

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
SEDE QUITO**

**CARRERA  
PSICOLOGÍA**

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de:  
PSICÓLOGA**

**TEMA:  
“SISTEMATIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE  
ESTUDIO EN ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DEL COLEGIO TÉCNICO SALESIANO  
DON BOSCO KENNEDY EN EL PERIODO LECTIVO 2018-2019”**

**AUTORA:  
PAOLA VANESSA HIDALGO YUGCHA**

**TUTORA:  
MARÍA ISABEL CASTRO QUIMBIULCO**

**Quito, noviembre del 2019**

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Paola Vanessa Hidalgo Yugcha, con documento de identificación N° 1500700560 manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de titulación: “SISTEMATIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DEL COLEGIO TÉCNICO SALESIANO DON BOSCO KENNEDY EN EL PERIODO LECTIVO 2018-2019”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, Noviembre del 2019

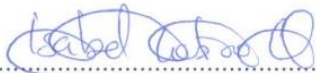


.....  
Paola Vanessa Hidalgo Yugcha  
1500700560

## DECLARATORIA DE COAUTORÍA DEL DOCENTE TUTOR/A

Yo declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación “SISTEMATIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DEL COLEGIO TÉCNICO SALESIANO DON BOSCO KENNEDY EN EL PERIODO LECTIVO 2018-2019”, realizado por Paola Vanessa Hidalgo Yugcha, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, Noviembre del 2019



.....  
María Isabel Castro Quimbiulco  
1717628745

Quito, Marzo 26 de 2019

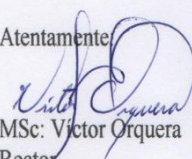
**MSc.**  
**Gino Grondona**  
**Director de la Carrera de Psicología**  
**Universidad Politécnica Salesiana**  
**Presente.-**

El Colegio Técnico Salesiano Don Bosco Kennedy, con conocimiento del Proyecto “SISTEMATIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DEL COLEGIO TÉCNICO SALESIANO DON BOSCO KENNEDY EN EL PERIODO LECTIVO 2018-2019” cuya autora es la señorita PAOLA VANESSA HIDALGO YUGCHA portadora de la cédula de ciudadanía No 1500700560.

Autoriza el uso y no publicación de datos de la intervención realizada con los estudiantes del mencionado programa escolar.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad, la portadora puede hacer uso del presente documento para los fines pertinentes.

Atentamente,

  
MSc: Victor Orquera  
Rector



## DEDICATORIA

*A Dios* por brindarme su amor incondicional, concederme valor, y sabiduría para alcanzar cada una de mis metas trazadas durante mi etapa universitaria; por enseñarme que sus tiempos son perfectos.

*A mis Padres Jorge y Doly*, la razón de mi existencia, son los seres más valiosos y admirables, quienes supieron darme su amor y apoyo incondicional en el transcurso de mi carrera, por ser esa inspiración a cumplir cada uno de mis objetivos.

*A mi hermana Pamela*, por su apoyo y fortaleza.

*Alexis M.* por su cariño, paciencia y ayuda en todo momento, cada recuerdo prevalece en mi memoria; es una persona brillante.

*A los estudiantes de educación básica superior* quienes me brindaron su colaboración, en la realización del proyecto, y con quienes compartí momentos gratos, que llevaré siempre en mi corazón.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Politécnica Salesiana y a cada uno de sus docentes del área de psicología por cada uno de los conocimientos impartidos que me han permitido formarme como una buena profesional.

Al Colegio Técnico Salesiano Don Bosco, y a su equipo que lo conforma, por la oportunidad y facilidades que me brindaron para la elaboración de mi proyecto.

A mi tutora la Doctora María Isabel Castro por su guía, paciencia, comprensión, consejos y enseñanzas, a quien admiro por su esfuerzo y dedicación, por brindarme cada uno de sus conocimientos durante la realización de mi trabajo de titulación y mi etapa universitaria; es una persona excepcional.

Y a todas esas personas maravillosas, que pude conocer en el transcurso de mi formación académica, por estar a mi lado apoyándome en los momentos de alegría y de tristeza, llegamos a formar una amistad pura y sincera por lo que cada recuerdo lo llevo plasmado en lo más profundo de mi corazón.

## Índice de contenido

Introducción .....	1
Primera parte .....	2
1. Datos Informativos del Proyecto .....	2
a. Nombre del Proyecto.....	2
b. Nombre de la institución .....	2
c. Tema que aborda la experiencia (categoría psicopedagógica).....	2
d. Localización .....	2
2. Objetivo de la sistematización .....	3
2.1. Objetivo General: .....	3
3. Eje de la sistematización.....	3
4. Objeto de la sistematización .....	7
5. Metodología de la sistematización.....	8
6. Preguntas clave .....	13
6.1. Preguntas de inicio .....	13
6.2. Preguntas interpretativas .....	13
6.3. Preguntas de cierre .....	14
7. Organización y procesamiento de la información .....	14
8. Análisis de la información .....	20
Segunda parte .....	24
1. Justificación .....	24

