Nicholls (1984) sostiene que los individuos pueden considerar su inteligencia de dos maneras, o bien como rasgo estable, diferente del esfuerzo (concepción diferenciada de la inteligencia), con la creencia de que a mayor esfuerzo, menos capacidad y al revés a menor esfuerzo, mayor capacidad. La otra, como algo modificable a través del esfuerzo (concepción menos diferenciada de la inteligencia), en la que si el individuo emplea mayor esfuerzo, habría mayor aprendizaje y a la larga esto ocasionaría mayor capacidad.

Según esta concepción de la inteligencia, los estudiantes que empleen una concepción menos diferenciada, serán aquellos que utilicen metas centradas en la tarea o metas de aprendizaje, implicándose activamente en la adquisición de conocimiento y mejorando así su competencia. En cambio, los estudiantes que usan una concepción más diferenciada de la inteligencia, se centran en mantener sus propias creencias de

competencia, que son evaluadas respecto a los rendimientos obtenidos por los demás, siendo denominada por Nicholls (1984), meta centrada en el yo. Estos estudiantes se caracterizan por evitar las tareas que les supongan un riesgo de fracaso, aunque pierdan así oportunidades nuevas de aprendizaje y por utilizar estrategias cognitivas erróneas al no ser persistentes ni basarse en el esfuerzo, ya que estos son considerados como señales de una baja capacidad.

Algunos autores sostienen que, aunque un estudiante tenga diferentes orientaciones de meta, su conducta está regulada por su capacidad percibida (Rosário et al., 2012). De esta manera, los estudiantes que tienen confianza en su capacidad para el éxito no difieren en su conducta ya tengan una orientación a meta de aprendizaje o una orientación al rendimiento. Si, por el contrario, el estudiante duda de la capacidad que tiene, sí que habría diferencia entre ambas orientaciones de meta. La persona que duda de su capacidad para realizar una tarea y tiene orientación hacia meta de rendimiento, intentará evitar los retos, tomará poco riesgo, no será persistente y es bastante normal que reaccione afectivamente de manera negativa. La persona que aun teniendo dudas sobre su capacidad, elige metas de aprendizaje, buscará estrategias autorreguladoras que le permitan alcanzar con éxito sus tareas.

- Emociones y expectativas

Se ha dado mucha importancia a las emociones en cuanto a la determinación de las metas académicas. Bandura (1977), en su teoría de la autoeficacia relacionaba los sentimientos de competencia percibida con la implicación en la tarea, Dweck (1986), estableció que cuando un estudiante veía amenazada su competencia se comprometía con

metas de ejecución, mientras que si tenía confianza en sus competencias lo hacía con metas de dominio, Deci y Ryan (1985), en su teoría de la autodeterminación, exponían que la autodeterminación y la autonomía aumentaban los patrones motivacionales intrínsecos (de dominio) y cuando se tenían sentimientos de ser controlado se intensificaban los patrones motivaciones extrínsecos (de ejecución) Elliot y Church (1997) propusieron un modelo de motivación de logro, en el que había una relación entre metas y disposiciones de motivos subyacentes. En este modelo, se considera que las metas son representaciones concretas de disposiciones motivacionales, tales como la motivación de logro y la necesidad de evitar el fracaso. Estos autores consideraban que la meta de dominio estaba unida a una disposición subyacente de motivación de logro y la meta de evitación a la ejecución estaba unida al temor al fracaso. Pero la meta de aproximación a la ejecución era la meta más compleja pues se podía unir a dos disposiciones motivacionales subyacentes, por un lado a la motivación de logro y por otro al temor al fracaso.

Pekrun, Maier y Elliot (2009), proponen un modelo en el que las emociones denominadas de logro actúan como mediadoras entre las metas y el rendimiento. De esta forma, las metas de aprendizaje se relacionan con el disfrute y con bajos niveles de ira, las metas de aproximación a la ejecución se relacionan con esperanza y orgullo, y las metas de evitación de la ejecución con la ansiedad, la vergüenza y la desesperación. Según el modelo, estas emociones generadas pueden ser usadas para predecir el nivel de rendimiento de los estudiantes y son además un ámbito de intervención a tener en cuenta para los docentes.

La influencia de las emociones y su relación con las metas académicas, la motivación y el aprendizaje autorregulado, ha sido examinado en cuanto a su contribución al rendimiento de los estudiantes y esta interacción se ha considerado como lo que hace de un estudiante un “buen estudiante” (Mega, Ronconi, y De Beni, 2013)

#### Variables situacionales

- El diseño de la tarea

Esta dimensión hace referencia tanto al diseño como a la asignación de actividades de aprendizaje, que influyen de manera importante en la motivación y la cognición (Pintrich y Schunk, 2006) Algunas características de las tareas pueden animar a los estudiantes a adoptar metas de aprendizaje (Gaeta 2013) Por ejemplo, si las tareas son muchas y diversas pueden ayudar a mantener el interés y esto puede facilitar que los estudiantes se orienten a metas de dominio ya que al haber mayor número de tareas hay mayor número de oportunidades Las tareas que suponen un desafío, pero que no sean tan fáciles como para ser aburridas, ni tan difíciles como para producir ansiedad, favorecen la adopción de metas de aprendizaje (Ames, 1992)

- La evaluación

Un primer aspecto, hace referencia a la evaluación cuyos resultados son expuestos en público, a través de notas, favoreciendo la comparación social Este tipo de evaluación orientaría hacia metas de ejecución Son ejemplos muy comunes poner las notas en un mural a la salida del aula, o leer en clase las notas de los trabajos o de los exámenes

- El reparto del tiempo

Para aumentar la orientación a la meta de aprendizaje se utilizan algunas estrategias como son ajustar el tiempo a los requisitos de la tarea, y así evitar que los estudiantes tengan problemas para terminar las actividades y permitir a los estudiantes planificar sus agendas y el horario que emplean para el trabajo, de tal manera que puedan progresar (Pintrich y Schunk, 2006)

### **2.7 Diferencias individuales en la orientación a metas académicas**

Las investigaciones ponen de manifiesto que la orientación hacia una meta viene determinada por las diferencias individuales y que además esta inducida por diferentes limitaciones situacionales. Además, destacan que variables como el autoconcepto del individuo o sus experiencias familiares y escolares anteriores llevan a que perciba más adecuadas unas metas que otras dando lugar a distintas conductas, cogniciones y afectos (Ames, 1992). Por lo que es muy probable que los estudiantes que desarrollan y mantienen percepciones positivas en torno a su capacidad informen de expectativas de rendimiento más altas y un mayor interés en el aprendizaje por razones intrínsecas.

Es conveniente resaltar la convergencia existente entre las metas adoptadas por el individuo y las creencias sobre las causas del éxito académico. De hecho, para los estudiantes, el éxito puede significar poner de manifiesto su superioridad, agradar al profesor o comprender un tema, así que, para comprender cómo el estudiante alcanza el éxito, es importante conocer cómo se define éste (Nicholls, 1992).

Por otro lado los estudios de Elliot y Dweck (1988) sugieren que los estudiantes con metas de rendimiento generalmente desarrollan respuestas no adaptativas ante el fracaso al evidenciar falta de confianza para obtener juicios positivos sobre ellos mismos. Es por esto que las metas de rendimiento pueden estar relacionadas con comportamientos que debilitan el aprendizaje, especialmente cuando estos se asocian a creencias autor referidas que puedan influenciar el nivel en que estas metas se persiguen y logran.

## **2.8 Consecuencias de la orientación a metas de logro**

Todas las teorías motivacionales establecen algún tipo de meta, propósito o intencionalidad al comportamiento humano y desde la perspectiva cognitiva de las teorías de la motivación, se asume que las metas son representaciones cognitivas de los diferentes propósitos que los alumnos adoptan en distintas situaciones de logro (Dweck y Elliot, 1983). Se establece como supuesto básico que las personas se proponen metas por sí mismas y que estas metas pueden ser motivadores del comportamiento (Wentzel, 1992).

Los estudiantes que sostienen una meta de dominio, de incentivo en la tarea o metas de aprendizaje buscan desarrollar sus competencias sobre una tarea o incrementar su comprensión de una materia mediante el trabajo duro (Maehr y Braskamp, 1986). Es decir, la orientación a metas de dominio ha sido asociada al deseo de mejorar en la comprensión de un tema con la elección de las tareas difíciles más que de tareas fáciles, centrada en atribuciones de esfuerzo más que de habilidad (Ames y Archer, 1988) y al uso de estrategias de aprendizaje más efectivas.

Aquellos individuos que sostienen metas de rendimiento y de implicación del yo están preocupados, sobre todo, por demostrar su capacidad u ocultar una falta percibida de esta en la cual se ve la mejor ventaja para rendir por encima de otros, particularmente si el éxito se logra con poco esfuerzo. Estos estudiantes tienen tendencia a evitar tareas desafiantes con sentimientos negativos como la deshonra o la vergüenza tras un bajo rendimiento y con el uso de estrategias de aprendizaje superficiales vinculadas al aprendizaje mecánico o repetitivo (Meece, Blumenfeld, y Hoyle, 1988)

## **2.9 El enfoque de las múltiples metas**

El hecho de que se postule la existencia de diferentes metas académicas no significa que estas sean excluyentes ni que sus efectos también lo sean, diversos autores señalan que los alumnos, en el momento de afrontar una actividad escolar, pueden trabajar con varias metas al mismo tiempo, dependiendo de sus características personales, de la tarea y del contexto

Esta perspectiva de trabajo se ha referido como el enfoque de las múltiples metas es relativamente reciente dentro la investigación en el campo de las metas académicas y postula que en la realidad del aula los estudiantes pueden perseguir metas de aprendizaje y de rendimiento al mismo tiempo, utilizando unas u otras en función de sus características personales, de la tarea y/o de variables situacionales y contextuales

Barron y Harackiewicz (2001) han sugerido cuatro modos mediante los cuales las metas de aprendizaje y las metas de aproximación al rendimiento podrían combinarse. Una primera vía sería aquella en la que ambos tipos de metas se combinan, pero cada una

tiene efectos beneficiosos para determinados resultados. Una segunda posibilidad es que se den efectos interactivos entre los dos tipos de metas, de modo que adoptar ambas metas resulte más adaptativo para un determinado resultado que adoptar un único tipo. La tercera opción es que se den efectos especializados, esto es, que haya unos efectos únicos para ambos tipos de metas a lo largo de múltiples resultados (por ejemplo, que las metas de aprendizaje sean beneficiosas en términos de interés o bienestar emocional mientras que las metas de aproximación al rendimiento resulten adaptativas para resultados tales como el logro) y por último, existe la posibilidad de que se den efectos selectivos, de manera que las consecuencias o efectos de las metas dependan de si coinciden o no con las metas del contexto.

Independientemente de que los teóricos utilicen distintas denominaciones para designar las metas que se persiguen, existe una clara unanimidad entre ellos a la hora de diferenciar, por un lado aquellos estudiantes que desean aprender por el placer y la satisfacción que obtienen con la adquisición de destrezas y conocimientos y por otro lado, a aquellos que consideran el aprendizaje como un medio de conseguir aceptación social mediante la demostración de la competencia (Pintrich y Garcia, 1991)

Es importante resaltar que la elección de diferentes metas puede estar influenciada por la situación o la tarea que enfrenten los alumnos además de sus características personales. Sin embargo es positivo para los estudiantes ser capaces de plantearse múltiples metas para así mejorar su rendimiento académico y sobre todo su capacidad de aprendizaje.

## 2.10 Definición de rendimiento académico

Para Edel (2003) el rendimiento académico puede conceptualizarse como Un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje

Este sintetiza la acción del proceso educativo, no sólo en el aspecto cognoscitivo logrado por el estudiante, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc Intervienen en este una serie de factores, entre ellos, la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, el apoyo familiar, la situación social, entre otro

Mijanovich (2000) lo define operacionalmente como las notas asignadas por el profesor, a lo largo de un periodo educativo y con arreglo a un conjunto orgánico de normas técnico- pedagógicas, cuyo fundamento reside en doctrinas y conceptos pedagógicos previamente establecidos El logro de los objetivos se traduce en calificaciones aprobatorias o desaprobatorias, si no logran los objetivos, este se manifiesta a través del rendimiento escolar, sobre una escala ya establecida

Por lo que el rendimiento académico refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de los docentes, padres de familia y alumnos Es decir que no se trata de cuanto material hayan memorizado los estudiantes sino de

cuanto han incorporado realmente a su conducta, manifestándolo en su manera de sentir, de resolver los problemas y hacer o utilizar cosas aprendidas

### **2.11 Factores del rendimiento académico**

En el rendimiento académico intervienen múltiples factores, personalidad, motivación, nivel socio-económico, ambiente familiar, etc , que para su mayor comprensión en el estudio de los factores que intervienen en el rendimiento académico, se ha dividido los factores en

Para Alvarez (2005) entre los factores endógenos que influyen en el rendimiento están

- ✓ Factores biológicos como el tipo de sistema nervioso, el estado de salud, el estado nutricional, en general el estado anatómico y fisiológico de todos los órganos, aparatos y sistemas del estudiante
- ✓ Factores psicológicos como la salud mental del estudiante, las características intelectuales, las características afectivas, el lenguaje, etc

Por otro lado, entre los factores exógenos que influyen en el rendimiento académico están

- ✓ Factores sociales como hogar al que pertenece, clase social del estudiante, modo de vida, tipo de trabajo que realiza, nivel educacional que posee, etc
- ✓ Factores pedagógicos como la autoridad educativa, el profesor, el currículo, la metodología de la enseñanza, el sistema de evaluación de los recursos didácticos, la institución, el mobiliario, el horario académico, la manera de estudiar, etc

- ✓ Factores ambientales como la clase de suelo, el tipo de clima, la existencia de parásitos y gérmenes patógenos, la existencia de sustancias tóxicas que contaminan el agua, el suelo y la atmósfera, etc

### **2.12 Características del rendimiento académico**

García y Palacios (1991) después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluye que hay un doble punto de vista, estadístico y dinámico

En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo

- a) El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno
- b) En su aspecto estadístico comprende el producto de aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento
- c) El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración
- d) El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo
- e) El rendimiento está ligado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente

### **2.13 Relación de las metas académicas con el rendimiento académico**

Pese a que muchas de las investigaciones parecían mostrar que sólo las metas orientadas al aprendizaje predecían y se relacionaban directamente con el éxito académico, las últimas investigaciones apuntan al beneficio de poder optar por diferentes

metas a la hora de implicarse en las tareas, como exponen Valle et al (2008), tener interés en lograr la aprobación de otros, no perder el respeto de los demás o conseguir premios y recompensas, puede ser útil para motivar la actuación de un estudiante ante una actividad poco estimulante. Además, es posible que un buen número de estudiantes se impliquen en actividades, sin estar interesados intrínsecamente, si éstas son importantes para lograr objetivos que para ellos sí tienen valor como, por ejemplo, alcanzar buenas notas o conseguir un buen trabajo (Valle, Cabanach, Rodríguez, Núñez y González-Pianda, 2006)

Las metas académicas guían el desarrollo de las diferentes tareas a las que se enfrentan los estudiantes y estas impactan de forma positiva en su rendimiento académico y sobre todo en que estos logren aprendizajes significativos durante su vida escolar

**CAPÍTULO III:  
MARCO METODOLÓGICO**

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Diseño de la Investigación**

La investigación es de tipo correlacional, de corte no experimental, en la que se describen relaciones entre dos o más variables y sus posibles correlaciones, el enfoque de la investigación es mixto en la que se cualifican y cuantifican resultados de cada una de las variables en el estudio además no se genera ninguna situación como tratamiento que establezca relación de causa y efecto, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por lo que su diseño de investigación es transeccional correlacional porque tiene como objetivo establecer relaciones entre dos o más variables (Hernández, 2014)

### **3.2 Hipótesis del Trabajo**

**Hi.** Existe correlación significativa entre las metas académicas y el rendimiento académico de los promedios en las asignaturas de español, matemáticas y ciencia integradas en los estudiantes del Bachiller Pedagógico de XI° nivel de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena

**Ho.** No Existe correlación significativa entre las metas académicas y el rendimiento académico de los promedios en las asignaturas de matemáticas, español y ciencias integradas en los estudiantes del Bachiller Pedagógico de XI° de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena

### **3.3 Definición de las variables en la investigación.**

#### **3.3.1 Metas académicas:**

##### **3.3.1.1 Definición conceptual:**

Pintrich y Schunk, (2006) señalan que las metas académicas se consideran como estilos motivacionales integrados por creencias, atribuciones y afectos o sentimientos que dirigen las intenciones conductuales y que están determinadas, en parte, por el concepto que el sujeto tiene de su valor personal, de su capacidad o habilidad

Pueden agruparse en cuatro categorías

- ✓ **Metas orientadas al aprendizaje:** metas relacionadas con la tarea que pueden darse por competencia, son intrínsecas y de control
- ✓ **Metas orientadas al Yo:** relacionada con la autoestima, permiten experimentar satisfacción de éxito o evitar la sensación de fracaso
- ✓ **Metas orientadas a la valoración:** buscan aceptación por los demás.
- ✓ **Metas de logro o recompensa:** buscan conseguir algún premio o evitar un castigo

##### **3.3.1.2. Definición operacional:**

Se refiere a las frecuencias de las opciones de respuestas nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre, siempre, obteniendo las puntuaciones directas y sus porcentajes como indicadores de las tendencias de las metas orientadas al aprendizaje, orientadas al Yo, orientadas a la valoración y a las metas del logro o recompensa Medido a través del

Cuestionario de Metas Académicas, de la Universidad de Oviedo, versión adaptada por Solís (2010)

### **3.3.2 Rendimiento Académico**

#### **3.3.2.1 Definición conceptual**

El rendimiento académico es el resultado de la evaluación del conocimiento del estudiante en cuanto al proceso de enseñanza y aprendizaje adquirido en el ámbito escolar. La mayoría de las investigaciones destinadas a explicar el éxito o el fracaso en los estudios, miden el rendimiento académico a través de las calificaciones o la certificación académica de un estudiante (Ocaña, 2011)

#### **3.3.2.2 Definición operacional**

Materias aprobadas (2018), en una escala de 1 0 a 5 0, siendo la calificación aprobatoria de 3 0. Codificando los valores de la siguiente forma: 1 0 mala, 2 0 apenas regular, 3 0 regular, 4 0 buena, 5 0 excelente. Según el Ministerio de Educación.

### **3.4 Población y muestra**

La población estará constituida por todos los estudiantes del Bachiller Pedagógico que inician XI° en la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena con un total de 307, considerando sus calificaciones obtenidas en el primer y segundo trimestre en las materias de español, matemáticas y ciencias integradas del año 2018.