2.	Caracterización de los beneficiarios .....	27
3.	Interpretación .....	28
4.	Principales logros del aprendizaje .....	49
5.	Conclusiones .....	51
6.	Recomendaciones .....	52
7.	Referencias.....	53
8.	Anexos .....	56



## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Criterios de Valoración del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio .....	11
<b>Tabla 2.</b> Taller 1 Factores para el estudio .....	15
<b>Tabla 3.</b> Taller 2 Método: El Ser.....	16
<b>Tabla 4.</b> Taller 3 ¿Cómo mejorar el rendimiento académico en su hijo e hija?.....	17
<b>Tabla 5.</b> Taller 4 Planificación de Estudio .....	18
<b>Tabla 6.</b> Reevaluación y entrega de informes. ....	19

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Mapa del Colegio Técnico Salesiano Don Bosco. ....	3
<b>Figura 2.</b> Perfil de puntuaciones sobre la Actitud General hacia el estudio. Grupo: 8vo año EGB .....	28
<b>Figura 3.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Lugar de Estudio. Grupo: 8vo año EGB .	29
<b>Figura 4.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Estado Físico. Grupo: 8vo año EGB .....	30
<b>Figura 5.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Plan de Trabajo. Grupo: 8vo año EGB ...	31
<b>Figura 6.</b> Perfil de puntuaciones sobre las Técnicas de Estudio. Grupo: 8vo año EGB .....	32
<b>Figura 7.</b> Perfil de puntuaciones sobre los Exámenes y Ejercicios. Grupo: 8vo año EGB.....	33
<b>Figura 8.</b> Perfil de puntuaciones sobre los Trabajos. Grupo: 8vo año EGB .....	34
<b>Figura 9.</b> Perfil de puntuaciones sobre la Actitud General hacia el estudio. Grupo: 9no año EGB .....	35
<b>Figura 10.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Lugar de Estudio. Grupo: 9no año EGB	36
<b>Figura 11.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Estado Físico. Grupo: 9no año EGB .....	37
<b>Figura 12.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Plan de Estudio. Grupo: 9no año EGB..	38
<b>Figura 13.</b> Perfil de puntuaciones sobre las Técnicas de Estudio. Grupo: 9no año EGB .....	39
<b>Figura 14.</b> Perfil de puntuaciones sobre Exámenes y Ejercicios. Grupo: 9no año EGB .....	40
<b>Figura 15.</b> Perfil de puntuaciones sobre los Trabajos. Grupo: 9no año EGB .....	41
<b>Figura 16.</b> Perfil de puntuaciones sobre la Actitud General hacia el estudio. Grupo: 10mo año EGB .....	42

<b>Figura 17.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Lugar de Estudio. Grupo: 10mo año EGB .....	43
<b>Figura 18.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Estado Físico. Grupo: 10mo año EGB ..	44
<b>Figura 19.</b> Perfil de puntuaciones sobre el Plan de Trabajo. Grupo: 10mo año EGB .....	45
<b>Figura 20.</b> Perfil de puntuaciones sobre las Técnicas de Estudio. Grupo: 10mo año EGB.....	46
<b>Figura 21.</b> Perfil de puntuaciones sobre los Exámenes y Ejercicios. Grupo: 10mo año EGB.....	47
<b>Figura 22.</b> Perfil de puntuaciones sobre los Trabajos. Grupo: 10mo año EGB.....	48

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1.</b> Encuesta aplicada a los docentes de educación básica superior.....	56
<b>Anexo 2.</b> Encuesta de satisfacción aplicada a padres de familia .....	57
<b>Anexo 3.</b> Carta de autorización.....	58
<b>Anexo 4.</b> Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio .....	59
<b>Anexo 5.</b> Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio .....	60
<b>Anexo 6.</b> Tríptico con estrategias para estudiantes de educación básica superior anverso .....	61
<b>Anexo 7.</b> Tríptico con estrategias para estudiantes de educación básica superior reverso .....	62
<b>Anexo 8.</b> Tríptico con estrategias para padres de familia anverso .....	63
<b>Anexo 9.</b> Tríptico con estrategias para padres de familia reverso .....	64

## Resumen

En el presente trabajo se expone la sistematización de los resultados obtenidos a partir de la ejecución de 4 talleres desarrollados para mejorar las técnicas y hábitos de estudio de 30 alumnos que presentaron bajo rendimiento académico que cursaban la educación básica superior en el Colegio Técnico Salesiano Don Bosco Kennedy durante el periodo lectivo 2018 – 2019. La teoría utilizada fue la del Aprendizaje Significativo de David Ausubel, que analiza los procesos por los cuales un individuo aprende, poniendo énfasis en el entorno, naturaleza, condiciones, resultados y consecuentemente en la evaluación de los mismos. Además, esta teoría aborda el estudio de los elementos, factores, condiciones para así garantizar la adquisición, asimilación y retención del material que se está aprendiendo de modo que este llegue a ser significativo.

La planificación de este proyecto requirió que los talleres cuenten con una primera evaluación para determinar cuáles son las falencias que presentan los alumnos al momento de estudiar. Posteriormente, se estableció 3 talleres, los cuales a su vez se dividieron cada uno en 3 encuentros, en los cuales se capacitó a los estudiantes sobre las técnicas y hábitos de estudio. Por último, se destinó un taller para padres de familia en el cual se instruyó en estrategias de apoyo y reforzamiento. La metodología utilizada fue mixta, por una parte, de tipo cuantitativa para tabular los resultados de las encuestas y de los test psicológicos; por otra parte, cualitativa ya que requirió analizar y sistematizar información de los talleres e informes.

**Palabras claves:** Técnicas y hábitos de estudio, rendimiento académico, aprendizaje significativo.

## **Abstract**

In this study, the systematization of results obtained from the execution of 4 workshops developed to improve the techniques and study habits of 30 students are presented. The students who attended the workshops had a low academic performance and were studying for basic higher education at the Don Bosco Salesian Technical College in Kennedy during the 2018 - 2019 school period. The theory used was that of Significant Learning by David Ausubel, which analyzes the processes by which an individual learns; emphasizing the environment, nature and conditions; ultimately resulting in an analysis of these factors. In addition, this theory addresses the study of the elements, factors and conditions to ensure the acquisition, assimilation and retention of the material being learned in order for it to become meaningful.

The planning of this project required that the workshops have a first evaluation to determine what the students' shortcomings were at the time of study. Subsequently, 3 workshops were established, which in turn were divided into 3 meetings. In these meetings, students were trained on study techniques and habits. Finally, a workshop for family members was set up in which training and support strategies were taught. The methodology used was quantitative to tabulate the results of the psychological surveys and tests; but it was also qualitative since it required analyzing and systematizing information in workshops and reports.

**Keywords:** Study techniques and habits, academic performance, meaningful learning.

## **Introducción**

Hoy en día las técnicas y hábitos de estudio constituyen un factor predominante en el rendimiento académico de los estudiantes, pues son herramientas que permiten facilitar el proceso de aprendizaje. El presente trabajo se enfoca en la teoría del aprendizaje significativo propuesta por David Ausubel quien considera al aprendizaje como un proceso que requiere un material significativamente lógico para lograr en el estudiante los conocimientos que sean útiles en el transcurso de su etapa escolar.

A partir de una intervención en el Colegio Técnico Salesiano Don Bosco Kennedy, se elaboró un programa mediante talleres que permitan la adquisición de técnicas y hábitos de estudio a los estudiantes de educación básica superior para que puedan mejorar el rendimiento académico.

La presente sistematización consta de 2 partes:

En la primera parte se describe los datos informativos del proyecto, objetivo, eje, objeto y metodología de la sistematización, posteriormente se plantea las preguntas clave, organización y procesamiento de la información, y el análisis de la información.

La segunda parte está conformada por la justificación del proyecto, caracterización de los beneficiarios, interpretación de los datos obtenidos, seguidamente los principales logros del aprendizaje, conclusiones y recomendaciones del proyecto, y finalmente se detalló la bibliografía utilizada y los anexos.

## **Primera parte**

### **1. Datos Informativos del Proyecto**

#### **a. Nombre del Proyecto**

“SISTEMATIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DEL COLEGIO TÉCNICO SALESIANO DON BOSCO KENNEDY EN EL PERIODO LECTIVO 2018-2019”

#### **b. Nombre de la institución**

Colegio Técnico Salesiano Don Bosco Kennedy

#### **c. Tema que aborda la experiencia (categoría psicopedagógica)**

El presente trabajo aborda una categoría psicosocial, ya que se centra en el contexto familiar y escolar de los alumnos de educación básica superior. A su vez, se fundamenta en la psicopedagogía, con la finalidad de analizar, fortalecer y capacitar las técnicas y hábitos de estudio y así mejorar el rendimiento académico de los participantes, disminuyendo de esta manera frustraciones, conflictos escolares y familiares.

#### **d. Localización**

El proyecto se ejecutó en el Colegio Técnico Salesiano Don Bosco que se encuentra ubicado en la avenida José Rafael Bustamante E6-87 y Gonzalo Zaldumbide, en el norte de la ciudad de Quito.





aprendizajes, para determinar si la información y la experiencia fue asimilada es necesario analizarla en base al rendimiento, un tema que ha sido estudiado por el impacto que causa en los individuos, especialmente cuando se hace referencia al bajo rendimiento académico ya que puede conllevar a frustraciones, desinterés, pérdidas de año, conflictos familiares, problemas de estima y de interrelaciones personales con su grupo de trabajo.

El rendimiento de un individuo representa el resultado de un proceso de aprendizaje, dicho proceso es analizado tanto por la psicología como la pedagogía. Entre las principales teorías se encuentran la del aprendizaje significativo por David Ausubel, quien explica que el aprendizaje constituye un proceso que se forma en la mente humana mediante la adquisición de nueva información la misma que se relaciona con la estructura cognoscitiva del individuo que aprende de forma no arbitraria y sustantiva requiriendo básicamente la predisposición para aprender. La Teoría del Aprendizaje Significativo se basa en el interés que tiene Ausubel por conocer y explicar las condiciones y propiedades del aprendizaje, que se pueden relacionar con formas efectivas y eficaces para inducir intencionalmente cambios cognitivos estables, dando paso al significado individual y social además, esta teoría integra en su análisis varios elementos, componentes, categorías y tipos garantizando así la adquisición, asimilación y retención de conocimientos para que los alumnos otorguen un significado al contenido (Rodríguez, 2010).