El tamaño de la muestra fue determinada de acuerdo con la fórmula estadística siguiente:

$$N = \frac{N Z^2 P q}{P q Z^2 + (N-1)E^2}$$

Z = Nivel de confianza (95%) → 1.96

P = Probabilidad a favor

q = Probabilidad en contra

N = Población total

E = Error esperado

#### Datos

Z = 95% → 1.96

N = 307 estudiantes

P = 50% = 0.5

q = 50% = 0.5

E = 5% = 0.05

$$n = \frac{(307)(0.5)(0.5)(1.96)^2}{(0.5)(0.5)(1.96)^2 + (307-1)(0.05)^2}$$

$$n = \frac{294.8428}{0.9604 + 0.765} = \frac{294.8428}{1.7254}$$

n = 170 estudiantes

Al final del establecimiento de la muestra quedo conformada por 141 estudiantes ya que hubo estudiantes que no completaron los instrumentos y otros presentaron inasistencia al colegio

### 3.5 Instrumentos y técnicas de medición

En dicha investigación se utilizó el Cuestionario de Evaluación de Metas Académicas (CEMA-II), de la Universidad de Oviedo, versión adaptada por Solís (2010) Su objetivo

principal consiste en medir hacia dónde se encuentran orientadas las metas académicas de los estudiantes de secundaria, pudiendo ser éstas, hacia el aprendizaje, hacia el yo, hacia la valoración social o hacia la recompensa. Cada meta cuenta con subescalas más específicas, que explican las razones por las que los alumnos tienen determinadas metas.

#### Dimensiones de la prueba

- Metas orientadas al aprendizaje
  - 1 Adquisición de competencia y control
  - 2 Interés de la materia (motivación intrínseca)
- Metas orientadas al yo
  - 3 Defensa del yo por implicación personal (promueve la motivación)
  - 4 Defensa del yo por falta de implicación (inhibición motivacional)
  - 5 Engrandecimiento del yo (por implicación)
- Metas orientadas a la valoración social
  - 6 Adquisición de valoración social, bien por obtención de aprobación, bien por evitación de rechazo (implicación)
- d Metas de logro o recompensa
  - 7 Obtención de un trabajo futuro digno
  - 8 Evitación de castigos (o por pérdida de privilegios)

Las opciones de respuesta del instrumento son

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

La calificación del cuestionario se realizará a través de un análisis de frecuencias de las puntuaciones directas, de las cuales se obtendrá la sumatoria y cálculo de porcentajes para cada una de las subescalas y categorías de los criterios de evaluación. Se tomaron los criterios de “casi siempre” y “siempre” como principales indicadores de la tendencia de metas.

### 3.6 Procedimiento Estadístico

Para establecer los niveles de correlación entre las variables de estudio metas académicas versus rendimiento académico se seleccionó el estadístico de correlación de Pearson

$$R = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Y el coeficiente de determinación

$$R^2$$

Según este método la correlación puede ser 80 o más correlación alta, 50  $\pm$  correlación media y 30 o menos correlación baja, siempre y cuando la hipótesis de investigación sea debidamente comprobada, es decir rechazar la hipótesis nula a un nivel de significancia de 0.05 a dos colas

Igualmente se aplicarán las estadísticas descriptivas como la frecuencia, la media, desviaciones estándar utilizando tablas, cuadros y gráficas para su mejor interpretación

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

#### **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

Para el análisis de los resultados a nivel cualitativo y cuantitativo del CEMA-II y el rendimiento académico en las materias de español, matemáticas y ciencias integradas se utilizaron estadísticas descriptivas como cuadros y gráficas con su frecuencia y porcentajes, y a nivel inferencial se aplicó el método estadístico de coeficiente de correlación de Pearson. Para conocer el nivel de relación que existe entre las variables estudiadas y conocer hacia donde están orientadas las metas académicas. A continuación, se presentan los resultados.

#### 4.1 Análisis estadístico de los datos en cuadros y gráficas

##### Cuadro 2.

*Cuadro de la distribución de los promedios totales entre las materias de español, matemáticas y ciencias integradas*

Sujeto	Notas	Sujeto	Notas	Sujeto	Notas	Sujeto	Notas	Sujeto	Notas	Sujeto	Notas
1	37 0	26	38 7	51	35 0	76	34 3	101	36 7	126	34 0
2	41 0	27	33 0	52	35 3	77	37 7	102	38 0	127	34 3
3	31 3	28	37 7	53	43 3	78	30 0	103	36 3	128	33 3
4	36 7	29	43 7	54	38 3	79	33 0	104	31 0	129	30 0
5	24 3	30	36 0	55	37 7	80	36 0	105	28 7	130	35 0
6	41 3	31	34 7	56	42 3	81	35 3	106	30 3	131	30 7
7	30 3	32	40 7	57	45 0	82	38 3	107	27 0	132	29 0
8	39 0	33	39 0	58	32 3	83	34 0	108	27 7	133	33 0
9	34 3	34	34 7	59	39 3	84	33 0	109	33 7	134	34 0
10	36 0	35	37 0	60	36 0	85	36 7	100	31 0	135	34 7
11	35 3	36	33 7	61	32 3	86	34 0	111	33 7	136	34 3
12	36 0	37	33 0	62	34 7	87	31 7	112	38 7	137	37 3
13	36 0	38	28 7	63	44 3	88	34 7	113	36 0	138	33 3
14	35 7	39	28 7	64	41 3	89	37 7	114	38 0	139	35 3
15	40 0	40	35 7	65	31 0	90	34 7	115	36 7	140	35 3
16	38 0	41	31 7	66	42 3	91	37 0	116	30 0	141	34 7
17	38 0	42	32 3	67	38 3	92	36 7	117	37 3		
18	41 7	43	39 7	68	38 7	93	37 0	118	27 7		
19	44 0	44	36 0	69	37 3	94	33 3	119	35 7		
20	41 0	45	30 3	70	37 3	95	30 3	120	36 7		
21	42 0	46	44 7	71	38 3	96	33 7	121	31 7		
22	35 7	47	33 0	72	34 7	97	36 7	122	36 3		
23	31 0	48	41 0	73	33 0	98	32 7	123	37 0		
24	32 0	49	30 3	74	34 3	99	40 0	124	31 3		
25	39 7	50	39 3	75	34 7	100	37 7	125	37 3		

Fuente: Registros académicos del primer y segundo trimestre del 2018, de los estudiantes de XI<sup>o</sup> de la ENJDA

Nota: En el cuadro se presenta la información sobre el promedio total de las materias de español, matemáticas y ciencias integradas obtenidas en el primer y segundo trimestre del año 2018, por los 141 estudiantes. Los datos demuestran que las calificaciones se

encuentran en promedios apenas regular, regular y bueno, con calificaciones que van desde 2.4 hasta 4.5

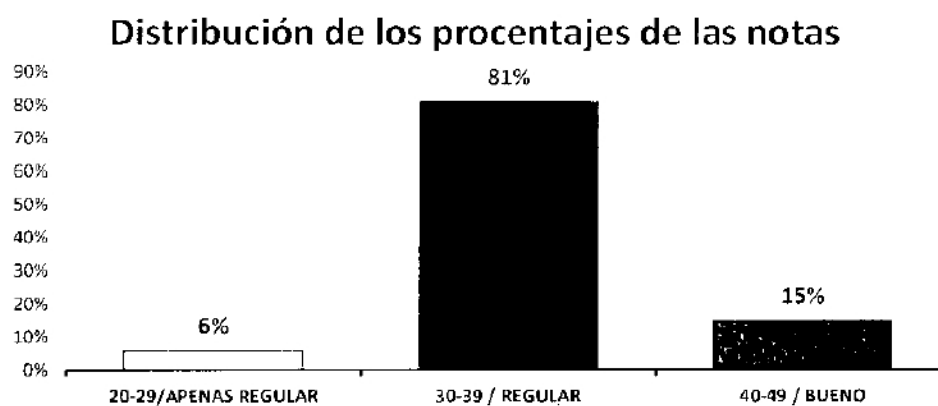
**Cuadro 3:** *Promedios del primer y segundo trimestre en las materias de español, matemáticas y ciencias integradas*

<b>Rangos</b>	<b>Intervalo</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Apenas regular	20-29	8	6%
Regular	30-39	115	81%
Bueno	40-49	18	15%

Fuente: Registros académicos del primer y segundo trimestre del 2018, de los estudiantes de XI° de la ENJDA

Nota: El cuadro nos muestra los resultados de los promedios y su denominación según el MEDUCA, revelando que 8 estudiantes, que representan el 6% mantiene promedio apenas regular, 115 estudiantes, que representan el 81%, obtuvieron promedios regulares. Por otra parte 18 estudiantes, que representan el 15%, alcanzaron un promedio denominado como bueno.

Gráfica 1. *Distribución porcentual de los datos promedios totales del primer y segundo trimestre en las materias de español, matemáticas y ciencias integradas*



Fuente: Registros académicos del primer y segundo trimestre del año 2018, por los estudiantes de XI<sup>o</sup> de la E.N.J.D.A.

La gráfica número 1 muestra la distribución de los promedios totales obtenidos por los 141 estudiantes, se puede observar que el 81% mantiene promedios regulares, 15% bueno y 6% apenas regular. Los resultados demuestran que un alto porcentaje de la muestra mantienen sus calificaciones entre 3.0 a 3.9, lo que nos indica que su rendimiento es regular; además, parte de la muestra, 6%, no han aprobado las materias que se tomaron en cuenta para nuestro estudio.

**Cuadro 4.** Descripción de los datos obtenidos de los resultados finales del CEMA-II, en términos de frecuencia

<b>Metas de Académicas</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
<b>Metas orientadas al aprendizaje</b>					
Adquisición de la competencia y control	4	50	501	1332	1585
Interés de la materia (motivación intrínseca)	1	15	339	588	765
<b>Metas orientadas al Yo</b>					
Defensa del yo por implicación personal (promueve la motivación)	97	100	414	840	1045
Defensa del yo por falta implicación (inhibición motivacional)	304	246	453	588	605
Engrandecimiento del yo (por implicación)	46	114	360	904	1280
<b>Metas orientadas a la valoración social</b>					
Adquisición de valoración social, bien por Obtención de Aprobación, bien por evitación de rechazo (implicación)	189	100	411	1028	2270
<b>Metas de logro o recompensa</b>					
Obtención de un trabajo futuro digno	17	18	132	612	2395
Evitación de castigos (o por pérdida de privilegios)	118	108	351	708	1195

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XIº del Bachiller Pedagógico de la ENJDA agosto, 2018

Nota: Este cuadro sobre los resultados del CEMA-II, nos indica en cada una de sus áreas y subcategorías, la frecuencia de los puntajes de la muestra. Evidencia que casi siempre y siempre los estudiantes utilizan metas académicas, sin embargo, existe un indicador considerable que demuestra que los estudiantes no hacen uso de las mismas.

A continuación, se presentan los cuadros y gráficas por áreas del CEMA-II de manera descriptiva, de acuerdo a la representación del cuadro No. 4 general, cabe mencionar que los valores de los cuales se generan los porcentajes provienen de la suma de las

puntuaciones totales de las respuestas asignadas a los indicadores de nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre, por áreas, multiplicadas por el valor asignado a cada categoría de esta escala de Likert

**Cuadro 5** *Metas orientadas al aprendizaje en términos de frecuencia*

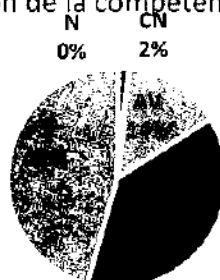
Denominación	N	CN	AV	CS	S
Adquisición de la competencia y control	4	50	501	1332	1585
Interés de la materia (motivación intrínseca)	1	15	339	588	765

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XIº del Bachiller Pedagógico de la ENJDA agosto, 2018

Nota Este cuadro presenta en términos de frecuencia, que los estudiantes están utilizando las metas orientadas al aprendizaje, pero se observa que una parte de ellos a veces, casi nunca o nunca, se interesan por buscar incrementar su propia competencia o se interesan por la materia. A continuación se presentan las gráficas con sus respectivos porcentajes

**Gráfica 2.** *Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al aprendizaje: adquisición de la competencia y control.*

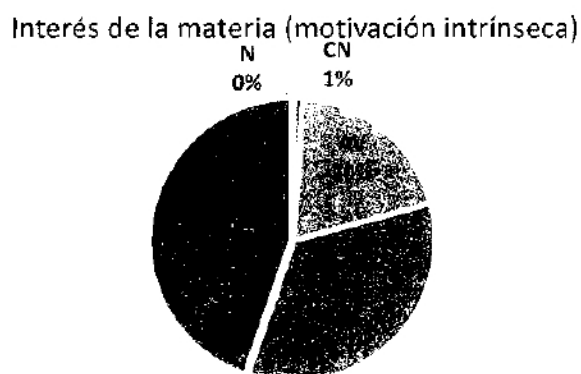
**Adquisición de la competencia y control**



Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicada a los estudiantes de XI<sup>o</sup> del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A., agosto, 2018.

En esta gráfica se aprecia que un 84% de los estudiantes buscan incrementar su propia capacidad, un 14% de su totalidad a veces y un 2% casi nunca lo efectúan. Se puede deducir que un alto porcentaje hace uso de la meta relacionada a la adquisición de la competencia y control, sin embargo, hay una tendencia de un 16% que muestran debilidades en el uso de esta subcategoría.

**Gráfica 3.** *Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al aprendizaje: interés de la materia*



Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicada a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A., agosto, 2018.

El 79% de los estudiantes señalaron sentir interés por la materia, un 20% de ellos marcaron que algunas veces y un 1% casi nunca se interesa por la materia, por lo que se concluye que existe un porcentaje alto que señala que sus metas están orientadas por motivación hacia la materia; por otro lado, existe un porcentaje significativo que algunas veces practican esta conducta interna.

**Cuadro: 6** *Metas orientadas al Yo en términos de frecuencia*

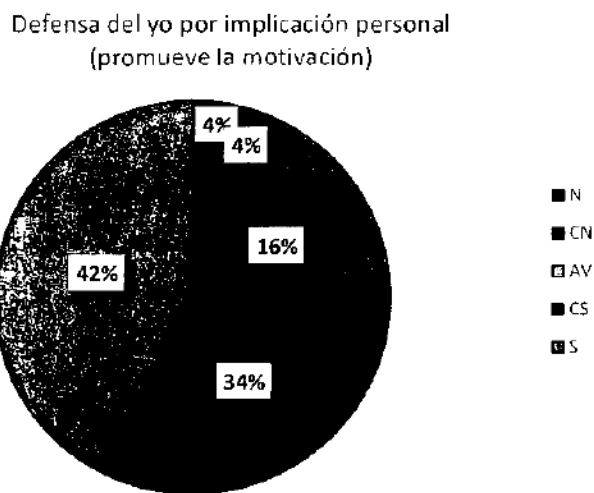
Denominación	N	CN	AV	CS	S
Defensa del yo por implicación personal (promueve la motivación)	97	100	414	840	1045
Defensa del yo por falta implicación (inhibición motivacional)	304	246	453	588	605
Engrandecimiento del yo (por implicación)	46	114	360	904	1280

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicada a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la ENJA, agosto 2018

Nota: Los datos que se puntualizan en este cuadro, nos señalan en términos de frecuencia que gran parte de la muestra hacen uso de las metas orientadas al Yo, al igual que gran parte de ella no las utilizan o lo hacen con poca frecuencia.

En los siguientes gráficos detallaremos los datos en términos de porcentaje.

**Gráfica 4** *Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al Yo: Defensa del yo por implicación personal.*



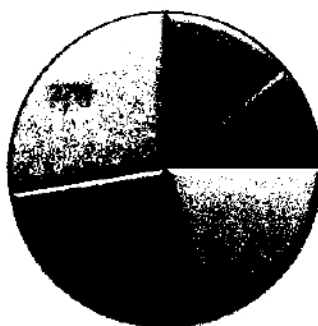
Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI<sup>o</sup> del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A. agosto, 2018.

Estos resultados, en el gráfico denotan que el 76% de la muestra tienen como prioridad proteger o aumentar su autoestima, mientras que un 16% de ellos, a veces y 8%, casi nunca o nunca lo hacen. Podemos destacar que existe un porcentaje medio o bajo de los estudiantes que señalan que sus metas no se encuentran relacionadas a la defensa del yo.

**Gráfica 5.** *Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al Yo: defensa del yo por falta de implicación.*

**Defensa del yo por falta de implicación (inhibición motivacional)**

■ N ■ CN ■ AV ■ CS ■ S



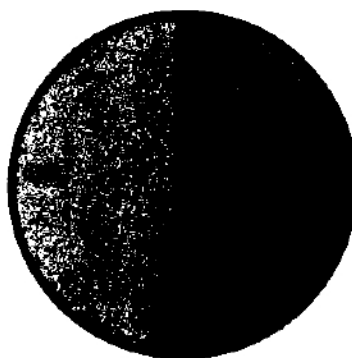
Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI<sup>o</sup> del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A. agosto, 2018.

El 54% de los estudiantes señalaron que siempre o casi siempre muestran defensa del yo por falta de implicación, es decir, evitan la sensación del fracaso, mientras que un 21% a veces y un 25% de la muestra total persisten en que casi nunca o nunca lo hacen.

**Gráfica 6.** *Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas al Yo: engrandecimiento del yo.*

ENGRANDECIMIENTO DEL YO (POR IMPLICACIÓN)

■ N ■ CN ■ AV ■ CS ■ S



Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI<sup>o</sup> del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A.

En esta gráfica podemos observar que un 81% de los estudiantes tienen metas del engrandecimiento del yo, es decir, buscan alcanzar el reconocimiento de otros, sin embargo, un 13% a veces y un 6% casi nunca o nunca lo hacen. Los resultados indican que un porcentaje elevado de los estudiantes busca el reconocimiento de otros para elevar o mantener su autoestima como una conducta de protección.

**Cuadrn 7:** *Metas orientadas a la valoración social en términos de frecuencia*

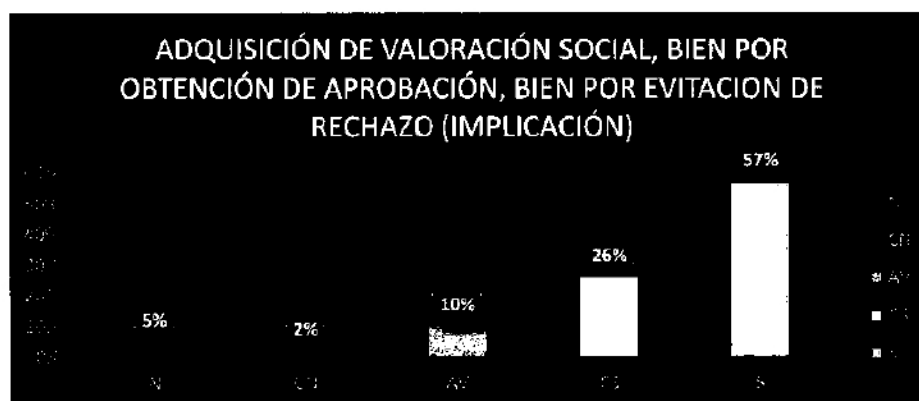
Denominación	N	CN	AV	CS	S
Adquisición de valoración social, bien por Obtención de Aprobación, bien por evitación de rechazo (implicación)	189	100	411	1028	2270

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A.

Nota: Este cuadro detalla en términos de frecuencia que un alto indicador muestra que los estudiantes buscan la aprobación de los demás y evitan el rechazo. A continuación se muestran los resultados en términos de porcentaje:

#### Gráfica 7.

*Distribución de porcentajes totales de las metas orientadas a la valoración social: adquisición de valoración social, bien por obtención de aprobación, bien par evitación de rechazo.*



Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A., Agosto, 2018.

La gráfica nos indica que el 83% de la muestra señala que sus metas están destinadas a lograr la aprobación de los demás y así evitar el rechazo, ganando la aceptación de otros,

mientras que el 10% dice que algunas veces y un 7% casi nunca o nunca. Lo que indica que hay un alto porcentaje de los estudiantes tienen metas académicas relacionadas con la valoración social.

**Cuadro 8:** *Metas de logro o recompensa en términos de frecuencia*

Denominación	N	CN	AV	CS	S
Obtención de un trabajo futuro digno	17	18	132	612	2395
Evitación de castigos (o por pérdida de privilegios)	118	108	351	708	1195

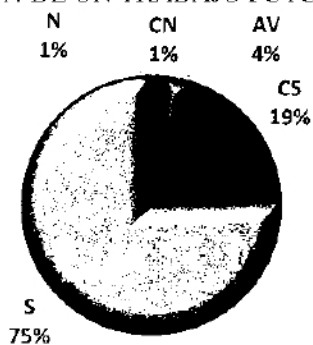
Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la ENJDA agosto, 2018

**Nota:** En términos de frecuencia, este cuadro muestra, en cuanto a las metas de logro y recompensa, una alta puntuación sobre el uso que los estudiantes están haciendo de estas metas, ya sea para un trabajo futuro o evitar un castigo.

En las siguientes gráficas se detallan los resultados obtenidos en términos de porcentajes por los estudiantes en cada subcategoría.

**Gráfica 8.** *Distribución de porcentajes totales de las metas de logro o recompensa: obtención de un trabajo futuro digno.*

**OBTENCIÓN DE UN TRABAJO FUTURO DIGNO**

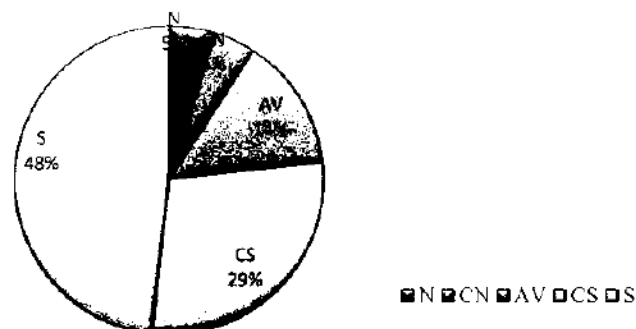


Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI<sup>o</sup> del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A.

En la presente gráfica se observa que el 94% de los estudiantes señalan que sus esfuerzos académicos están enfocados en obtener un trabajo digno en el futuro, se deduce que la mayor parte de la muestra tiene un proyecto de vida establecido y que este factor los mantienen motivados o con interés en sus estudios.

**Gráfica 9.** *Distribución de porcentajes totales de las metas de logro o recompensa: evitación de castigo.*

**Evitación de castigos (o por pérdida de privilegios)**



Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A.

El 77% de la muestra indica que se esfuerzan en los estudios para evitar ser castigados, un 14% a veces y un 9% dice que nunca o casi nunca. Podemos destacar que gran parte de los estudiantes se esfuerzan en sus estudios para evitar ser castigados por sus padres o tutores, sin embargo, un porcentaje considerable indicó que a veces, casi nunca o nunca estudian, por este motivo, lo que puede ser una conducta que los puede llevar a conductas de riesgo.

A continuación se muestran resultados por sexo en cuadros y gráficas en términos de porcentajes obtenidos por la muestra.

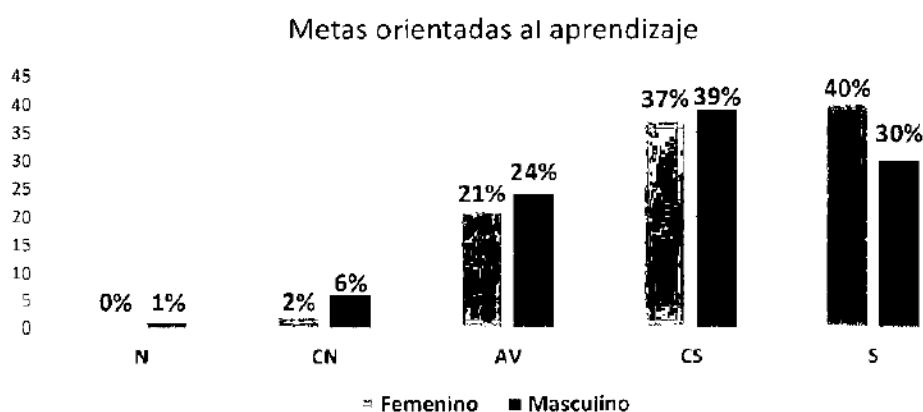
**Cuadro 9:** *Distribución porcentual, por sexo, en términos de porcentaje de las metas orientadas al aprendizaje*

Sexo	N	CN	AV	CS	S
Femenino	0%	2%	21%	37%	40%
Masculino	1%	6%	24%	39%	30%

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A. agosto, 2018.

Nota: Este cuadro muestra en términos de porcentajes los resultados del área de metas orientadas al aprendizaje, del CEMA-II, agrupados por sexo, con los indicadores de nunca (N), casi nunca (CN), algunas veces (AV), casi siempre (CS) y siempre (S).

**Gráfica 10.** *Distribución porcentual por sexo de las metas orientadas al aprendizaje*



Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A. agosto, 2018.

La gráfica nos muestra que tanto varones como las mujeres marcaron porcentajes más elevados en los criterios para S, CS, totalizando el 77% femenino y 69% masculino, para

AV, el 21% femenino y 24% masculino, lo cual indica que sus esfuerzos están relacionados a la materia, es decir, mantienen motivación intrínseca, se observa, además un porcentaje bajo de ellos que indicó N, CN, lo cual revela que no tienen interés por la materia o no se encuentran motivados por los estudios.

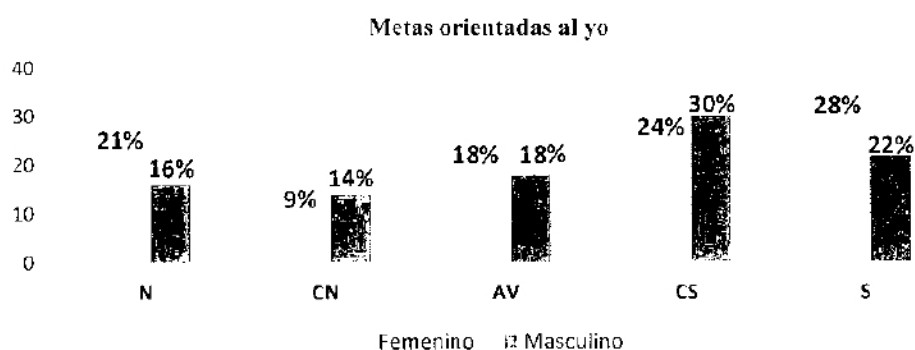
**Cuadro 10:** *Distribución porcentual por sexo de las metas orientadas al Yo*

Sexo	N	CN	AV	CS	S
				24	
Femenino	21%	9%	18%	%	28%
				30	
Masculino	16%	14%	18%	%	22%

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI<sup>o</sup> del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.A., agosto, 2018.

Nota: En este cuadro se observa en términos de porcentajes los resultados del área de metas orientadas al Yo, del CEMA-II, agrupados por sexo, con los indicadores de nunca (N), casi nunca (CN), algunas veces (AV), casi siempre (CS) y siempre (S).

**Gráfica 11.** *Distribución porcentual por sexo de las metas orientadas al Yo*



Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XIº del Bachiller Pedagógico de la ENJDA agosto, 2018

Los resultados nos muestran porcentajes distribuidos en las diferentes opciones en esta área del cuestionario, lo cual revela que el 52% femenino y 52% masculino marcaron S, CS, esto indica que sus metas académicas están relacionadas a las metas orientadas al Yo, es decir, se esfuerzan por alcanzar el reconocimiento de otros o de sí mismo y evitan el fracaso, para de este modo proteger o incrementar su autoestima, el 36% tanto femenino como masculino AV Sin embargo, el 30% femenino y 30% masculino, puntuaron N, CN, es decir, no se esfuerzan en sus estudios, por esta razón no están sus metas relacionadas a esta área

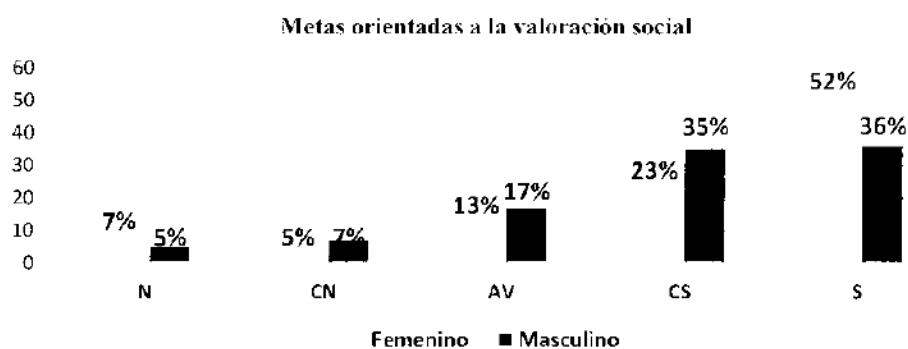
**Cuadro 11:** *Distribución porcentual por sexo en términos de porcentaje de las metas orientadas a la valoración social*

Sexo	N	CN	AV	CS	S
Femenino	7%	5%	13%	23%	52%
Masculino	5%	7%	17%	35%	36%

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XIº del Bachiller Pedagógico de la ENJDA agosto, 2018

Nota: Este cuadro muestra en términos de porcentajes los resultados de la subarea de metas orientadas a la valoración social, del CEMA-II, agrupados por sexo, con los indicadores nunca (N), casi nunca (CN), algunas veces (AV), casi siempre (CS) y siempre (S)

**Gráfica 12.** *Distribución porcentual por sexo de las metas orientadas a la valoración social*



Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI<sup>º</sup> del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A. agosto, 2018.

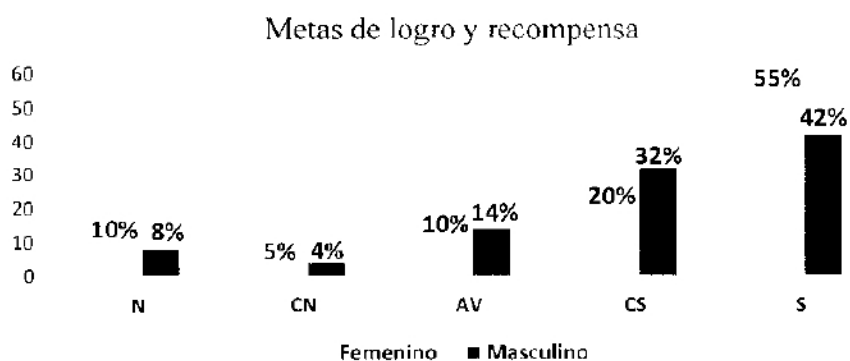
Esta gráfica nos muestra que tanto varones como mujeres indicaron porcentajes más altos en los criterios de S, CS es decir, el 75% femenino y 71% masculino, de manera regular en las opciones de AV haciendo referencia al 13% femenino y 17 % masculino; con lo que se observa que sus metas de aprendizaje están relacionadas a las metas orientadas a la valoración social, sin embargo, un porcentaje de ellos nos indica como N, CN, apuntando el 12% femenino y 12% masculino; nos revela que no están relacionadas sus metas a esta área.

**Cuadro 12:** *Distribución porcentual por sexo de las metas de logro y recompensa*

Sexo	N	CN	AV	CS	S
Femenino	10%	5%	10%	20%	55%
Masculino	8%	4%	14%	32%	42%

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A. agosto, 2018.

Nota: Este cuadro muestra en términos de porcentajes los resultados de la subcategorías de metas de logro o recompensa, del CEMA-II, agrupados por sexo, con los indicadores nunca (N), casi nunca (CN), algunas veces (AV), casi siempre (CS) y siempre (S).

**Gráfica 13.** *Distribución porcentual por sexo de las metas de logro y recompensa*

Fuente: Cuestionario CEMA-II, aplicado a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A.

Los resultados de esta gráfica sobre metas de logro y recompensa, nos muestran que tanto varones como mujeres indicaron porcentajes más altos en las categorías de S, CS, en total 75% femenino y 54% masculino, además se observa que un porcentaje considerable marcó como N, CN demostrando, que el 15% femenino y 12% masculino indicó que sus esfuerzos no están vinculados a las metas futuras

A continuación se presentan los resultados en términos de porcentajes de acuerdo a los Rangos establecidos en el instrumento CEMA-II, los cuales se agruparon como bajo, medio y alto

**Cuadro 13.** Total, de los porcentajes de cada uno de los indicadores por áreas del Cuestionario de Metas Académicas

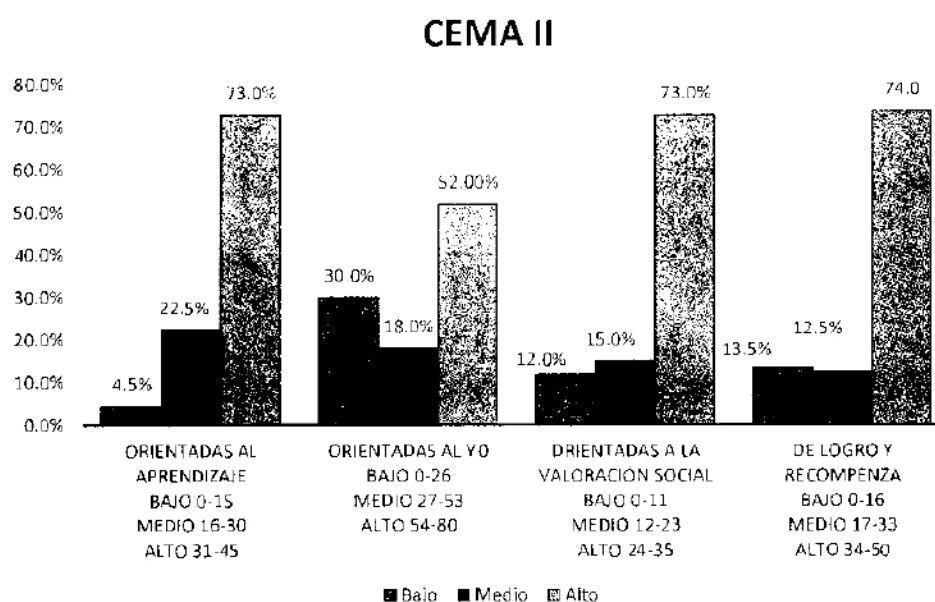
Denominación	bajo	Cantidad de estudiantes	medio	Cantidad de estudiantes	alto	Cantidad de estudiantes
Orientadas al aprendizaje	4 5%	6	22 5%	32	73 0%	103
Orientadas al Yo	30 0%	42	18 0%	26	52 0%	73
Orientadas a la valoración social	12 0%	17	15 0%	21	73 0%	103
De logro y recompensa	13 5%	19	12 0%	18	74 0%	104

Fuente Cuestionario, CEMA-II aplicada a los estudiantes de XIº del Bachiller Pedagógico de la EN J D A, agosto 2018

El cuadro sobre resultados por área del cuestionario de metas académicas, muestra las áreas establecidas por el cuestionario y los rangos puntualizados como bajo para las opciones de nunca (N) y casi nunca, (CN), es decir, no practican la conducta, medio para

la opción de algunas veces (AV) y alto para las opciones de casi siempre (CS) y siempre (S), con los respectivos porcentajes obtenidos de la frecuencia de los puntajes de la muestra al igual que la cantidad de estudiantes que respondieron a esa categoría.

**Gráfica 14.** Distribución porcentual sobre los resultados por áreas del Cuestionario de Metas Académicas.



Fuente: Cuestionario, CEMA-II aplicada a los estudiantes de XI° del Bachiller Pedagógico de la E.N.J.D.A. agosto, 2018.

La gráfica muestra los rangos establecidos para la descripción de los resultados; en las metas orientadas al aprendizaje, en el rango alto (31-45) está constituido por el 73% de la muestra, en el rango medio (16-30) el 22.5% y para el bajo de (0-15) el 4.5 %. Para las metas orientadas al yo, el 52% ubicado en el rango alto (54-80) aduce utilizar esta meta,

% en el rango medio (27-53) y 30% indicado como bajo (0-26) considerado un porcentaje importante que refiere no estar relacionado

En las metas orientadas a la valoración social, el 73% muestra en el rango (24-35) utilizar esta meta, en el rango medio (12-23) representado por el 15% y en el rango bajo (0-11) el 12%. El 74 % de los estudiantes señalan relacionarse a las metas de logro y recompensa en el rango asignado como alto (34-50), en el rango medio (17-33) el 12.5% y en el bajo (0-16) el 13.5% de muestra

## 4.2 Prueba de hipótesis

### 4.2.1 Modelo decisorio de hipótesis

Para encontrar el nivel de correlación existente entre las metas académicas y el rendimiento académico de los estudiantes de XI<sup>o</sup>, se procedió a aplicar el estadístico de Pearson

$H_1: R \neq 0$

**Hi.** Existe correlación significativa entre las metas académicas y el rendimiento académico del promedio en las asignaturas de matemáticas, español y ciencia integradas en los estudiantes del Bachiller Pedagógico de XI<sup>o</sup> nivel de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena

$H_0: R = 0$

**Ho.** No Existe correlación significativa entre las metas académicas y el rendimiento académico del promedio en las asignaturas de matemáticas, español y ciencias

integradas de los estudiantes del Bachiller Pedagógico de XI<sup>a</sup> de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena.