El aprendizaje significativo permite desarrollar en el alumno la autonomía y el sentido crítico a través de un proceso reflexivo y continuo. Así mismo, esta teoría se centra en las individualidades de quienes aprenden, pues se indica que el proceso es

personal debido a que el carácter significativo de la nueva información depende de los intereses propios del estudiante, reflejando la predisposición del alumno para adquirir la nueva información y retenerla para asimilar el nuevo contenido, la misma que será primordial para las próximas etapas escolares. La asimilación de la nueva información requiere que el material este organizado con significancia lógica, permitiendo de esta manera desarrollar destrezas y habilidades en el desempeño escolar (Moreno, 2009).

Es así como el aprendizaje significativo busca que los alumnos empleen procesos o estrategias para codificar y poder almacenar la información en la memoria de largo plazo, para posteriormente recuperarla, organizarla e integrarla (Tuckman & Monetti, 2011). Para desarrollar este tipo de aprendizaje significativo es necesario que las personas cuenten con técnicas y hábitos de estudio las cuales permiten organizar, clasificar, priorizar información relevante para ser almacenada y posteriormente evocada, tomando en cuenta las condiciones ambientales necesarias para evitar y disminuir factores distractores que perjudiquen este proceso.

Novak (1998) consideró al aprendizaje significativo como un eje central en la teoría de la educación porque enfatiza la predisposición del alumno en el proceso de construcción de conocimientos, y además, considera que el intercambio de significados entre el docente y el alumno da como resultado la obtención de aprendizajes significativos mediante procesos de asimilación, acomodación y equilibración para generar modelos mentales cada vez más explicativos y predictivos. Por lo tanto, el aprendizaje significativo dependerá de la motivación, interés y voluntad del estudiante, quien debe ser crítico con su proceso cognitivo para que pueda analizar de distintas perspectivas el material que se le presenta y así trabaje activamente. El

estudiante al reconocer semejanzas y diferencias podrá reestructurar el conocimiento, pero el resultado dependerá de la predisposición o actitud significativa, lo que se alcanza al responderse a sí mismo por qué y para qué aprendo accediendo a una relación con sus interés e inquietudes (Rodríguez, 2004).

Como se mencionó anteriormente el aprendizaje significativo requiere de técnicas de estudio, que según Lora García (2009), citado por Adame Sirgado (2017), son todos “aquellos procedimientos que permiten a quien los domina la autonomía intelectual, es decir, facilitan al sujeto el aprendizaje autónomo e intencional en situaciones formales e informales de estudio”(pág. 7).

Las técnicas de estudio sintetizan, priorizan y organizan la información que va a ser almacenada, para lo cual usa: diagramas, imágenes, analogías, metáforas, historias, palabras claves, subrayado, toma de apuntes, resúmenes, preguntas auxiliares, extracción de ideas principales; cada una de las técnicas mencionadas constituyen herramientas facilitadores y didácticas que mejoran el proceso de aprendizaje de los estudiantes (Tuckman & Monetti, 2011).

Por otra parte, el hábito dentro del aprendizaje significativo trata de un proceso demorado que requiere su tiempo, y es necesario que estén disponibles en la estructura cognitiva las ideas relevantes para ser aplicadas ya que la interacción con la nueva información es un proceso complejo para que el nuevo contenido pueda ser asimilado, por lo que el aprendizaje, se producirá más fácilmente con la repetición de contenidos, llegando a convertirse así en un hábito (Rodríguez, 2010).

Es así como los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, pues conocer y entrenarse en hábitos de estudio facilita la habilidad para aprender, convirtiéndose en pasos clave para conseguir el mejor rendimiento durante la formación académica. Para facilitar la adquisición de hábitos es necesario poner en entrenamiento la ejecución de diversas actividades escolares (Álvarez & et al. , 2008).

Al combinar técnicas y hábitos de estudio, un individuo es capaz de desarrollar un aprendizaje significativo porque requiere reflexión e ira de acuerdo a la necesidad del estudiante, ambos factores son habitualmente descuidados en los contextos escolares, pero aplicándolos se puede obtener la adquisición y retención de un aprendizaje significativo (Rodriguez, 2010).

#### **4. Objeto de la sistematización**

El objeto de sistematización hace referencia a la aplicación de un programa de técnicas y hábitos de estudio, mismo que fue ejecutado mediante talleres, estos permitieron a los estudiantes adquirir estrategias de estudio para mejorar su rendimiento académico.