Nivel de significancia: 0.05

Correlación: 0.37

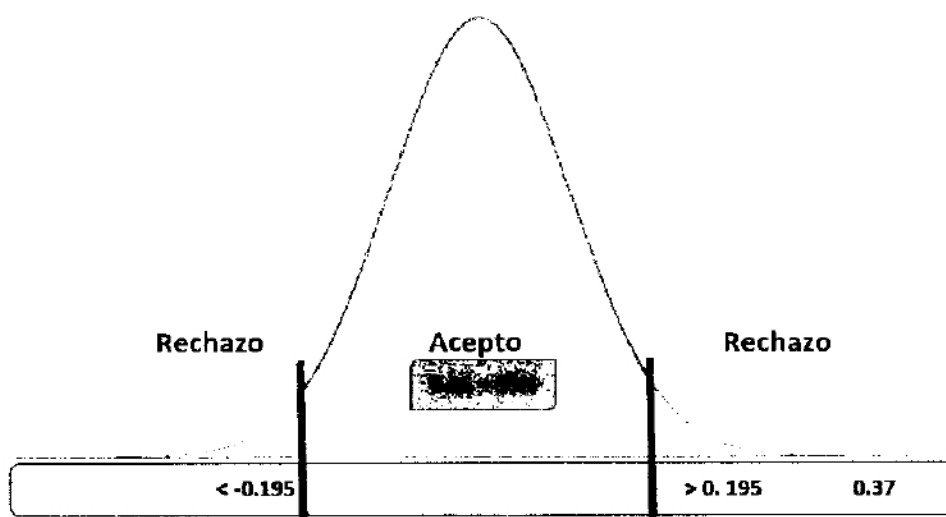
Coefficiente de determinación: 0.14

Regla de decisión: se rechaza  $H_0$  si  $R$  observada es  $< -0.195$  o  $> 0.195$ , de lo contrario no se rechaza.

Decisión: se rechaza  $H_0$

**Interpretación:** Existe relación estadísticamente significativa, establecida por una correlación baja entre las **metas académicas** y el **rendimiento académico**. Cabe resaltar que el 14% indica varianza entre ambas variables y el 86% se debe a otros factores.

#### 4.2.2 Curva de Gaus (representación de la aceptación o rechazo de $H_0$ )



Según este gráfico se puede observar de forma clara dónde está ubicado el nivel de correlación con respecto a los valores establecidos por el procedimiento estadístico, este denota el rechazo de  $H_0$  debido a que el valor de la correlación encontrada está por encima del parámetro asignado

#### **4.2.3 Procedimiento**

Debido a que no se logró ubicar con exactitud el valor que correspondía a cada estudiante respecto a su promedio académico final y los resultados de su prueba de meta académica CEMA II, se procedió a generar la correlación con base a los promedios de las distintas áreas académicas respecto a los promedios de cada categoría del instrumento

#### **4.3 Discusión general de los resultados**

En la actualidad gran parte de las investigaciones describen que existe un sinnúmero de factores que podrían estar relacionados al rendimiento académico y pueden tener influencia directa sobre la correlación entre las variables estudiadas, como pueden ser la deseabilidad social, técnicas de estudio, problemas emocionales y familiares Problemas de adaptación, metas poco concretas o ausentes, riesgo social, técnicas inapropiadas de estudio, omisión del hábito de estudio, pobres habilidades sociales, falta de los distintos tipos de motivación, nivel socio económico, entre otras

Otras investigaciones detallan que las metas académicas que persiguen los estudiantes están dirigidas por intenciones conductuales, desde el inicio de nuestro estudio se trazó como objetivo principal determinar el tipo de correlación entre las metas académicas y el rendimiento académico en las materias de español, matemáticas y ciencias integradas de

los estudiantes del Bachiller Pedagógico de XIº de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena

Es de gran importancia conocer el tipo de meta que guía a los estudiantes en sus actividades académicas, esto puede brindar una orientación sobre conocerse a sí mismo llevándolo a analizar cuáles son sus áreas de fortalezas y debilidades, de igual manera sirven como guía a los profesores, que lo ayudan a conocer los polos de interés de los estudiantes y desarrollar métodos de enseñanza que promuevan el aprendizaje significativo, manteniendo la motivación e interés de los estudiantes

Los datos obtenidos a partir de la evaluación de las diferentes variables estudiadas, permiten conocer que el rendimiento académico se mantiene en promedios; apenas regular, regular y bueno, siendo el que más prevalece, el rendimiento regular. Con relación a los resultados obtenidos en el CEMA-II, refieren que los estudiantes hacen uso de las metas académicas, aunque es importante mencionar que porcentajes significativos de la muestra señalan en las opciones de a veces, casi nunca y nunca utilizarlas o relacionarse con ellas, lo que puede estar vinculado a su bajo rendimiento o rendimiento regular

De acuerdo con la hipótesis, encontramos las incidencias existentes entre estos dos tipos de variables metas académicas y rendimiento académico, luego de evaluar los resultados se comprueba una relación estadística significativa, establecida por una correlación baja entre la positiva baja, lo que nos confirma que las metas académicas están relacionadas al rendimiento académico, aunque su relación sea baja, lo que puede explicarse, que son las metas de aprendizaje, las de valoración social y las de logro y

recompensa las que tienen una incidencia positiva en la muestra de estudio, no siendo así las metas orientadas al Yo, las cuales son fundamentales, en este caso, para estudiantes que se forman para formar a otras personas

Los estudiantes muestran mayor valoración por las metas de logro o recompensa, el deseo de obtener un trabajo importante o buena posición social en el futuro puede influir para mantener sus esfuerzos y la persistencia en sus estudios. Los resultados también reflejan que los estudiantes presentan relación positiva con las metas orientadas al aprendizaje, mostrando que tienen interés por la materia, se sienten motivados por aprender, al igual que buscan incrementar la competencia, su capacidad o habilidad, orientada a la búsqueda de estrategias para resolver la comprensión de los contenidos

De la misma manera las metas orientadas a la valoración social es otra de las áreas que se relaciona de manera significativa a nuestro grupo de estudiante, es decir, su comportamiento en situaciones académicas está destinada a lograr la aceptación de los demás o necesidad de valoración por parte de otros, ya sean sus compañeros, familiares, profesores y evitar así su rechazo, parece que los motivos por los cuales se esfuerzan en sus estudios están relacionados a la búsqueda de alabanzas y de reconocimiento de las personas que para ellos son importantes

En el otro extremo, se encuentran las metas referidas a la defensa del Yo, la cual es la menos utilizada por los estudiantes, es decir, se relaciona de manera negativa con el rendimiento académico, según los datos obtenidos, se puede explicar su relación con el bajo rendimiento y rendimiento regular de los estudiantes, ya que la defensa de la imagen puede estar asociada a una actitud de evitación como en la implicación en las actividades

de estudio, afectando así sus calificaciones, es decir, que la preocupación por no hacerlo bien o evidenciar falta de capacidad para desempeñarse pueden convertirse en razones explicativas de sus resultados académicos, ya que no se mantienen los altos niveles de dedicación personal y de constancia ante las dificultades que se presentan en estos niveles educativos

La relación estadística es significativa entre las variables, sin embargo, su correlación es establecida por una correlación baja lo que puede estar vinculada a la relación negativa de las metas orientadas al Yo, sin embargo, el interés por la materia, la aprobación de los demás y la búsqueda de un trabajo digno en el futuro, parecen ser los motivos o actitudes que pueden explicar la relación que existen entre ellas, además queda de manifiesto la importancia de fortalecer la autoestima en los estudiantes para que se esfuercen y se involucren en sus estudios y de esta forma mejorar sus calificaciones. Por último, los resultados presentan indicadores de que existen debilidades en cuanto a algunas metas académicas y al no realizar las intervenciones necesarias de acuerdo a lo investigado, puede convertirse en un obstáculo para el desarrollo de la formación integral como futuro docente

A continuación presentamos las conclusiones y recomendaciones de la investigación

## CONCLUSIONES

- En esta investigación se ha encontrado que las metas académicas son otras de las variables fundamentales, que contribuyen al desarrollo integral y académico del estudiante
- El rendimiento académico de la muestra se encuentra en un 81%, en el rango de regular lo que indica que los estudiantes no presentan, en su mayoría, las conductas necesarias para mejorar su rendimiento académico en función de metas académicas
- Un porcentaje considerable, 87% de la muestra, mantienen promedios entre apenas regular y regular, lo que demuestra que es necesario mejorar sus calificaciones mediante el fortalecimiento de las metas académicas
- Las metas académicas más relacionadas a la conducta de los estudiantes son aquellas que están orientadas al aprendizaje, orientadas a la valoración social y las de logro y recompensa
- Existe una tendencia homogénea en responder en cada uno de los indicadores entre ambos sexos femenino y masculino, al elegir las metas con un orden de prioridad, señalando la de logro y recompensa, la de valoración social y metas orientadas al aprendizaje
- Los resultados refieren que las metas de logro o de recompensa se encuentran primordialmente orientadas hacia un trabajo futuro digno, es decir, los estudiantes se esfuerzan por lograr una mejor calidad de vida

- Los datos expresan que las metas orientadas al Yo, es el área del CEMA-II, con la que menos se relacionan los estudiantes, evidenciando, que no le dan una importancia significativa al trabajo académico o no se preocupan por mantener o aumentar su autoestima
- Con relación a la subcategoría, defensa del Yo (falta de implicación), se obtuvo un 54%, lo que nos deja de manifiesto que existe un porcentaje significativo, un 46%, que señalan que sus metas no están relacionadas a mantener o proteger su autoestima
- Existen otras variables que pueden estar relacionadas a los resultados de la correlación que escapan del control de la investigación como son estado anímico de los estudiantes, las relaciones familiares, la comprensión, motivación, técnicas y hábitos de estudios, la metodología del docente, entre otras
- De acuerdo con la contrastación de hipótesis se encontró que existe una relación estadística significativa, establecida por una correlación baja entre las variables, situación que puede estar vinculada a los indicadores del CEMA-II y a los resultados regulares obtenidos en el rendimiento académico del primer y segundo trimestre

## RECOMENDACIONES

- Dar a conocer los resultados a las autoridades del colegio, para que tomen en cuenta los motivos que predominan en los estudiantes y de esta manera tomar las medidas necesarias para orientar a los profesores y mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje
- Que el personal especializado del Gabinete Psicopedagógico considere los indicadores de esta investigación y lleve a cabo la propuesta sobre metas académicas que se ha desarrollado con el objetivo de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes
- Es necesario capacitar a los docentes sobre el tema metas académicas y su relación con el rendimiento académico, y así favorecer la formación integral y el desarrollo académico de los estudiantes
- Promover actividades y tareas de aprendizaje que fomenten la cooperación, participación activa y responsable del grupo en sus estudios, para que los estudiantes se centren en la satisfacción personal, fortalezcan así las metas orientadas al Yo, y por ende mantengan o aumenten su autoestima
- Que el personal docente y familiares reconozcan y valoren el esfuerzo que hacen los estudiantes ante sus estudios, mediante reforzadores sociales, ya que los resultados apuntan a la importancia que ellos le dan al reconocimiento por su propio trabajo, hacer que cooperen en clase, ayudando al profesor, monitorear el grupo, reconocer su trabajo desarrollado, etc

- Brindarle seguimiento a los estudiantes que participaron de esta acción investigativa, aplicarles la propuesta de metas académicas, para potenciar las mismas y verificar si su rendimiento académico se ve favorecido
- Las instituciones de educación superior deben planificar estrategias metodológicas sobre metas académicas, a los estudiantes de primer ingreso, que los orienten y de este modo conozcan los tipos de metas académicas, hacia donde están orientadas sus metas y la influencia en los resultados académicos
- A otros investigadores, realizar un estudio de correlación entre metas académicas y rendimiento académico, con el fin de determinar el nivel de relación que tiene cada área de las metas académicas y el rendimiento académico, en función a una sola materia

### Bibliografía

- Alonso, J y Montero, Y (1992) Motivación y aprendizaje escolar *Desarrollo psicológico y educación, II Psicología de la Educación* Madrid Alianza
- Alvarez, José (2005) Causas endógenas y exógenas del rendimiento académico Tacña, Perú Revista Ciencia y Desarrollo Número 9, pp 17-22
- Ames, C (1992) Classrooms Goals, structures and student motivation *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271
- Ames, C y Archer, J (1988) Achievement goals in the classroom Students' learning strategies and motivation processes *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267
- Bandura, A (1977) Self efficacy Toward unifying theory of behavioral change *Psychological Review*, 84, 91-215
- Bandura, A (1997) *Self-efficacy The exercise of control* Nueva York Freeman and Co Publishers
- Barca, A , Peralbo, M , Porto, A , Marcos, J & Brenlla, J (2011) *Metas académicas del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato con alto y bajo rendimiento escolar* (Tesis inédita) Universidad de A Coruña España Recuperado de [http //www revistaeducacion educacion es/re354/re354\\_14.pdf](http://www.revistaeducacion.educacion.es/re354/re354_14.pdf)
- Barca-Lozano, A , & Almeida, L , & Porto-Riobo, A , y Peralbo-Uzquiano, M , y Brenlla-Blanco, J (2012) Motivación escolar y rendimiento impacto de metas académicas, de estrategias de aprendizaje y autoeficacia *Anales de Psicología*, 28 (3), 848-859

- Barron, K E , y Harackiewicz, J M (2001) Achievement goals and optimal motivation Testing multiple goals models *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 706-722
- Beneyto, S (2015) Rendimiento Académico *Áreas de Innovación y Desarrollo*, S L
- Cabanach, R , Valle, A , Núñez, J , y González-Pineda, J (1996) Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar *Psicothema*, 8, 45-61
- Deci, E L , y Ryan, R M (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* New York Plenum Press
- Dweck, C S (1986) Motivational processes affecting learning *American Psychologist*, 41, 1040-1048
- Dweck, C S y Legget, E (1988) A social-cognitive approach to motivation and personality *Psychological Review*, 95(2), 256-273
- Edel, R , (2003) El rendimiento académico concepto, investigación y desarrollo *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2)
- Elliot, A J , y Church, M A (1997) Un modelo jerárquico de aproximación y evitación En relación con las percepciones de la capacidad *Journal of Experimental Education*, 59, 226-234
- Elliot, E S y Dweck, C S (1988) Goals An approach to motivation and achievement *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5-12
- Estevez, I , Rodríguez, S , Valle, A , Rogueiro, B y Piñeiro (2016) Incidencia de las metas académicas del alumno de secundaria en su gestión motivacional *Aula Abierta* 44(2), 83-90

- Gaeta, M , Cavazos, J , Sánchez, A , Rosario, P y Hogemann, J (2015) Propiedades psicométricas de la versión mexicana del Cuestionario para la Evaluación de Metas Académicas (CEMA) *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 16-24
- García, M , González-Piñeda, J , Núñez, J , González-Pumariega, S , Álvarez, L , Roces, C , González, R y Valle, A (1998) El cuestionario de metas académicas (C M A ) Un instrumento para la evaluación de la orientación motivacional de los alumnos de Educación Secundaria *Revista Aula abierta*, (71), 175-200
- García, O , Palacios, R (1991) Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática Tesis para optar el Grado de Magister Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú
- González, M C (1997) *La motivación académica Sus determinantes y pautas de intervención* Pamplona EUNSA
- Gutiérrez, R (2012) Aprendizaje autorregulado y rendimiento académico en alumnos de un programa de diversificación curricular (Tesis de maestría) Universidad de Almería
- Hayamizu, T y Weiner, B (1991) Un modelo de prueba de objetivos de logro Logro motivacional *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232
- Henderson, V L , y Dweck, C S (1990) Motivation and achievement , *At the threshold the developing adolescent* (pp 308-329) Cambridge Harvard university Press
- Hernández, R , Fernández, C , Lucio, P (2014) *Metodología de la investigación* Ed McGraw- Hill México
- Huertas, J A , y Montero, I (2003) Procesos de motivación motivación en el aula *Emoción y motivación II La adaptación humana* (pp 873-911) Madrid Centro de Estudios Ramón Areces

- Maehr, M L y Braskamp, L (1986) *The motivation factor A theory of personal investment* Lexington Heath
- Mascarenhas, S (2004) *Evaluación de los procesos, estilos y enfoques de aprendizaje de los alumnos de la enseñanza media del Estado de Rondônia (Brasil)* (Tesis de doctorado) Universidad de Coruña
- Matos, L, & Lens, W (2006) *La teoría de Orientación a la Meta, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de secundaria*, Lima, 9, 11-30
- Meece, J L, Blumenfeld, P C y Hoyle, R H (1988) *Students' goal orientation and cognitive engagement in classroom activities* *Journal of Educational Psychology*, 80, 514-523
- Mega, C, Ronconi, L, y De Beni, R (2013) *What makes a good student? How emotions, self-regulated learning and motivation contribute to academic achievement* *Journal of Educational Psychology*
- Miljanovich, M (2000) *Relaciones entre la inteligencia general de rendimiento académico y la comprensión de lectura en el campo educativo* Tesis para optar el Grado Académico de Doctor en Educación Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú
- Navas, L, Soriano, J, Holgado, F & Jover, I (2016) *Las metas múltiples análisis predictivo del rendimiento académico en estudiantes chilenos* *Educación XXI*, 19(1), 267-285
- Nicholls, J G (1984) *Achievement motivation conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance* *Psychological Review*, 91, 348-396

- Núñez, J , González-Piñeda, J , González-Pumariega, S , García, M , & Roces, C (1997) Cuestionario para la evaluación de metas académicas en Secundaria (CEMA-II) Departamento de Psicología Universidad de Oviedo
- Núñez, J , Rodríguez, C , Bernardo, A , Bernardo, I , Cerezo, R , González, P Fernández, E , Ruiz, B & Campillo, A (2010) Metas académicas en estudiantes universitarios Departamento de Psicología Universidad de Oviedo
- Ocaña, F (2011) Variables académicas que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios *Investigación Educativa*, 15(27), 165-179
- Párrilla, A (2014) Metas académicas de los alumnos de IV y V bachillerato del Colegio Metropolitano (Tesis de grado) Universidad Rafael Landívar Facultad de Humanidades Guatemala
- Pekrun, R , Elliot, A J , y Maier, M A (2009) Achievement goals and achievement emotions Testing a model of their joint relations with academic performance *Journal of Educational Psychology*, 101(1), 115-135
- Pintrich, P R y Garcia, T (1991) Student goal orientation and self-regulation in the collage classroom *Advances in motivation and achievement Goals and self-regulatory processes*, 7, pp 371-402
- Pintrich, P R , y Schunk, D H (2006) *Motivación en contextos educativos Teoría, investigación y aplicaciones* Madrid Pearson Educación
- Pintrich, P & Schunk, D (2006) *Motivación en contextos educativos Teoría, investigación y aplicaciones* (2ª ed ) Madrid Pearson Educación
- Ramudo, I , Brenlla, J , Barca, E & Peralbo, M (2017) Autoeficacia, metas académicas y género su impacto en el rendimiento académico del alumnado de bachillerato *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación* Extr (1) A1-137

- Rodríguez, G (2009) Motivación, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de ESO (tesis doctoral) Universidad de A Coruña Facultad de Ciencias de la Educación España
- Rodríguez, S , Piñeiro, I , Regueiro, B , Gayo, E & Valle, A (2013) Metas académicas, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en educación secundaria Elsevier España, 26, 1-9
- Rosário, P , Lourenço, A , Parva, M O , Nuñez, J C , González-Pienda, J A , y Valle, A (2012) Autoeficacia y utilidad percibida como condiciones necesarias para un aprendizaje académico autorregulado *Anales de Psicología*, 28(1), 37-44
- Solís, E (2011) Metas académicas y factores motivacionales en alumnos de 4º año de una Institución Educativa Pública
- Suárez, J M , y Fernández, A P (2004) *El aprendizaje autorregulado variables estratégicas, motivacionales, evaluación e intervención* Madrid UNED
- Valle, A C (2007) Metas académicas y rendimiento académico en estudiantes de secundaria *Revista de Psicología general y aplicada*, 60, 181-192
- Valle, A , Cabanach, R G , Rodríguez, S , Núñez, J C y González-Pienda, J A (2006) Metas académicas, estrategias cognitivas y estrategias de autorregulación en el estudio *Psicothema*, 18(2), 165-170
- Valle, A , Núñez, J , Cabanach, R , Rodríguez, S , González-Pineda, J y Rosário, P (2008) Capacidad predictiva de las metas académicas sobre el rendimiento en diferentes áreas curriculares *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 111-122
- Wikipedia (2018) *Calificación escolar* La enciclopedia libre (versión electrónica) Fundación Wikimedia, Inc ,[https://es.wikipedia.org/wiki/Calificaci%C3%B3n\\_escolar#Panam%C3%A1](https://es.wikipedia.org/wiki/Calificaci%C3%B3n_escolar#Panam%C3%A1)

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE VERAGUAS  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Consentimiento informado para los padres de familia de los participantes de la investigación**

El propósito de esta ficha de consentimiento es facilitar a los padres de familia de los participantes de esta investigación una clara explicación y su rol en la misma. La investigación es realizada por Edith del C. Avilés R. estudiante de la Maestría en Psicología Escolar, para su trabajo de tesis.