El programa surge debido al problema visibilizado en la etapa de diagnóstico, en el cual la mayor preocupación por parte de los docentes es el bajo rendimiento académico que presentan los estudiantes de educación básica superior, por lo que se aplicó una encuesta para determinar las posibles causas, los resultados reportaron que los alumnos no poseen técnicas y hábitos de estudio, lo que afecta el proceso de aprendizaje y por ende a bajas calificaciones.

Los talleres estuvieron dirigidos a los estudiantes porque era fundamental implementar y fortalecer las técnicas y hábitos para conseguir un aprendizaje autónomo y significativo. También, se destinó un taller a los padres de familia para así concientizar sobre la necesidad de reforzar en el hogar el contenido impartido en el programa.

## **5. Metodología de la sistematización**

La metodología consiste en orientar el estudio lógico de los métodos, lo que implica el análisis de la lógica que los sustenta, es decir, su efectividad, eficacia y la fortaleza de los planteamientos. Se enfoca en los elementos de cada método de acuerdo a la fundamentación, articulación, capacidad explicativa y los procedimientos de control (Aguilera, 2013). Por lo tanto, este proyecto y su sistematización requirieron una metodología mixta, ya que el proceso de recolección, análisis y vinculación de los datos se apoyan, por una parte en métodos cuantitativos porque este enfoque se basa en la recolección de datos para comprobar hipótesis utilizando la medición numérica y el análisis estadístico, estableciendo pautas de comportamiento y la comprobación de teorías (Sampieri & et al. , 2014). Por otra parte, se utilizó la metodología cualitativa pues la investigación cualitativa se enfoca en “comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (Sampieri & et al. , 2014, pág. 358). Al realizar el análisis de la población y sus necesidades fue necesario reconocer la manera en que los participantes perciben y experimentan su aprendizaje.

Por último, es importante exponer las técnicas tanto cuantitativas como cualitativas en las cuales se apoyó el desarrollo, ejecución y sistematización del presente proyecto, siendo estas:

**a. Instrumentos de Investigación**

**Encuesta:** Dorado (2002) citado por Blanco Cecilia (2009) define a la encuesta como “una herramienta o instrumento estandarizada/o que permite obtener información acerca de una muestra de la población total” (pág. 75). El propósito de la encuesta es describir las características de una población. En este trabajo la encuesta permitió obtener información desde las perspectivas de los docentes en base a las diferentes problemáticas que presenta la población participante, el instrumento constó de 20 preguntas, las cuales indagaron información sobre diferentes temas como son: técnicas y hábitos de estudio, interrelaciones con sus compañeros, salud, entorno familiar.

**b. Instrumentos Psicológicos:** “Los instrumentos psicológicos son las técnicas mediante las cuales se recogen los datos referentes a las características psicológicas de las personas estudiadas” (González , 2007, pág. 3). Para el proyecto se requirió la utilización del “**Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio**”, el mismo que tiene como objetivo establecer un diagnóstico individual y grupal de factores que directa o indirectamente, influyen en el estudio. A partir de la información obtenida se realizó un análisis sobre las técnicas y hábitos de estudio en el aprendizaje de la población; con la información obtenida se planteó un programa que permita modificar los aspectos que pueden influir negativamente. Los autores del

cuestionario son Manuel Álvarez y Rafael Fernández, quienes plantearon 7 escalas, siendo estas:

- **Actitud General hacia el estudio:** esta escala analiza la voluntad, interés, dedicación y motivación que demuestra el alumno al momento de estudiar.
- **Lugar de Estudio:** Es el espacio físico en el cual el estudiante puede realizar sus sesiones de estudio; mismo que debe permitir la concentración y comodidad del alumno.
- **Estado Físico:** Hace referencia a la energía y vitalidad que el alumno posee para obtener un adecuado rendimiento académico.
- **Plan de Trabajo:** Alude a una correcta preparación y organización del tiempo destinado al estudio, para cada asignatura de acuerdo a su importancia y nivel de dificultad.
- **Técnicas de Estudio:** Hace referencia a los métodos que una persona utiliza al momento de estudiar, así mismo incluye los pasos al momento de asimilar información.
- **Exámenes y Ejercicios:** Se refiere a las estrategias que se deben aplicar al momento de realizar una evaluación sea esta oral o escrita.
- **Trabajos:** Son los aspectos que presenta el alumno al momento de realizar un trabajo, por ejemplo: buenos resúmenes a la hora de estudiar una asignatura, colocación de referencias bibliográficas, presentación, entre otras.

El reactivo psicológico se aplicó de manera colectiva, el tiempo estimado de resolución fue de 20 minutos. Es necesario indicar que en el programa se planificó una evaluación inicial para determinar los campos en déficit, y al concluir el programa se



aplicó un retest con la finalidad de realizar un estudio comparativo para determinar la eficacia tras la culminación de los talleres.