El objetivo de la investigación es estudiar la relación entre metas académicas y rendimiento académico en estudiantes de X1° de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena.

Si usted acepta que su hijo o acudido participe en esta investigación, responderá un cuestionario escrito, de manera individual y la información registrada se manejará confidencialmente, la misma será utilizada solo con fines de nuestro estudio. El tiempo que tardará en responder las preguntas es aproximadamente veinte minutos.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. De igual manera su hijo puede retirarse del proyecto si así lo desea sin ningún tipo de afectación. Si alguna pregunta le resulta incómoda o confusa puede solicitar ayuda al investigador.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto que mi acudido participe en esta investigación realizada por Edith Del C. Avilés R. estudiante de la Maestría en Psicología Escolar, para su trabajo de tesis.

He sido informado sobre el objetivo de esta investigación, al igual de que me han indicado sobre responder a un cuestionario el cual tardara 20 minutos aproximadamente

Reconozco que los datos que se obtendrán en dicha investigación se manejarán de manera confidencial, al igual que puedo retirarme en cualquier momento si así lo deseo sin que esto pueda afectarme De tener preguntas o dudas se podrá solicitar apoyo al investigador

---

Nombre del Padre o Acudiente (letra imprenta)

---

Firma

---

Nombre del Participante (letra imprenta)

---

Firma del Participante

**ANEXO 2****Instrumento de evaluación****CEMA-II****CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DE METAS ACADÉMICAS EN SECUNDARIA****NOMBRE Y APELLIDOS.....****EDAD.....****SEXO.....****NIVEL.....**

Este es un cuestionario que nos permite conocer cuáles son los principales motivos por los que los estudiantes, en general, se esfuerzan en su trabajo académico. Seguidamente te presentamos una serie de afirmaciones acerca de los motivos que puedes tener para estudiar, o para evitar trabajar. Te pedimos que contestes a dichas afirmaciones reflexionando detenidamente sobre el contenido de cada una de ellas, que aunque te parezcan semejantes, en realidad, no lo son.

NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS, sólo queremos que responda con mayor precisión y sinceridad posible a las cuestiones que se plantean. Por favor, antes de comenzar completa los datos que aparecen en la parte superior de esta página.

**Gracias por tu colaboración**

Items	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1 Yo me esfuerzo en mis estudios porque la realización de las tareas académicas me permite incrementar mis conocimientos					
2 Yo me esfuerzo en mis estudios porque los aprendizajes que realizo me permiten ser más competente					
3 Yo me esfuerzo en mis estudios porque cuanto más aprenda mejor profesional seré					
4 Yo me esfuerzo en mis estudios porque me gusta lo que estudio					
5 Yo me esfuerzo en mis estudios porque disfruto con lo que aprendo					
6 Yo me esfuerzo en mis estudios porque me resulta muy interesante lo que estudio					
7 Yo me esfuerzo en mis estudios porque cuanto más aprendo más autónomo soy					
8 Yo me esfuerzo en mis estudios porque aprender me posibilita ser más independiente					
9 Yo me esfuerzo en mis estudios porque cuanto más sé mayor sensación de control tengo					
10 Yo me esfuerzo en mis estudios porque quiero tener uno de los mejores expedientes de mi promoción					
11 Yo me esfuerzo en mis estudios porque deseo sentirme orgulloso ante las personas que más me importan					
12 Yo me esfuerzo en mis estudios porque quiero que todos vean lo inteligente y voluntarioso que soy					
13 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no quiero sentirme humillado ante las personas que más me importan					
14 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no deseo tener que avergonzarme de mí mismo					
15 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no quiero que las personas que más me importan se avergüencen de mí					
16 Yo me esfuerzo en mis estudios porque deseo que las personas que más me importan se sientan orgullosas de mí					
17 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no deseo dar una imagen de fracasado ante las personas importantes para mí					
18 Yo me esfuerzo en mis estudios porque deseo ser alabado por mis padres					

19 Yo me esfuerzo en mis estudios porque quiero ser valorado por mis amigos					
20 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no quiero que mis profesores me tengan antipatía por mis malas notas					
21 Yo me esfuerzo en mis estudios porque deseo evitar el rechazo de mis padres					
22 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no quiero perder el respeto de las personas importantes para mí					
23 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no quiero que mis compañeros se burlen de mí					
24 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no deseo que los profesores me tengan aversión					
25 Yo me esfuerzo en mis estudios porque deseo ser elogiado por mis padres, profesores y amigos					
26 Yo me esfuerzo en mis estudios porque deseo obtener alguna recompensa de mis padres					
27 Yo me esfuerzo en mis estudios porque quiero obtener algo importante que depende de mis notas en los estudios					
28 Yo me esfuerzo en mis estudios porque deseo evitar los castigos que recibiría si no obtengo buenos resultados					
29 Yo me esfuerzo en mis estudios porque quiero evitar los enfrentamientos con mis padres					
30 Yo me esfuerzo en mis estudios porque quiero evitar consecuencias negativas para mí debido a un insuficiente rendimiento					
31 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no quiero perder algo de lo que ahora disfruto (mesadas, salidas, etc )					
32 Yo me esfuerzo en mis estudios porque quiero conseguir un buen trabajo en el futuro					
33 Yo me esfuerzo en mis estudios porque quiero conseguir una buena posición social en el futuro					
34 Yo me esfuerzo en mis estudios porque en el futuro no me gustaría engrosar las listas de desempleo					
35 Yo me esfuerzo en mis estudios porque no deseo perderme la oportunidad de disfrutar en el futuro de un trabajo importante					
36 Generalmente, no me esfuerzo en clase si veo que quedaré como un tonto					

37 Evito trabajar en clase si veo que seré el que peor lo haga					
38 Si veo que puedo fracasar en un examen, trabajo, etc , suelo no esforzarme desde el principio					
39 Es muy importante para mí no sentirme un tonto en clase					
40 Creo que suelo evitar implicarme en aquellas tareas que pudieran hacerme quedar como incapaz					
41 Sólo participo en las actividades de clase que me permiten quedar en el grupo de los mejores					
42 Evito esforzarme en aquellas tareas que creo que no seré capaz de hacerlas bien					

**ANEXO 3**

**PROPUESTA**

**Programa de Metas académicas  
para mejorar el rendimiento  
académico de los estudiantes de XI°  
de la escuela Normal Juan  
Demóstenes Arosemena**

**Presentado por:**

Edith del Carmen Avilés Romero

**Línea de Investigación:**

Propuesta de Intervención

## 1. INTRODUCCIÓN

La propuesta de intervención que se expone a continuación, se ha elaborado luego de un largo proceso de investigación sobre la relación que existe entre metas académicas y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena, la misma fue diseñada para llevarse a cabo en las aulas de dicho plantel con estudiantes de XI grado

Cabe resaltar que desde hace unos años se han ido incrementando los fracasos escolares en distintos centros educativos, que nos hacen interesarnos en buscar alternativas para abordar dicha situación. El rendimiento académico de los estudiantes puede verse influenciado por diferentes variables, una de ellas son las metas académicas

La finalidad de la propuesta de intervención es conseguir que los estudiantes fortalezcan las metas académicas y a la vez potenciar su aprendizaje y rendimiento académico. Para ello, se abordarán diferentes temas comenzando con la conceptualización de metas académicas y posteriormente actividades prácticas sobre autoestima, bienestar emocional, motivación, actitudes positivas, metas personales y por último, el proyecto de vida

Su estructura sigue el siguiente orden, en primer lugar, se expone la justificación, seguidamente los objetivos, tanto general como específicos, posteriormente el cronograma, la metodología y finalmente el desarrollo de las actividades que la formaron y sus respectivos materiales

## **2. JUSTIFICACIÓN**

La propuesta de intervención surge de los resultados obtenidos en nuestro estudio de correlación entre metas académicas y rendimiento académico en los estudiantes de XI° de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena en donde reflejó una relación significativa establecida por una correlación baja entre las variables. También se obtuvo que las calificaciones de los estudiantes se mantienen en un 81% en promedios regulares. El aprovechamiento académico y la mejora de los resultados académicos se pueden lograr mediante el fortalecimiento de las metas académicas en los estudiantes, las cuales serán desarrolladas con objetivos y actividades que pretenden mejorar el perfil y desempeño de los estudiantes, las mismas serán guiadas por personal especializado para impulsar así un desarrollo integral, estimulándolos para que logren consolidar sus metas y sean personas competitivas.

### **3. Destinatarios**

Los destinatarios del programa de "Metas académicas para la mejora del rendimiento académico", son los estudiantes que formaron parte de este estudio, de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena, con edades comprendidas entre 16 y 18 años.

### **4. Objetivo general:**

- Fortalecer las metas académicas para la mejora del rendimiento académico en los estudiantes a través de una propuesta de intervención.

#### **4.1 Objetivos específicos:**

- **Elaborar una propuesta de acuerdo a los indicadores establecidos en los resultados de la investigación con el cuestionario CEMA II**
- **Diseñar la programación analítica incluyendo contenidos, objetivos, metodología, actividades y los recursos, con su cronograma de trabajo**
- **Presentar la propuesta a la administración y al equipo de especialistas para que la misma sea considerada como un modelo de intervención y aplicada en sus futuras acciones**

#### **5. Cronograma**

La duración del programa será de 5 semanas, llevándose a cabo durante 10 sesiones de 1 hora cada una, dos veces por semana. En la tabla n°1 se muestra de forma resumida el cronograma de las sesiones realizadas para el desarrollo de las distintas actividades propuestas.

**Cuadro 1:**

*Cronograma del "Programa de Metas académicas para la mejora del rendimiento académico"*

<b>Semanas</b>	<b>Nº de sesión</b>	<b>Denominación de la sesión</b>	<b>Duración</b>
<b>Semana 1</b>	1	<b>Dialoguemos sobre las metas académica</b>	1 hora
	2	<b>El papel de la autoestima en nuestras vidas</b>	1 hora
<b>Semana 2</b>	3	<b>Para ser exitoso confía en ti</b>	1 hora
	4	<b>Éxito y bienestar emocional</b>	1 hora
<b>Semana 3</b>	5	<b>El papel de la motivación y el aprendizaje social</b>	1 hora
	6	<b>Si te motivas aprendes</b>	1 hora
<b>Semana 4</b>	7	<b>Influencia de las actitudes positivas</b>	1 hora
	8	<b>Metas personales</b>	1 hora
<b>Semana 5</b>	9	<b>Construyendo mi proyecto de vida</b>	1 hora
	10	<b>Mi proyecto de vida</b>	1 hora

**PROGRAMACIÓN ANALÍTICA SOBRE  
METAS ACADÉMICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

**SESIÓN 1**

<b>Denominación: Dialoguemos sobre las metas académicas</b>				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recurso	Duración
Introducir el programa y sensibilizar a los estudiantes acerca de la importancia de las metas académicas	<p>Dinámica de inicio</p> <p>Presentación de pareja</p> <p>Marco conceptual para el facilitador</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Descripción de todos los contenidos y objetivo del programa</li> <li>✓ Descripción de Metas académicas</li> <li>✓ Tipos de metas académicas</li> <li>✓ Características de las Metas académicas</li> </ul> <p>Dinámica de cierre</p> <p>Palabras claves</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oración</li> <li>▪ Dinámica de inicio</li> <li>▪ Expositiva explicación del contenido del objetivo del programa y su importancia</li> <li>▪ Dinámica de cierre</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	<p>Recurso Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estudiantes</li> <li>○ Facilitador</li> </ul> <p>Recurso Didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Copias</li> <li>○ Hojas blancas</li> <li>○ Lápiz</li> </ul> <p>Recurso Tecnológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Computadora</li> <li>○ Multimedia</li> </ul>	1 hora

## SESIÓN 2

Denominación: El papel de la Autoestima en nuestras vidas				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recursos	Duración
Conciensar a los estudiantes sobre la influencia de la autoestima en el rendimiento académico	<p>Dinámicas de inicio “El Ovillo de hilo”</p> <p>Mareo conceptual para el facilitador</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concepto de Autoestima</li> <li>✓ Tipos de Autoestima</li> <li>✓ Importancia</li> </ul> <p>Dinámica de cierre “Yo soy”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinámica de inicio</li> <li>▪ Exposición bidireccional</li> <li>▪ Ejecución de talleres grupales</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	<p>Recurso Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facilitador</li> <li>○ Estudiantes</li> </ul> <p>Recurso Didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ovillo de hilo</li> <li>○ Hoja</li> <li>○ Lápiz</li> </ul> <p>Recurso Tecnológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Computadora</li> <li>○ Multimedia</li> </ul>	1 hora

## SESIÓN 3

Denominación: Para ser exitoso confía en ti				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recursos	Duración
Resaltar la importancia de la autoestima y la motivación para el logro escolar	<p>Marco conceptual para el facilitador</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La autoestima y los alumnos</li> </ul> <p>Dinámica de cierre vamos de viaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lluvia de ideas</li> <li>▪ Exposición bidireccional</li> <li>▪ Ejecución del taller grupal</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	<p>Recurso Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facilitador</li> <li>○ Estudiantes</li> </ul> <p>Recurso Didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Folio</li> <li>○ Lápiz</li> </ul> <p>Recurso Tecnológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Computadora</li> <li>○ Multimedia</li> </ul>	I hora

## SESIÓN 4

Denominación: éxito y bienestar emocional				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recursos	Duración
Fortalecer nuestro bienestar emocional para enriquecer nuestro futuro	<p>Dinámica de inicio: Técnica de relajación</p> <p>Factores necesarios para alcanzar nuestras metas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Automotivación</li> <li>-Compromiso</li> <li>-Adaptación y flexibilidad</li> <li>-Auto-control emocional</li> <li>-Organización</li> </ul> <p>Dinámicas de cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cómo establecer mis metas</li> <li>✓ Fortalece tu confianza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinámica de inicio</li> <li>▪ Lluvia de ideas</li> <li>▪ Exposición bidireccional</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	<p>Recurso Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facilitador</li> <li>○ Estudiantes</li> </ul> <p>Recurso Didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Copias</li> <li>○ Lápiz o bolígrafo</li> </ul>	1 hora

## SESIÓN 5

Denominación: el papel de la motivación y el aprendizaje social				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recursos	Duración
Potenciar la motivación de los estudiantes para el fortalecimiento de su aprendizaje	<p>Dinámica de inicio temores y esperanzas</p> <p>Marco conceptual para el facilitador</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La relación entre motivación y aprendizaje</li> </ul> <p>Dinámica de cierre un paseo por el bosque</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejecución de actividades grupales</li> <li>▪ Exposición bidireccional</li> <li>▪ Espacio para preguntas y respuestas</li> </ul>	<p>Recurso Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facilitador</li> <li>○ Estudiantes</li> </ul> <p>Recurso Didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Copias</li> <li>○ Hojas blancas</li> <li>○ Cartulinas</li> <li>○ Tablero o folio</li> <li>○ Lápiz o bolígrafo</li> <li>○ Marcadores</li> </ul>	1 hora

## SESIÓN 6

Denominación: si te motivas aprendes				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recursos	Duración
Brindar técnicas a los estudiantes que promuevan la motivación para estudiar	<p>Dinámica de inicio: "Aprendo a conocer mis Mundos"</p> <p>Técnicas para estudiar con motivación</p> <p>¿Cómo puedes tener motivación para estudiar?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprendamos a establecer metas</li> <li>✓ Recompensas para sentirte motivado para estudiar</li> <li>✓ Fórmulas para aplicar recompensa y motivarte para el estudio</li> <li>✓ Recomendaciones para motivarte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinámica de inicio</li> <li>▪ Lluvia de ideas</li> <li>▪ Exposición bidireccional</li> <li>▪ Actividades ilustrativas</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	<p>Recurso Humano</p> <p>Recurso Didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Copias</li> <li>○ Lápiz o bolígrafo</li> </ul> <p>Recurso Tecnológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Computadora</li> <li>○ Retro proyector</li> </ul>	1 hora

## SESIÓN 7

Denominación: la influencia de las actitudes positivas				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recurso	Duración
Fortalecer las actitudes positivas en los estudiantes, para favorecer sus propósitos o planes futuros	Dinámica de inicio Imaginate a ti mismo Taller 1 ¿Cómo lo hago? Tema Cómo mejoramos nuestro aprendizaje Actividad de cierre fortalezas y debilidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinámica inicial</li> <li>▪ Ejecución de talleres grupales</li> <li>▪ Presentación del tema por los facilitadores</li> <li>▪ Participativa</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	Recurso humano Recurso didáctico <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hojas</li> <li>○ Pizarrón o folio</li> <li>○ Marcadores</li> <li>○ Lápiz</li> </ul> Recurso Tecnológico <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Computadora</li> <li>○ Retroproyector</li> </ul>	1 hora

## SESIÓN 8

Denominación: metas personales				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recursos	Duración
Mejorar el aprendizaje, mediante el fortalecimiento de las metas personales	<p>Dinámica de inicio</p> <p>El concurso de sus sueños</p> <p>Marco conceptual para el facilitador</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Material didáctico (lectura el concurso de sus sueños, hoja de registro)</li> <li>✓ Definición de Metas Personales y su importancia</li> <li>✓ Pasos para alcanzar una meta personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinámica de inicio</li> <li>▪ Exposición bidireccional</li> <li>▪ Ejecución de talleres grupales</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	<p>Recurso humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facilitador</li> <li>○ Estudiantes</li> </ul> <p>Recurso didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hoja</li> <li>○ Lápiz</li> </ul> <p>Recurso Tecnológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Computadora</li> <li>○ Retroproyector</li> </ul>	1 hora