Los resultados obtenidos en el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio permitieron obtener un análisis cualitativo y cuantitativo los mismos que se explican en la siguiente tabla:

**Tabla 1.** Criterios de Valoración del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio

PDt			Centil	Valoración
<b>47-56</b>			90-99	Buen estudiante
<b>38-46</b>			50-89	Estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto.
<b>29-37</b>			11-49	Estudiante con aspectos importantes a mejorar
<b>0-28</b>			1-10	No sabe estudiar

**Nota:** Puntuaciones directas y baremos para la interpretación del CHTE. Elaborado por (Álvarez & Fernández, 1999)./

- a. Talleres:** Dentro de la psicología educativa, existen varios medios que permiten la enseñanza y aprendizaje de los alumnos, uno de ellos se denomina talleres, que se los define como “una estrategia organizativa y didáctica que consiste en la realización de un trabajo en grupo, previamente establecido por el mismo y que responde a las necesidades e intereses de sus componentes” (Pinto, 2017, pág. 149). Para la ejecución del programa, fue necesario plantear 3 talleres para los estudiantes, cada taller contenía 3 sesiones con una duración de 120 minutos, para lo cual cada alumno debía tener un cuaderno de trabajo para plasmar las diversas actividades ejecutadas en el programa. Como actividad de cierre y reforzamiento se diseñó un cuarto taller con una duración de 90 minutos, el cual estuvo dirigido a los padres de familia, tuvo como

objetivo facilitar una guía de técnicas y hábitos de estudio para puedan aplicarlas con sus hijos /hijas, permitiéndoles mejorar su rendimiento académico.

- b. Trípticos:** Se elaboró 2 trípticos con información sistematizada acerca de las técnicas y hábitos de estudio para ser entregada a los participantes del programa y a los padres de familia para que puedan aplicarlas.
- c. Anotaciones de campo:** “son técnicas que contienen anotaciones de la reactividad de los participantes, cambios inducidos por el investigador, problemas en el campo y situaciones inesperadas” (Sampieri & et al. , 2014, pág. 373). Las anotaciones de campo permitieron llevar un control sobre la actitud y comportamiento de los participantes y así plantearse ligeras modificaciones al programa en el caso de ser requerido. Por ejemplo, en una primera instancia se observó que un alumno mostraba poco interés por el taller por lo cual se implementó refuerzos positivos como golosinas y felicitaciones públicas.
- d. Entrevista:** está técnica se la define como “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)” (Sampieri & et al. , 2014, pág. 403). La entrevista estuvo dirigida a los profesionales del DECE para definir cuáles son los principales problemas que afectan a los estudiantes, mediante este diálogo se determinó que el bajo rendimiento académico de los alumnos de educación básica superior es una de las principales problemáticas.
- e. Grupo de enfoque:** Para Kitzinger (1995) citado por Hamui & Varela (2013) lo define “como una forma de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes, con el propósito de obtener información”

(pág. 56). Al finalizar cada taller se destinó una retroalimentación de 15 minutos, siendo este un espacio para conversar y brindar reforzamiento a los participantes sobre dudas, inquietudes del taller impartido y poder llegar a una conclusión de la clase recibida. Con la información recolectada, se procedía analizarla para mantener o replantear actividades.

## **6. Preguntas clave**

### **6.1. Preguntas de inicio**

- ¿Cuáles son las necesidades y problemas a nivel de rendimiento académico que afectan al Colegio Técnico Salesiano Don Bosco Kennedy?
- ¿Cuáles son las principales causas del bajo rendimiento académico?
- ¿Cuántos alumnos de educación básica superior necesitan adquirir técnicas y hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico?
- ¿Qué técnicas de estudio utilizan los alumnos de educación básica superior?
- ¿Cuán importante es implementar un programa de técnicas y hábitos de estudio?
- ¿Los estudiantes y padres de familia estarían dispuestos a participar en todos los talleres para adquirir técnicas de estudio?

### **6.2. Preguntas interpretativas**

- ¿Cómo fue la participación de los alumnos de educación básica superior durante el taller?
- ¿El tiempo de ejecución del programa permitió asimilar las técnicas de estudio por parte de los estudiantes?
- ¿Cómo participaron los padres de familia en la ejecución del proyecto?

- ¿La asistencia de los participantes fue regular a cada uno de las actividades propuestas?
- ¿Se cumplió con el cronograma establecido en el programa?

### **6.3.Preguntas de cierre**

- ¿Mejóro el rendimiento escolar de los alumnos en las asignaturas impartidas por los docentes?
- ¿Las actividades planteadas permitió a los estudiantes interiorizar técnicas y hábitos de estudio?
- ¿Cuáles fueron las ventajas que obtuvieron los estudiantes mediante la aplicación del programa?
- ¿Los padres de familia se sintieron satisfechos con el taller proporcionado a sus hijos/ hijas?