## SESIÓN 9

Denominación: construyendo mi proyecto de vida				
Objetivo	Contenido	Metodología	Recursos	Duración
Ofrecer información necesaria sobre Proyecto de vida	<p>Dinámica de inicio</p> <p>Aprendiendo sobre proyecto de vida</p> <p>El eslogan de mi proyecto de vida</p> <p>Evaluando mi avance hacia el éxito</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinámica de inicio</li> <li>▪ Exposición Teórica</li> <li>▪ Ejecución de talleres grupales</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	<p>Recurso humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facilitador</li> <li>○ Estudiantes</li> </ul> <p>Recurso didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hoja</li> <li>○ Lápiz</li> </ul> <p>Recurso Tecnológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Computadora</li> <li>○ Retroproyector</li> </ul>	1 hora

## SESIÓN 10

<b>Denominación: mi proyecto de vida</b>				
<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Duración</b>
Lograr que cada estudiante conozca los pasos para construir su proyecto de vida	<p>Exposición teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasos del proyecto de vida</li> </ul> <p>Dinámica de cierre</p> <p>Evaluando mi avance hacia el éxito</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exposición Teórica</li> <li>▪ Ejecución de talleres grupales</li> <li>▪ Espacio para preguntas y comentarios</li> </ul>	<p>Recurso humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facilitador</li> <li>○ Estudiantes</li> </ul> <p>Recurso didáctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hoja</li> <li>○ Lápiz</li> <li>○ Cartilla con los pasos del proyecto de vida</li> </ul> <p>Recurso Tecnológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Computadora</li> <li>○ Retroproyector</li> </ul>	1 hora

## 6. Metodología

El “Programa de Metas académicas para la mejora del rendimiento académico”, tiene como propósito trabajar las dimensiones del cuestionario de CEMA II

- Metas orientadas al aprendizaje
  - Adquisición de competencia y control
  - Interés de la materia (motivación intrínseca)
- Metas orientadas al yo
  - Defensa del yo por implicación personal (promueve la motivación)
  - Defensa del yo por falta de implicación (inhibición motivacional)
  - Engrandecimiento del yo (por implicación)
- Metas orientadas a la valoración social
  - Adquisición de valoración social, bien por obtención de aprobación, bien por evitación de rechazo (implicación)
- Metas de logro o recompensa
  - Obtención de un trabajo futuro digno
  - Evitación de castigos (o por pérdida de privilegios)

La fundamentación de trabajar con estas cuatro dimensiones se basa en que las metas académicas pueden contribuir en los resultados del rendimiento académico

Las actividades serán realizadas por personal especializado, en un ambiente apropiado que facilite su mayor desarrollo y a la vez que el mismo sea eficaz, resultando provechoso para los estudiantes desarrollándolos de manera integral. Es importante que el

facilitador exprese conexión y conocimiento previo en las distintas actividades, mostrando a la vez una actitud de aceptación y valoración hacia las opiniones de los estudiantes para aumentar la participación, motivación e interés en ellos

Al inicio de cada actividad se les informará a los estudiantes de los objetivos, metodología, materiales, etc

## **7. ACTIVIDADES**

El programa como ya se ha mencionado, se realiza en 10 sesiones, dos por semana, en dónde se pretende que las actividades puedan dar respuesta a los objetivos específicos propuestos, por lo que a continuación se desglosan los objetivos para las actividades, estableciendo una relación entre los objetivos específicos y los objetivos de las actividades

Los objetivos de dichas actividades son los siguientes

- Introducir el programa y sensibilizar a los estudiantes acerca de la importancia de las metas académicas
- Consensuar a los estudiantes sobre la influencia de las metas académicas en el rendimiento académico
- Resaltar la importancia de la autoestima y la motivación para el logro escolar
- Fortalecer el bienestar emocional para enriquecer nuestro futuro
- Potenciar la motivación de los estudiantes para el fortalecimiento de su aprendizaje
- Brindar técnicas a los estudiantes que promuevan la motivación para estudiar

- Fortalecer las actitudes positivas en los estudiantes, para favorecer sus propósitos o planes futuros
- Mejorar el aprendizaje, mediante el fortalecimiento de las metas personales
- Ofrecer información necesaria sobre Proyecto de vida
- Lograr que cada estudiante conozca los pasos para construir su proyecto de vida

### 8. PRESUPUESTO

DETALLE	CANTIDAD	P.UNITARIO	TOTAL
Materiales didácticos folios, hojas blancas, marcadores, etc	Global	100 00	100 00
Fotocopias	846	0 05	42 30
Laptop	1	400 00	400 00
Multimedia	1	700 00	700 00
Brindis	307	2 00	614 00
<b>TOTAL</b>			<b>B/. 1856.30</b>

Fuente: Cuadro elaborado por la investigadora, 2019

Nota El presupuesto adjunto está proyectado para los estudiantes de la Escuela Normal Juan Demóstenes Arosemena, que cursan los niveles de XI°

# **ANEXOS**

## SESIÓN 1

**Denominación:** dialoguemos sobre las metas académicas.

**Objetivo de la Sesión:** Introducir el programa y sensibilizar a los estudiantes acerca de la importancia de las metas académicas para el fortalecimiento del rendimiento académico.

**Duración:** 1 hora.



### Actividad 1

**Dinámica de inicio:** “Presentación de pareja”

**Objetivo de la dinámica:**

- Permitir al facilitador y a los participantes conocer información relevante de los integrantes del grupo.

**Procedimiento:**

El facilitador da la indicación de que se van a presentar por parejas (uno presenta al otro miembro de la pareja y viceversa), y que los miembros de cada una deben intercambiar determinado tipo de información que sea de interés para todos, por ejemplo, nombre, interés por la actividad a desarrollar, expectativas, etcétera. Pasos a seguir: a) Formar las parejas: El facilitador puede coordinar la formación de las parejas, por ejemplo utilizar unas tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes

populares (cada refrán se escribe en dos tarjetas, el inicio en una de ellas y su complemento en otra), se reparten las tarjetas entre los miembros y cada uno debe buscar a la persona que tiene la otra parte del refrán. Pueden utilizarse otras variantes:

- b) Intercambio entre la pareja. Durante unos minutos las parejas se informan e intercambian sobre los datos personales pedidos.
- c) Presentación en plenario. Cada cual presenta a su pareja, dando los datos pedidos por el facilitador o coordinador.

## **Actividad 2**

### **Marco conceptual**

#### **Definición de metas académicas**

Autores como García et al (1998), plantean que las metas influyen directamente en las actitudes, reacciones afectivas, conductuales, en los aspectos cognitivos, en la calidad de su trabajo académico y en los resultados de éxito o fracaso de los sujetos. Así mismo, las metas están influenciadas por un patrón adaptativo, que lleva al estudiante a incrementar sus competencias, logrando un dominio de destrezas y adquisición de conocimientos a través de la realización de sus tareas de aprendizaje, y por el patrón desadaptativo en donde el estudiante no le da importancia a lo valioso que puede ser el proceso de aprendizaje, pues lo único que le interesa es el resultado final.

Se puede definir una meta como un modelo que está constituido por creencias, sentimientos, entre otros aspectos que guían, las intenciones conductuales, la misma suministra el motor que hace que los estudiantes sean proactivos durante el proceso de

enseñanza aprendizaje Por tanto, las metas son el mecanismo a través del cual los motivos se convierten en acción

Cuando se utiliza el concepto de meta u orientación de meta se maneja un término muy amplio, de tal manera que se refiere a orientar la actividad académica en general y no a objetivos concretos como hacer bien un examen de matemáticas o saber completar ejercicios de una asignatura determinada Como metas generales, los estudiantes pueden perseguir obtener recompensas extrínsecas, el dominio de las materias, ser alumnos excelentes, desarrollar los conocimientos adquiridos, demostrar ante los demás sus capacidades o demostrárselas al profesor, pasarlo bien con las tareas escolares, o incluso hacer el trabajo con el menor esfuerzo posible en algunos casos

### **Tipos de metas**

Las metas que definen la forma en la que el estudiante enfrenta sus estudios y responsabilidades académicas, se pueden agrupar en cuatro categorías

- Metas de aprendizaje
- Metas de autovaloración
- Metas de valoración social
- Metas de consecución de recompensa externa

### **Características de las metas académicas**

- Las metas son recurrentes y anticipatorias
- Las metas son personales

- Las metas tienen un cierto nivel de conciencia.
- Las metas tienen un cierto nivel de generalidad.

### **Actividad 3**

#### **Dinámica de cierre: Palabras claves**

##### **Objetivo de la dinámica:**

- Permite sintetizar o resumir los aspectos centrales de una idea o un tema.

##### **Procedimiento de aplicación:**

Pasos a seguir:

- a) Con todos los participantes o por grupos (según el número), se le pide a cada uno que escriba o diga con una sola palabra (que sintetice o resuma) lo que piensa sobre el tema que se trata, por ejemplo, el facilitador puede preguntar: ¿Qué es lo más importante para la realización profesional?
- b) Los miembros del grupo deberán responder con una sola palabra a esta pregunta. Su respuesta puede ser: la motivación, la voluntad, la disciplina, etc. Luego se realiza una breve reflexión en torno a lo que cada palabra significa para los participantes. En este paso, el facilitador puede apoyarse en un palcógrafo en el que previamente se hayan escrito las palabras nombradas por el grupo o simplemente en el pizarrón. Se puede conducir este paso con preguntas como las siguientes: ¿Por qué la motivación es importante para la realización profesional? El que mencionó dicha palabra explica el porqué. Otros compañeros pueden apoyar sus idcas o contradecirlas, y en este sentido se dirige la discusión.

Pueden aplicarse diferentes variantes a la técnica. Así, por ejemplo, puede pedirse, en lugar de una palabra una frase que resuma o sintetice, la "Palabra clave" o las frases pueden ser expresadas en forma gráfica por parte de los participantes. Se puede realizar la técnica a partir de la lectura de un documento, una charla, una discusión o presentación de un medio audiovisual, se les pide a los participantes que resuman en una frase o en la que consideren conveniente, las ideas más importantes del tema tratado.

**Utilidad:**

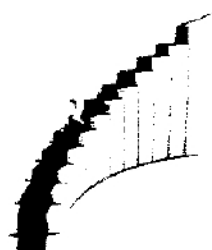
Esta técnica resulta de gran utilidad para comprobar el conocimiento alcanzado por el grupo sobre la temática tratada. Para la introducción de una temática particular, en el que el facilitador necesita conocer la información que sobre la misma tienen los participantes, esta técnica puede resultar un medio eficaz para lograrlo.

## SESIÓN 2

**Denominación:** El papel de la Autoestima en nuestras vidas.

**Objetivo de la sesión:** Consensuar a los estudiantes sobre la influencia de la autoestima en el rendimiento académico.

**Duración:** 1 hora



### Actividad I

**Dinámicas de integración:** “El Ovillo de hilo”.

#### Objetivo:

- Incentivar a los participantes a que resalten las cualidades de sus compañeros.

#### Pasos:

- Todos los participantes formarán un círculo.
- Luego, un estudiante le lanzará la lana a un compañero y mencionará su nombre y una cualidad o aspecto positivo. Ejemplo: Mi nombre es Edgar y soy responsable.
- Al terminar, debemos desenredar la lana iniciando con el último participante, ahora se menciona el nombre del compañero al cual le va a lanzar la lana y un aspecto o cualidad de él o ella.” Ella tiene bonito cabello o ella es amable (puede ser aspecto físico o cualidad).

## Actividad 2

### Marco conceptual para el facilitador

#### La autoestima:

La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas alidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros y la que creemos que tienen los demás de nosotros, está relacionada al valor, a la aceptación, a la confianza y el respeto a sí mismo, es el sentimiento valorativo ya sea, positivo o negativo de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido depositando, asimilando e interiorizando durante nuestra vida

#### Tipos de autoestima:

- ✓ **Adecuada:** Concepto positivo de mí mismo, potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumenta el nivel de seguridad personal, controla sus emociones, establecen amistades de forma sana
- ✓ **Inadecuada:** Vinculado a la inseguridad, temores, dudas, pesimismo, enfocándonos hacia la derrota y el fracaso, desamor e irrespeto por nosotros, y por los demás, desánimo, depresión y aislamiento, incapacidad de expresión y de defensa propia

#### Importancia:

Una adecuada autoestima permite mantener una relaciona adecuada con los demás, interés en los estudios, ser creativo en su trabajo, resolver sus problemas y tomar las

decisiones de una manera más asertiva, además El estudiante que tiene una adecuada autoestima, se enfrentará de una manera u otra a los retos académicos de la escuela

### **Actividad 3**

#### **Dinámica de cierre: “Yo soy”**

##### Objetivos

- Que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas
- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos

##### Matenales hojas y lápices

##### Desarrollo

En primer lugar, el profesor hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra “autoestima” (evaluación que el sujeto hace de sí mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia

A continuación, se reparte a cada alumno una hoja, en la que pondrán en la parte superior la frase YO SOY , y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 10 veces

Se les indica las siguientes instrucciones “Vais a escribir características vuestras que consideréis que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos,

capacidades ) A continuación, por parejas, vas a vender a vosotros mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaréis los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”

Finalmente, el profesor pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de las personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente. De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

### YO SOY

Ejemplo- Yo soy creativo/a, Yo soy responsable, Yo soy simpático/a

Yo	soy
<hr/>	
Yo	soy
<hr/>	
Yo	soy
<hr/>	
Yo	soy
<hr/>	
Yo	soy
<hr/>	

Yo	soy
Yo	soy
Yo	soy

### SESIÓN 3

**Denominación:** Para ser exitoso confía en ti.

**Objetivo de la sesión:**

Resaltar la importancia de la autoestima y la motivación para el logro escolar.

**Duración:** 1 hora.

#### **Actividad 1**

##### **Marco conceptual para el facilitador**

- La autoestima y los alumnos

La Autoestima, es la valoración que hace la persona sobre sí misma, también puede definirse como el conjunto de particularidades o actitudes que utiliza una persona para describirse. Muchas de las dificultades de aprendizaje de los alumnos tienen estrecha relación con una autoestima baja o negativa. Cuando docentes y padres nos preocupamos de generar autoestima positiva debemos señalar a los alumnos, altos niveles de confianza en sus capacidades, expresarle con frecuencia el afecto incondicional y expectativas respetuosas y positivas en relación a sus logros futuros.

Una baja autoestima o autoestima negativa, se fortalece cuando se carece de amor propio, al desconfiar en sus habilidades y conductas, al mostrar expectativas pesimistas. Cuando hay baja autoestima, las personas se hacen dependientes, son poco perseverantes y tienen dificultades para tomar decisiones. Surgen dudas sobre las propias capacidades

sintiéndose incapaces de hacer algo que resulte satisfactorio, dudas sobre su accionar, recurre con frecuencia al abandono y no es constante en sus actividades o metas

En cambio, una autoestima positiva, hace que las personas sean capaces de enfrentar situaciones nuevas o difíciles, sean estables, perseverantes, permite que se quieran a pesar de sus defectos, pueden resistir la adversidad y recuperarse del fracaso, características y actitudes que favorecerán el aprendizaje y por ende los resultados académicos

## **Actividad 2**

**Dinámica de cierre:** Vamos de viaje

**Objetivo de la dinámica:**

- ✓ Aumentar el conocimiento propio y de los demás compañeros, con relación a aspectos físicos como a defectos, cualidades y destrezas, así como con relación a sentimientos, gustos y aficiones
- ✓ Descubrir las cualidades más sobresalientes que los demás ven en ellos, así como los rasgos que pueden molestar a sus compañeros
- ✓ Reflexionar sobre quiénes son en el momento actual, así como sobre sus gustos, sentimientos y aficiones y aprender a plantearse qué les gustaría cambiar y qué les gustaría hacer

**Procedimiento:**

En primer lugar, el facilitador pide a los estudiantes que imaginen que en un par de días van a salir de viaje a un lugar desconocido y muy lejano Durante varios años

permanecerán en ese lugar, deben imaginar cuál será la imagen de ellos que recordarán sus amigos, familiares y personas de su entorno si tuviesen muchos años sin verlos. Se les entrega papel y lápiz y en pocas frases deben resumir cuál creen que es esa imagen suya que permanecerá en el recuerdo. El facilitador debe explicar que estas palabras deben describir aquellas cualidades más sobresalientes que pueden gustar a los demás, así como aquellos rasgos que les pueden molestar. Del mismo modo, deben describir qué es lo que han hecho hasta ahora, reflexionando sobre sus gustos, sentimientos y aficiones, y qué creen que quedará de ellos cuando se marchen. Las frases no tienen que ser largas y deben utilizar letras grandes.

A continuación, los alumnos se reúnen en grupo y cada uno va comentando lo que ha escrito, qué cree que dirán de él si saliera de viaje ahora mismo, qué permanecerá de él si le gusta lo que le recordarían los demás y si quiere cambiar algo los compañeros pueden opinar si es la imagen que tienen de él y si ha olvidado algún aspecto importante que deberían resaltar.

Por último, cuando ya han terminado, el facilitador explica que esa es la imagen que tienen de nosotros, si nos fuésemos ahora mismo de viaje, pero aún estamos aquí y tenemos la posibilidad de cambiar aquello que no nos gusta de nosotros mismos, porque nos quedan muchos días por delante para hacer aquello por lo que queremos que no recuerden los demás.

## SESIÓN 4



**Denominación:** éxito y bienestar emocional.

**Objetivo de la sesión:**

Fortalecer nuestro bienestar emocional para enriquecer nuestro futuro.

**Duración:** 1 hora.

Actividad 1

Técnica de relajación

**Objetivos:**

- Reducir los niveles de ansiedad, en grupo.
- Provocar un ambiente más relajado en el grupo.

**Procedimiento:**

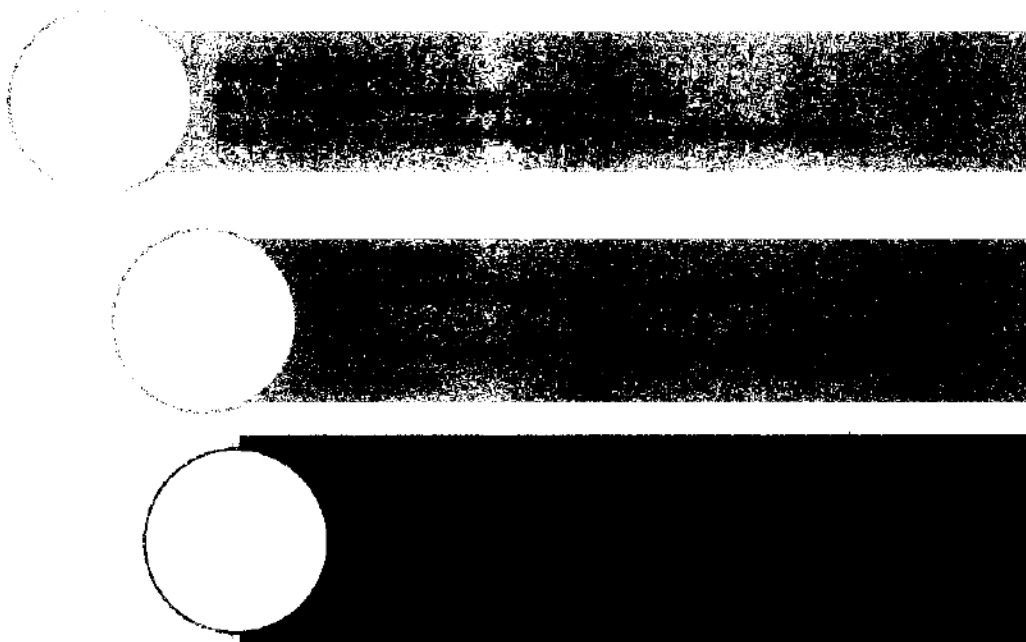
El facilitador le pedirá al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá.

**Pasos a seguir:**

- a) El facilitador comenzará a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados poco a poco se van tomando pesados cada vez más pesados el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más"
- b) Cuando el facilitador observe que los miembros del grupo se han concentrado, se realizará así, sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera
- c) Continúa diciendo "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen, se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos, los brazos se van tomando calientes, cada vez más calientes, agradablemente calientes, se tornan pesados, cada vez más pesados, cada vez más pesados, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tomando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados"
- d) Una vez lograda la relajación, el facilitador dirá "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados Uno, dos y tres"

## Actividad 2

Factores necesarios para alcanzar nuestras metas. (Russek, 2007).



### **Auto-control emocional.**

Las emociones son necesarias y son parte de todos nosotros.  
Pero es necesario distinguir cuándo tenemos que controlarlas, para  
actuar de acuerdo a la razón.

### **Organización.**

No podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, si tenemos un tiempo  
limitado.  
Por ello tenemos que llevar un orden en nuestra conducta y establecer las  
prioridades necesarias.

Nota la información utilizada en este cuadro de la actividad 2, fue obtenida de Russek, en su Blog Crecimiento y Bienestar Emocional

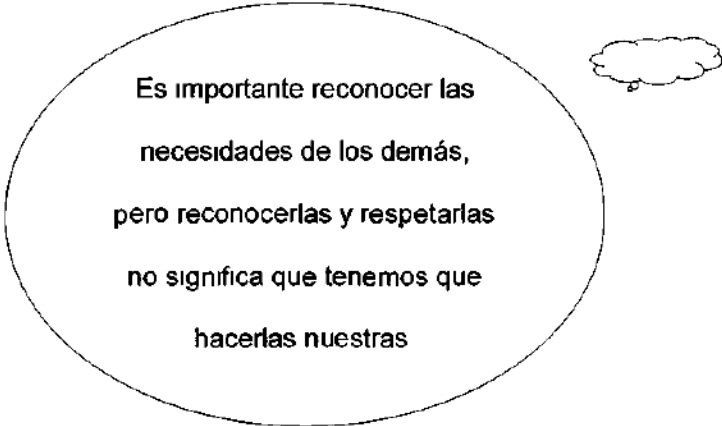
### Actividad 3

Como establecer mis metas

**Pregúntate:**

**¿Qué es lo que quiero?**

---



Es importante reconocer las  
necesidades de los demás,  
pero reconocerlas y respetarlas  
no significa que tenemos que  
hacerlas nuestras

Muchas veces sabemos lo que no queremos, pero no siempre sabemos claramente que sí queremos

Pero podemos averiguarlo

**Pregúntate** (Hacerles estas preguntas a los estudiantes)

- ¿Por qué o para qué lo quiero?
- ¿En qué me perjudica ahora, el no tener o hacer ?
- ¿En qué va a cambiar mi vida, relación, persona, etc , cuando logre mi meta?

**Actividad 4****Fortalece tu confianza****FORTALECE TU CONFIANZA**

Piensa y escribe todas las veces que sí has logrado lo que te has propuesto, aunque creas que son logros que no valen la pena

Mis logros hasta el momento son

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mensaje principal de la sesión**

1 Considera tus logros como una muestra de que sí hay cosas que puedes lograr y por lo tanto, lo que no sabes o no has podido, lo puedes aprender

2 Cuando te sientas desmotivado o cometes algún error **recuérdalo**.

3 Haz que la frase “Si no lo he logrado, puedo aprender a hacerlo” sea parte de tu vida diaria

**Recuerda:**

Si has intentado hacer algo varias veces y no has tenido éxito, quizás necesitas hacerlo de una forma diferente o tal vez necesitas ayuda

## SESIÓN 5

**Denominación:** el papel de la motivación y el aprendizaje social

**Objetivo de la sesión:**

- Potenciar la motivación de los estudiantes para el fortalecimiento de su aprendizaje.

**Duración:** 1 hora

**Actividad 1**

**Dinámica:** Temores y esperanzas

**Objetivo de la dinámica:**

Conocer los sentimientos y preocupaciones de los estudiantes para llegar a los temas de interés o inquietud.

**Procedimiento:**

Todos los alumnos tendrán que escribir en un papel sus dos temores y esperanzas con relación a los estudios. A continuación, se juntan todos estos papeles y se reparten aleatoriamente entre los alumnos para que ninguno sepa de quien es. Una vez que tengan el papel deberán leer en voz alta los dos temores y esperanzas que le han tocado y el facilitador las irá escribiendo en el tablero o folio.

Por último, se reúnen en grupo de 4 estudiantes y cada grupo escribe en una cartulina, los dos temores y esperanzas que más les haya llamado la atención para dialogar y brindar aportes sobre como afrontar esos temores, resaltar las esperanzas y posteriormente colocarlos en el salón de clase

## **Actividad 2:**

### **Marco conceptual para el facilitador**

- La relación entre motivación y aprendizaje

La motivación es una fuerza que moviliza al ser humano hacia determinadas metas, creando o aumentando el impulso para hacer algo o dejar de hacerlo según sea la necesidad. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. Algunos, investigadores señalan, que la motivación está relacionada con el aprendizaje, muchos hablan de una motivación innata del ser humano por acceder a nuevos conocimientos que le permitan comprender su entorno.

Las teorías del aprendizaje social basan sus planteamientos en la integración de elementos conductuales y cognoscitivos. La teoría cognoscitiva social explica la motivación a partir de la influencia del aprendizaje social en la determinación del valor de la meta y las expectativas de alcanzarla. Esta relación tiene implicaciones importantes, ya que, en estos términos, la motivación es considerada como el producto de dos fuerzas protagónicas:

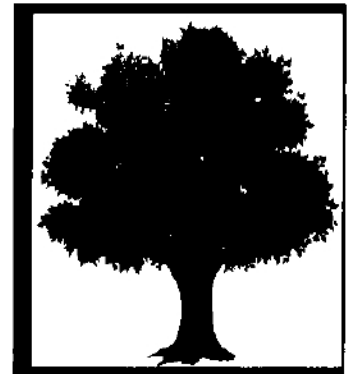
- ✓ La fuerza del individuo por alcanzar una meta
- ✓ El valor que esa meta representa para él

### Actividad 3

**Dinámica:** un paseo por el bosque.

**Objetivos:**

- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Estimular la acción de autovalorarse en los demás compañeros.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.



**Procedimiento:**

El facilitador indica a los alumnos que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.

Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y a relajarse.

Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del árbol. En la continuación, los alumnos formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol.

Seguidamente, los alumnos se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo "por el bosque", de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo "Tu eres..."

Por ejemplo: "Alfonso, eres...tienes..."

Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”

A continuación, se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican

El facilitador puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad

- ¿Te ha gustado el juego de interacción?
- ¿Cómo te has sentido durante el paseo por el bosque?
- ¿Cómo has reaccionado cuando nuestros compañeros han dicho nuestras cualidades en voz alta?
- ¿Qué árbol, además del vuestro, te ha gustado?
- ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al nuestro?
- ¿Cómo te sientes después de esta actividad?

**QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD**

- o Que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas
- o Que sean capaces de compartir sus sentimientos con los demás, así como de recoger “los sentimientos de sus compañeros, y comprobar la satisfacción que todo esto procura

## SESIÓN 6

**Denominación:** si te motivas aprendes

**Objetivo de la sesión:**

Brindar técnicas a los estudiantes que promuevan la motivación para estudiar.

**Duración:** 1 hora

Actividad 1

Dinámica: "Aprendo a conocer mis mundos"

**Objetivo:** Aprender a separar y apreciar la diferencia entre nuestro mundo interno y mundo externo.

**Materiales:** marcadores, folio.

**Procedimiento:** Concentrar la atención en "el mundo exterior" que nos rodea en ese momento, por ejemplo, en el aula, y sobre un papel ir describiendo en grupo cómo es ese espacio. Posteriormente, ya en silencio y en una postura cómoda con los ojos cerrados, permanecerán atentos a su cuerpo, a las sensaciones físicas, a la respiración, es decir, a su mundo interior. Por último, comentar las diferentes sensaciones que han tenido y las diferencias entre el mundo externo que les rodea y el mundo interno de cada uno.

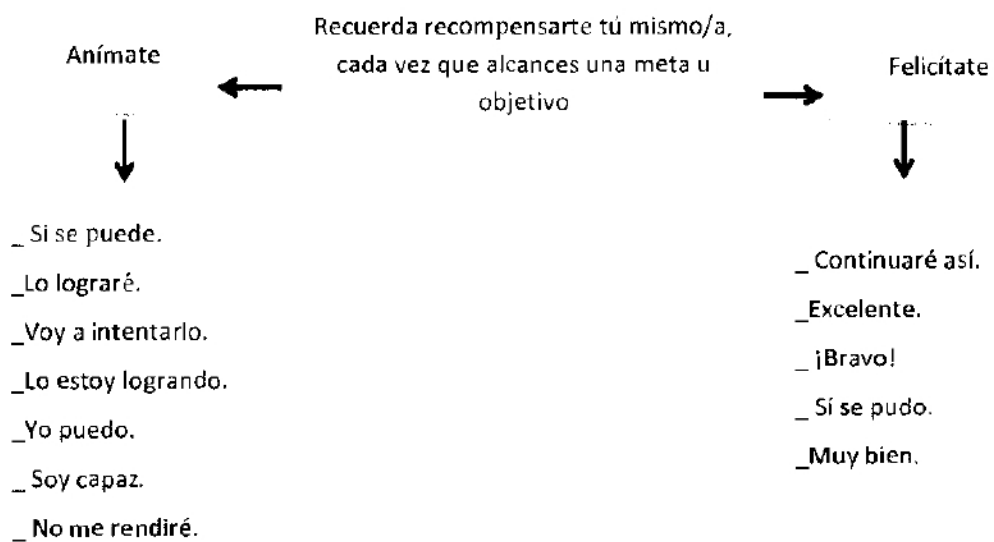
**Actividad 2****Como puedo tener motivación para estudiar**

<b>Metas a Corto Plazo</b>	<b>Metas a Largo plazo</b>
<b>Pasos para lograrla</b>	<b>Pasos para lograrla</b>
Quando comenzaré	Quando comenzaré
Qué hare	Qué hare
Cuánto haré	Cuánto haré
Dónde lo haré	Dónde lo haré
Cómo lo haré	Cómo lo haré

### DÍGALES A LOS ESTUDIANTES:

Es importante, establecer una compensación adecuada para cuando el objetivo se haya cumplido:

¡Es así de simple pero muy efectivo! Al recompensarte a ti mismo cada vez que logres un objetivo o meta, el cerebro provocará emociones positivas, lo que subconscientemente tu cerebro asociará que un esfuerzo equivaldrá a una agradable recompensa. Además, tú – consciente o inconscientemente – reconocerás que un esfuerzo alto se traducirá en una mejor satisfacción.



Fuente: Esquema elaboración por la investigadora, 2019

**Recompensas para sentirte motivado para estudiar:**

- 1 Fíjese un objetivo y establezca la compensación adecuada por su logro
- 2 Asocia los esfuerzos que usted toma con una buena recompensa
- 3 Retos ambiciosos requieren recompensas maravillosas
- 4 Las metas sencillas sólo deben ser recompensadas ligeramente
- 5 No permitas recibir una recompensa si has fallado
- 6 Recompénsese posteriormente al haber logrado el objetivo

**Fórmulas para aplicar recompensa y motivarte para el estudio:**

Alto esfuerzo en lograr el objetivo + objetivo alcanzado = gratificación

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

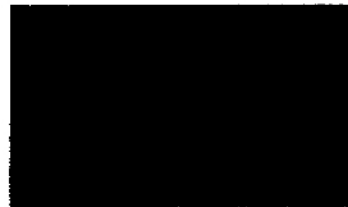
Objetivo complicado = recompensa gloriosa

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Objetivo sencillo = recompensa pequeña

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

## Recomendaciones para motivarte



Imagina las consecuencias negativas de prolongar los estudios.

Evita las distracciones (televisión, Internet, correo electrónico, teléfono, Smartphone)

Fuente: Esquema elaborado por la investigadora, 2019

## SESIÓN 7

**Denominación:** La influencia de las actitudes positivas

**Objetivo de la sesión:**

Fortalecer las actitudes positivas en los estudiantes, para favorecer sus propósitos o planes futuros.

**Duración:** 1 hora

Actividad 1

**Dinámica de inicio:** Imagínate a ti mismo

**Objetivo:**

Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.

**Materiales:** Folios y lápices.

**Procedimiento:**

Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginería mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseemos.

El facilitador comenta a sus participantes que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar

los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, ¿A qué crees que te dedicas?, ¿Qué aficiones tienes?, ¿Con quién vives?, ¿Qué amigos tienes?, ¿Cómo es la relación con tus padres?, ¿Tienes pareja?, ¿Tienes hijos?, ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?, ¿Eres feliz?, ¿De qué te sientes más orgulloso?

La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos.

Después, pregunta a todos los alumnos, en general, si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El facilitador debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El facilitador debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por

ejemplo, aprobar el siguiente examen) qué desearían conseguir (pueden ser las anotadas anteriormente o mencionar otras de una manera más clara)

#### QUÉ SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD

Que entiendan la importancia de saber qué metas nos gustaría alcanzar y cómo podemos conseguirlas

La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo

Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y a que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad

#### Actividad 2

##### Taller: ¿Cómo lo hago?

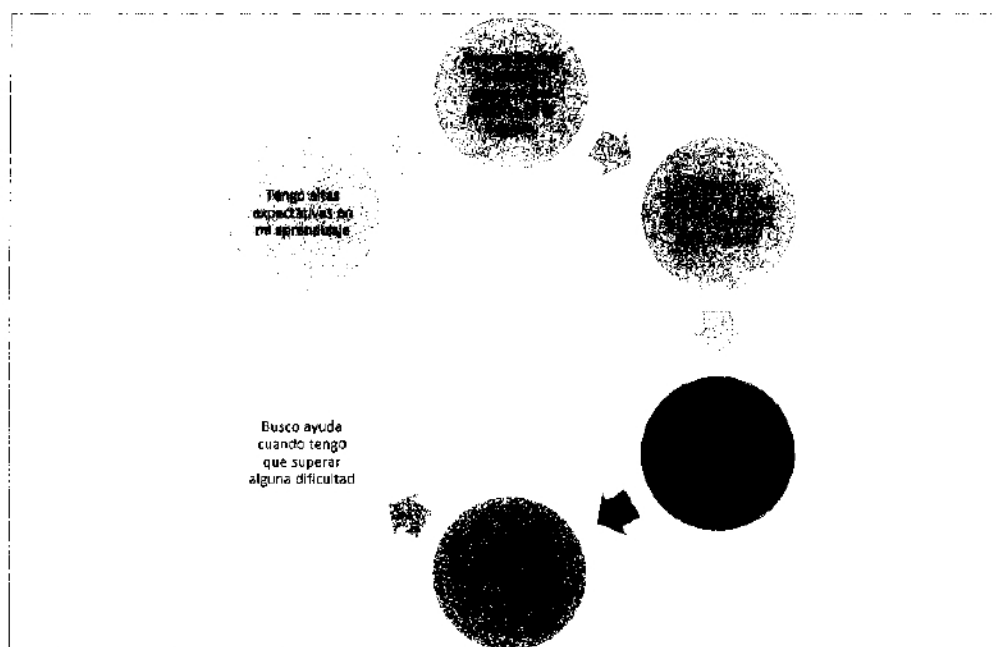
Compartan con el compañero o compañera que está a su lado, la siguiente pregunta

- ¿Cuándo has tenido dificultades en alguna asignatura o aprendizaje específico, ¿qué has hecho para superar estas dificultades? (anótalas)
- Luego, compartir sus ideas con el grupo, anotando en el pizarrón o folio, las acciones que realizan para mejorar sus aprendizajes

### Actividad 3

**Tema: Cómo mejoramos nuestro aprendizaje.**


Comente con los estudiantes las siguientes estrategias:



Fuente: Esquema elaborado por la investigadora, 2019.

#### Actividad 4

#### Fortalezas y debilidades



<p>¿Consideras tus fortalezas de aprendizaje para superar tus dificultades? ¿Qué fortalezas tienes?</p>	<p>¿Confías en tus capacidades para poder enfrentar tus dificultades a la hora de lograr un objetivo?</p>	<p>¿Revisas tus errores para comprender en qué te equivocaste? ¿Identificas algo que podrías mejorar la próxima vez que te enfrentes a una tarea similar?</p>	<p>Cuando no sabes cómo mejorar en algún área de aprendizaje, ¿buscas ayuda? ¿a quién le pides que te ayude?</p>	<p>¿Reconoces cuánto has avanzado en la mejora de tus dificultades? ¿Identificas qué has hecho que te ha ayudado a avanzar?</p>
---	---	---	--	---

Fuente: Esquema elaborado por la investigadora, 2019.

## SESIÓN 8

**Denominación:** metas personales

**Objetivo de la sesión:**

- Mejorar el aprendizaje mediante el fortalecimiento de las metas personales.

**Duración:** 1 hora

Actividad 1:

Dinámica de inicio: El concurso de sus sueños

**Objetivo:**

- Identificar los elementos personales que están en juego en el logro de una tarea.
- Entrenar la capacidad de re-encantarse con una tarea, superando las dificultades.
- Reconocer la importancia de perseverar en la realización de una tarea.