## **7. Organización y procesamiento de la información**

Para la planificación del proyecto se utilizó una matriz, la misma que muestra en forma más detallada cada una de las actividades realizadas durante el programa, se describe el tema, estrategia operativa, las metas, el tiempo de ejecución los recursos empleados y como se evaluó cada taller impartido, en la página siguiente se aprecia la información:

**Tabla 2.** Taller 1 Factores para el estudio

ESTRATEGIA OPERATIVA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EJECUCIÓN		EVALUACIÓN
			TIEMPO	RECURSOS	
<b>Capacitación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del proyecto.</li> <li>• Dinámica de presentación “La telaraña”</li> <li>• Concientización sobre la importancia de estudiar.</li> <li>• Elaboración de mapas conceptuales acerca de los principales factores que intervienen en el rendimiento académico.</li> <li>• El bowl de las condiciones ambientales en el rendimiento académico.</li> <li>• La técnica de la contracción-relajación.</li> <li>• Ejercicios de atención y concentración.</li> <li>• Elaboración de Posters acerca de: La Concentración. ¿Qué hacer para mantenerla?</li> <li>• Rompecabezas de las técnicas para mejorar la motivación.</li> <li>• Retroalimentación y cierre.</li> </ul>	Comprender los factores que conllevan al éxito académico, factores ambientales y factores internos.	<p><b>Octavo año:</b>  <u>Fecha:</u> Viernes 11 y 18 enero.  <u>Hora:</u> 11:40 a 1: 40</p> <p><b>Noveno año:</b>  <u>Fecha:</u> Jueves 10 y 17 de enero  <u>Hora:</u> 11: 40 a 1: 40</p> <p><b>Décimo año:</b>  <u>Fecha:</u> Martes 8 y 15 de enero.  <u>Hora:</u> 11:40 a 1:40</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infocus</li> <li>• Laptop</li> <li>• Láminas de cartulina</li> <li>• Un ovillo de lana</li> <li>• 1 Cuaderno</li> <li>• 1 Bowl</li> <li>• Láminas de ejercicios</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Piezas de Imágenes</li> <li>• Música Relajante obtenida de: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-ex2SGbideGE">https://www.youtube.com/watch?v=-ex2SGbideGE</a></li> <li>• Marcadores</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Goma</li> <li>• Esferográficos</li> </ul>	<p>Presentación de resúmenes.                      Exposición                      Conversatorio                      Entrega de ejercicios y tarjetas con frases.                      Registro de asistencia.                      Auto- Evaluación</p>

**Nota:** Factores de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica superior. Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

**Tabla 3.** Taller 2 Método: El Ser

ESTRATEGIA OPERATIVA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EJECUCIÓN		EVALUACIÓN
			TIEMPO	RECURSOS	
Capacitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de motivación y concentración “El correo”</li> <li>• Flash Cards de “El método ser”</li> <li>• Prelectura y lectura comprensiva de artículos.</li> <li>• Ejercicios sobre Subrayado</li> <li>• Ejercicios sobre Esquematización</li> <li>• Ejercicios de Resumen</li> <li>• Juego de palabras</li> <li>• Ronda de preguntas ¿Qué recuerdas mejor?</li> <li>• Puzzle ¿Dónde tomar apuntes?</li> <li>• Puzzle: ¿Cómo detectar las ideas importantes?</li> <li>• Técnica de abstracción “Cadena de asociaciones”</li> <li>• Elaboración de Historietas.</li> <li>• Elaboración de Acrósticos.</li> <li>• Aplicación de ejercicios de memoria.</li> <li>• El bowl del olvido</li> <li>• La técnica de la Pesadez del cuerpo</li> <li>• Retroalimentación y cierre</li> </ul>	Proporcionar técnicas de estudio para mejorar el proceso de aprendizaje.	<p><b>Octavo año:</b></p> <p><u>Fecha:</u> Viernes 25 de enero, 01, 15 de febrero y 01 de marzo.</p> <p><u>Hora:</u> 11:40 a 1: 40</p> <p><b>Noveno año:</b></p> <p><u>Fecha:</u> Jueves 24, 31 de enero y 14, 28 de febrero</p> <p><u>Hora:</u> 11: 40 a 1: 40</p> <p><b>Décimo año:</b></p> <p><u>Fecha:</u> Martes 22, 29 de enero 12, 26 de febrero</p> <p><u>Hora:</u> 11:40 a 1:40</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Láminas de cartulina</li> <li>• Artículos de lectura</li> <li>• 1 cuaderno</li> <li>• Resaltadores</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Goma</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Láminas de ejercicios de memoria</li> <li>• 1 bowl</li> <li>• Hojas de papel bond</li> <li>• Letras impresas</li> <li>• Fichas de cartón prensado</li> <li>• Esferográficos</li> </ul>	<p>Presentación de Flash Cards</p> <p>Entrega de los ejercicios.</p> <p>Exposiciones</p> <p>Conversatorio</p> <p>Entrega de tarjetas con frases</p> <p>Registro de asistencia</p> <p>Auto- Evaluación</p>

**Nota:** Actividades sobre la adquisición de técnicas y hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico. Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