**Procedimiento:**

Esta actividad consiste en el análisis del caso de una adolescente que está cursando Enseñanza Media –Ana María– quien deberá enfrentar y superar diversas dificultades para participar en el concurso de sus sueños. La idea es que los estudiantes comprendan la importancia de la perseverancia para el logro de resultados, y ayuden a esta adolescente a cumplir su sueño utilizando estrategias para superar los obstáculos que se presenten.

Divida al curso en 4 equipos de trabajo. 2. Cada equipo debe organizarse y nombrar un secretario, quien tomará nota de las recomendaciones que se elaboren al interior del equipo y luego las expondrá ante el grupo completo. 3. Entregue una copia de "El concurso de sus sueños" a cada participante, para facilitar la lectura y la posterior discusión grupal. Además, entregue una hoja de registro de respuestas a cada equipo. 4. Aclare que el objetivo de la actividad es que analicen la situación de Ana María, y definan como equipo los consejos que le darán.

#### **Marco conceptual para el facilitador**

La orientación al logro implica desarrollar la práctica de establecer objetivos desafiantes y realistas, y emprender acciones sostenidas en el tiempo para alcanzar ese objetivo. La persona que emprende es quien se fija los objetivos, y luego los logra, es quien lleva el timón de los logros que quiere alcanzar. De este modo nos alejamos de la idea de que las cosas "me pasan", y que si logro algo "no sé cómo fue que lo logré", "pasó no más". Sin embargo, para lograr los objetivos deseados no sólo se requiere que uno se lo proponga, además es necesario movilizarse y hacer variadas acciones que permitan llegar a conseguirlo.

Pero, aun si existen un objetivo trazado y se emprenden numerosas acciones para llevarlo a cabo, no habrá logro si no existe además la fuerza necesaria para mantenerse con la mira en el objetivo cuando las cosas no resulten bien, y para flexibilizar la mirada y proponerse nuevas y diversas acciones frente a las dificultades, habrá que ser

perseverante La perseverancia se sostiene en la voluntad firme por lograr lo propuesto, pero también en la constancia de seguir intentándolo, a pesar del tiempo que transcurra. Además, la perseverancia cobra fuerza porque es esperable que frente a un desafío haya obstáculos o dificultades.

Aceptar que por momentos uno se puede sentir derrotado, decepcionado, desmotivado, y que son sensaciones válidas, pero comprender que también puedo movilizar mis estados de ánimo desde el desánimo al ánimo, desde la inseguridad a la seguridad en mí mismo, desde el pesimismo al optimismo, desde ver un obstáculo como un problema a verlo como una oportunidad. La visualización de la imagen de la meta, la convicción de que vale la pena seguir adelante es lo que permitirá continuar ideando acciones que permitan llegar a conseguir lo que uno se ha propuesto. Nadie –salvo uno mismo– puede impedir que uno persevere en la consecución de una meta.

**Lectura: “El concurso de sus sueños”**

Los invitamos a ponerse en el lugar de Ana María, de manera que puedan colaborar con ella dándole sugerencias sobre qué hacer para entrar al “concurso de sus sueños”.

Ana María es una adolescente de Enseñanza Media, segunda de tres hermanos. Su padre es vendedor y su madre es secretaria. Ambos han trabajado siempre en una empresa de seguros, y si hay algo que ella tiene claro es que no quiere dedicarse a ese rubro, pues ve que su padre pasa estresado tratando de cumplir las metas de venta, y su mamá trabaja hasta muy tarde en determinadas fechas del mes. Ella quiere dedicarse a una actividad independiente, sin horario fijo, aunque dice estar consciente de que cuando uno es su

propio jefe tiene que exigirse harto Sueña con ser diseñadora de modas y tener su propia línea de vestuario Estudiará Diseño

Un día vio en Internet el aviso de un concurso para diseñadoras y diseñadores jóvenes a nivel nacional De inmediato sintió deseos de participar El concurso contemplaba asistir con sus diseños a una entrevista personal, pues los evaluadores querían conocer personalmente a los jóvenes y sus ideas, y no sólo evaluar los dibujos El premio era nada menos que un reportaje en una popular revista para adolescentes, y la confección de dos de sus diseños que serían vendidos en una gran tienda a nivel nacional La presentación de los diseños era en tres meses más, en Santiago, pero debía pagar una inscripción de \$30 000 (treinta mil pesos) dentro del plazo de un mes

No obstante, el premio, Ana María, se desmotivó al saber que necesitaba dinero para costear gastos de inscripción, de viaje y de estadía en Santiago Sin embargo, estar en ese concurso la entusiasmaba mucho y visualizó todo lo que la beneficiaría si lo ganaba “Es una tremenda posibilidad”, pensaba Se acordó de que tenía unos parentes en Santiago, pero hacía mucho tiempo que no los veía ¿qué hacer? Ana María sentía que ella tenía que estar en ese concurso, y estaba convencida de que podía llegar a la final nacional Les contó a sus padres, quienes le dijeron que la apoyarían en todo, pues estaban seguros de que ella llegaría lejos en el concurso, pero que no veían de dónde obtener el dinero necesario en tan poco tiempo Ahora debía empezar ya a trabajar en lo más importante, si quería llegar a la final elaborar sus diseños para presentarlos en el concurso

**Hoja de registro de respuestas**

1 ¿Cuáles son las principales dificultades que se le presentaron a Ana María?

---

---

---

2 ¿Qué podría hacer Ana María para solucionar o enfrentar esas dificultades? Acciones sugeridas

---

---

---

3 ¿Cómo creen que se sintió Ana María cuando se dio cuenta de que no le iba a ser fácil conseguir los recursos para participar en el concurso de sus sueños?, ¿qué le habrá ayudado a entusiasmarse nuevamente?

---

---

---

4 ¿Por dónde debería comenzar Ana María a trabajar en el logro de su objetivo? Acciones sugeridas

---

---

---

5 En resumen, ¿Cuáles son los pasos que debería dar Ana María perseverando para conseguir su objetivo?

Paso 1

---

---

Paso 2

---

---

Paso 3

---

---

Paso 4

---

---

Paso 5

---

---

Actividad 2

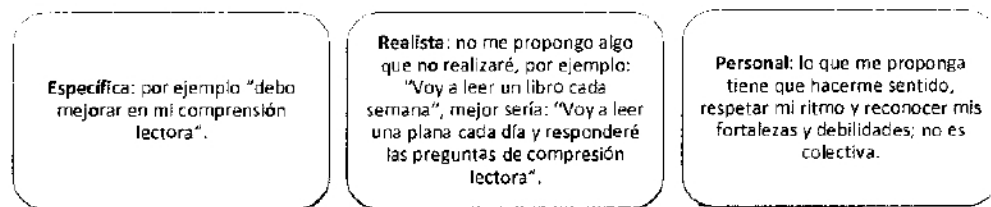
**Meta personal:**

Un estudiante puede establecer un objetivo de una calificación alta en un examen. La fijación de metas y la planificación promueve la visión de largo plazo y la motivación a corto plazo. Se focaliza en la intención, el deseo, la adquisición de conocimientos y ayuda a organizar los recursos.

El logro de las metas complejas y difíciles requiere atención, diligencia a largo plazo y esfuerzo. El éxito en cualquier campo requiere excusas y justificaciones anteriores por el mal desempeño o falta de planificación adecuada, es importante mencionar que el éxito

requiere de madurez emocional. Cuando te propones mejorar en tu aprendizaje, es necesario tener claridad en lo que quieres lograr, es decir, plantearse una meta personal e identificar pasos para alcanzarla

Pasos:



Fuente: Esquema elaborado por la investigadora, 2019.

## SESIÓN 9

**Denominación:** construyendo mi proyecto de vida

**Objetivo de la sesión:**

- Ofrecer información necesaria sobre Proyecto de vida

**Duración:** 1 hora

Actividad 1

**Dinámica de inicio:**

Aprendiendo sobre proyecto de vida.

**Objetivo de la dinámica:**

Lograr que los estudiantes construyan un concepto sobre proyecto de vida e identifiquen la forma adecuada de vivir.

**Procedimiento:**

Se comunica a las adolescentes que conformen en grupos de 5 estudiantes, y que asignen rotativamente los roles a las integrantes de cada grupo: líder, secretaria, cronometrista, portavoz y administradora de material. Informar a cada grupo que elijan una o dos representantes para escenificar la siguiente situación, "SUEÑO CON LOGRAR MIS METAS, PERO NO SÉ CÓMO". Sociodrama:

**“SUEÑO CON LOGRAR MIS METAS, PERO NO SÉ CÓMO”**

Andrea Hola Paola, ¿qué te cuentas?, ¿Qué estás haciendo?

Paola Hola amiga, no estoy haciendo nada ahora

Luisa Como siempre Paola, ¿no tienes nada que hacer?

Paola No, ¿y tú? Luisa Mmmmm, creo que yo tampoco

Paola Entonces qué vamos a hacer algo ahora en un rato, ¿se apuntan?

Andrea No chicas, yo paso Saben, he estado pensando que podríamos utilizar mejor nuestro tiempo libre

Luisa Haciendo qué Andrea Por ejemplo, yo me he propuesto mejorar mis notas, porque quisiera terminar el colegio con buenas notas y así adquirir una beca para estudiar en la universidad

Paola Qué bien Andrea, espero que lo logres

Luisa Sí amiga, que bien Saben chicas yo quisiera mejorar la relación en mi familia, es que mi papá no me comprende, y paramos discutiendo, y eso me hace sentir mal

Paola Por qué no intentas conversar un poco más con tu padre sobre algo que les guste a los dos, por ejemplo, el voleibol peruano

Andrea Es una buena idea, así poco a poco tendrás más confianza con tu padre, le podrás contar algunas cosas, pedir consejos, y mejorar la relación entre ustedes

Luisa Tienen razón chicas, gracias

Paola Ahora que estamos contándonos algunos sueños, yo les quiero contar algo Quisiera que este año el equipo de voleibol de nuestro salón gane la copa, sería lo máximo, me encanta el voleibol, yo quisiera ser una gran voleibolista, y quién sabe, podría jugar en la selección peruana

Luisa Claro que lo puedes lograr Paola, juegas muy bien, solo falta que tus mates sean más potentes

Andrea Pero para lograr nuestros sueños, tenemos que esforzarnos, utilizar bien nuestro tiempo, y lograremos lo que nos proponemos, por eso ya me voy a estudiar, nos vemos

Luisa Tienes razón Andrea, gracias, ahora mismo me voy a casa a conversar con papá, le prepararé una exquisita cena

Paola Y yo ahorita me pongo mis zapatillas, y me voy a practicar voleibol jugando con mis amigos de la vecindad, para mejorar mis mates Adiós chicas

Se propicia el debate en las adolescentes con las siguientes preguntas

- 1 - ¿Qué observamos en la situación anterior?
- 2 - ¿Cómo se comportaba Andrea?
- 3 - ¿Cómo se comportaban Luisa y Paola?
- 4 - ¿Situaciones como la anterior suceden con frecuencia en el aula de clases?
- 5 - ¿Si las personas no saben qué hacer en su futuro, ¿cómo se sentirán?

#### Exposición Teórica

Existen tres formas de vivir

- 1 - La forma de vida improvisada, es cuando la persona tiene una actitud indiferente ante su futuro, hace lo que otros dicen que haga, no se interesa por su futuro, piensa que no vale la pena tratar de cambiar lo que de todas maneras se dará

2 - La forma de vida programada, es cuando la persona sigue programaciones o imposiciones de otros, cree que los modelos rígidos de vida son base de su felicidad y por tanto, no trata de cambiarlos ni determina su propio proyecto de vida

3 - La forma de vida Proyectada, es cuando la persona ha logrado definir su forma de ser y de existir, ha encontrado el propósito fundamental de su existencia y sabe qué es lo que quiere llegar a ser, hacer y tener. Cuando la persona conoce lo que quiere llegar a ser, busca el camino para lograrlo, y a pesar de las dificultades que se presenten, si se esfuerza por conseguir sus objetivos, los logrará. Por tanto, el Proyecto de vida es el camino que debemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectamos, basados en nuestra realidad

#### **Actividad 2:**

El eslogan de mi proyecto de vida

Se comunica a cada grupo que cree un eslogan sobre proyecto de vida, se dará 10 minutos para presentar el eslogan. Al finalizar la presentación del eslogan se elogia su participación

**Ejemplo** seré un excelente profesional

## SESIÓN 10

**Denominación:** mi proyecto de vida.

**Objetivo:**

Lograr que cada estudiante construya su proyecto de vida.

Duración: 1 hora

**Actividad 1**

Se expone sobre pasos para construir el Proyecto de vida.

Exposición Teórica:

Para lograr el proyecto de vida se deberá seguir los siguientes pasos, y no se podrá avanzar antes de haber terminado con el anterior.

1.- Diagnóstico Personal: Implica el conocerse a uno mismo, es un diagnóstico que permitirá conocer quién es cada uno. "Quién soy".

2.- Guía personal: Son los principios y valores que guiarán la construcción de su propio proyecto de vida, y permitirán avanzar hacia el logro de éste. "Principios y valores que me guiarán".

3.- Visión Personal: Es el acto de pensar en su futuro, trazarse metas, pensar cómo les gustaría ser en un futuro. "Cómo me gustaría ser".

4 - **Misión Personal** Se realiza al **fixar** las acciones que se deben seguir para cumplir las metas propuestas, pensar cuál es el camino que se debe seguir para hacer realidad nuestra visión “Cómo haré realidad mis sueños”

5 - **Balance Personal** Es la autoevaluación constante del avance hacia el logro de los objetivos “Evaluar mi avance”

Se informa a cada grupo que debe ordenar, según crea conveniente, las 5 cartillas que se les brindará en desorden y que contienen los pasos a seguir para construir el proyecto de vida, se dará cinco minutos a cada grupo y se pegará en la pizarra

Actividad 2 Pasos para construir mi proyecto de vida “Quién soy”

“Quién soy”

---

Principios y valores que me guiarán

---

¿Cómo me gustaría ser?

---

¿Cómo haré realidad mis sueños?

---

Evaluar mi avance

---

### Actividad 3

Evaluando mi avance hacia el éxito

#### Objetivos de la dinámica:

Lograr que las adolescentes Autoevalúen su avance hacia el logro de sus objetivos

#### Procedimientos

Se explica que sería valioso dedicar 5 minutos a reconectarse, antes de proceder con la clase del día, para lo cual se les realiza las siguientes preguntas

¿Qué recuerdan de nuestra última clase?

¿Qué les pareció más importante en la clase anterior?

¿Cómo han repasado los temas enseñados?

Se solicita a las participantes que se mantengan con los grupos anteriores

Se expone sobre balance personal

Balance Personal Todo individuo debe aprender a mirarse a sí mismo para mejorar lo mejorable y desechar lo que le impide crecer, es por eso importante realizar siempre nuestro balance personal

Nuestra vida es demasiado importante y amerita de nuestra atención y cuidado

Debemos ser sabios administradores de nosotros mismos Toda persona debe aprender a mirarse a sí misma y decirse la verdad, a examinarse, para cultivar aquellos hábitos y

actitudes que le permitan crecer y desechar aquellos que se lo impidan. Cada vez debemos ser más eficientes, y eliminar lo que obstaculice el avance hacia el logro de nuestros objetivos.

Para realizar el balance personal se debe tener una actitud de mejoramiento personal, de cambio y progreso continuo. Al realizar el balance integral, se podrá evaluar qué estamos haciendo para el alcance de los objetivos y metas propuestas, cómo nos estamos proyectando y cómo estamos haciendo las cosas, también debemos identificar en qué áreas tenemos debilidades, y realizar ajustes y correctivos necesarios para el mantenimiento de nuestro plan. Para ello es necesario realizar los siguientes pasos:

1. Enlistar las actividades propuestas para lograr la visión integral que van a ser evaluadas durante un periodo determinado, pueden ser semanas, meses, años.
2. Identificar los logros obtenidos durante este periodo, registrando las enseñanzas y lecciones aprendidas.
3. Revisar las áreas de atención que presentan debilidades y problemas, a fin de poder corregirlas.
4. Fijar nuevos objetivos para el periodo siguiente. MENSAJE: “Llegar a la meta es una tarea ardua, si queremos alcanzar el premio, debemos prepararnos y estar dispuestos a esforzarnos para conseguirlo”

Relatar el caso de Jessica

Jessica es una chica a la que le cuesta desenvolverse y expresar sus sentimientos y pensamientos a las demás personas, por lo que su visión personal, en el área personal, y bienestar emocional, ella tuvo como meta de acá a dos años desenvolverse mejor y ser más comunicativa, por lo que en su misión personal colocó inscribirse en un taller de oratoria, conversar más con sus compañeros, expresar sus sentimientos a sus familiares y amigos, hablar en público en pequeñas reuniones, posteriormente hablar delante de un gran público. En cuanto a su visión para su bienestar físico, ella tiene como meta de aquí a dos años ser una gran voleybolista, teniendo en su misión las actividades de inscribirse en la selección de voley de su colegio y practicar por las tardes con sus amigas. En la actualidad ella se ha abocado más al deporte, ya han pasado seis meses y ella está mejorando mucho en el voley, puesto que practica en la selección de su colegio y también en las tardes, después de terminar sus tareas, mientras que aún tiene dificultades en expresar sus pensamientos a los demás, y no se ha inscrito a un taller de oratoria, ni ha hablado en público, y conversa poco con sus amigas. Cada grupo ayudará a Jessica a hacer un balance y evaluación de su avance, por medio de los pasos anteriormente expuestos, se cuenta con 15 minutos. Se brinda una hoja bond y un lápiz a cada grupo. Realizar las correcciones respectivas al balance presentado, teniendo en cuenta la participación activa y crítica de las alumnas.

Entregar la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” a cada alumna, y explicar la importancia de realizar el balance personal cada cierto tiempo, para evaluar el avance hacia el logro de nuestras metas, y para la fijación de nuevos objetivos que favorezcan el

crecimiento y desarrollo personal Invitar a las adolescentes a compartir sus dudas o interrogantes, o a compartir con la clase su misión personal enfocada a la realización de su visión Agradecer la participación activa de las estudiantes y alentarlas para repasar la información aprendida, conversándola con sus padres o amigos

### Bibliografía

Blanco, M, y Rodríguez, S (2012) *Programa para la autoestima para la mejora del rendimiento académico destinados a alumnos de 5º* Universidad Internacional de la Roja Facultad de Educación Sevilla

“Compromiso con el aprendizaje” (2016) Santiago de Chile Agencia de Calidad de Educación

García, M, González-Piñeda, J, Núñez, J, González-Pumariega, S, Álvarez, L, Roces, C, González, R y Valle, A (1998) El cuestionario de metas académicas (C M A ) Un instrumento para la evaluación de la orientación motivacional de los alumnos de Educación Secundaria *Revista Aula abierta*, (71), 175-200

Pacheco, R (2009) *Construyendo mi proyecto de vida* Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, Lima

Russek, S, (2007) *Crecimiento y Bienestar Emocional*

“Técnicas de grupos” Generalitat Valenciana Educación Esport