**Tabla 4.** Taller 3 ¿Cómo mejorar el rendimiento académico en su hijo e hija?

ESTRATEGIA OPERATIVA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EJECUCIÓN		EVALUACIÓN
			TIEMPO	RECURSOS	
<p><b>Capacitación a padres de familia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de motivación y concentración: “La reja”</li> <li>• El baúl de las técnicas y hábitos de estudio</li> <li>• Video de reflexión “La boleta de calificaciones” obtenido de:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=enxdJFg6BLg">https://www.youtube.com/watch?v=enxdJFg6BLg</a></li> <li>• Dinámica de cierre: “La palabra clave”</li> </ul>	<p>Facilitar a los padres de familia una guía de técnicas y hábitos de estudio.</p>	<p><u>Fecha:</u> Miércoles 27 de febrero.  <u>Hora:</u> 8:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tríptico</li> <li>• Laptop</li> <li>• Power Point</li> <li>• Hojas de papel Bond</li> <li>• Marcadores</li> </ul>	<p>Registro de asistencia Conversatorio</p>

**Nota:** Actividades dirigidas a los padres de familia de educación básica superior, para mejorar el rendimiento académico en sus hijos/as. Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

**Tabla 5.** Taller 4 Planificación de Estudio

ESTRATEGIA OPERATIVA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EJECUCIÓN		EVALUACIÓN
			TIEMPO	RECURSOS	
Capacitación y Finalización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El bowl de ¿Cómo preparar, realizar y que hacer después de un examen?</li> <li>• Técnica de relajación y respiración profunda.</li> <li>• Posters de las características que ha de cumplir un buen horario.</li> <li>• Elaboración de una programación del tiempo entre diversas actividades.</li> <li>• Elaboración de una programación del tiempo de estudio de cada asignatura.</li> <li>• Rompecabezas de la higiene mental.</li> <li>• Dinámica de Cierre “Mirada Retrospectiva</li> </ul>	Elaborar un cronograma de actividades, para distribuir adecuadamente las horas de estudio.	<p><b>Octavo año:</b>  <u>Fecha:</u> Viernes 8, 15, 22 de marzo  <u>Hora:</u> 11:40 a 1:40</p> <p><b>Noveno año:</b>  <u>Fecha:</u> Jueves 7, 14, 21 de marzo  <u>Hora:</u> 11: 40 a 1:40</p> <p><b>Décimo año:</b>  <u>Fecha:</u> Martes 12, 19, 26 de marzo  <u>Hora:</u> 11:40 a 1:40</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bowl</li> <li>• Papelotes</li> <li>• 1 cuaderno</li> <li>• Música relajante obtenida de:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ex2SGbideGE">https://www.youtube.com/watch?v=ex2SGbideGE</a></li> <li>• Hojas de papel bond</li> <li>• Esferos</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Frases</li> <li>• Regla</li> <li>• Esferográficos</li> <li>• Goma</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Tríptico Snacks</li> </ul>	<p>Presentación de fichas de planificación del estudio</p> <p>Conversatorio</p> <p>Entrega de fichas con frases</p> <p>Exposición</p> <p>Registro de asistencia</p> <p>Auto- Evaluación</p>

**Nota:** Actividades de planificación de estudio para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes. Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)



**Tabla 6.** Reevaluación y entrega de informes.

ESTRATEGIA OPERATIVA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EJECUCIÓN		EVALUACIÓN
			TIEMPO	RECURSOS	
<b>EVALUACIÓN Aplicación del reactivo psicológico (CHTE) y Entrega de resultados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación del reactivo psicológico.</li> <li>• Tabulación del test</li> <li>• Elaboración de un informe Evaluación Reevaluación</li> <li>• Reunión con los padres de familia</li> </ul>	Analizar los resultados obtenidos mediante la aplicación del proyecto.	<b>Octavo año</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de aplicación</li> <li>• Informes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informe de Evaluación - Reevaluación</li> <li>• Registro de asistencia.</li> </ul>
			29 de marzo		
		<b>Noveno año</b>			
		28 de marzo			
		Presentar los resultados del proyecto a los representantes legales.	<b>Décimo año</b>		
			27 de marzo		
			Miércoles 3 de abril.		

**Nota:** Actividades de culminación del programa técnicas y hábitos de estudio. Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

## 8. Análisis de la información

Una vez establecidos los aspectos básicos mencionados anteriormente, se puede indicar que este proyecto contó con 30 participantes entre los, 12 y 14 años de edad, divididos en 29 varones y 1 mujer de los cuales 12 cursaban el octavo año, 10 el noveno año y 8 el décimo año. Los participantes fueron seleccionados por tener un rendimiento menor o igual a 7 en su primer quimestre del año lectivo 2018 – 2019. Una vez seleccionado el grupo se procedió aplicar el cuestionario de Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio con el objetivo de evaluar 7 áreas básicas. De lo cual, los resultados de la primera evaluación reportaron que *Actitud general hacia el estudio* en promedio la población obtuvo una puntuación percentilar de 57/100 con una puntuación mínima de 30/100 y una máxima de 90/100. En el ámbito de *lugar de estudio*, la puntuación percentilar promedio fue de 63/100, con una puntuación mínima de 10/100 y una máxima de 100/100. En *estado físico*, en promedio la población obtuvo una puntuación percentilar de 52/100 con una puntuación mínima de 17/100 y una máxima de 83/100. En el ámbito *plan de trabajo*, en promedio se obtuvo una puntuación de 42/100, con una puntuación mínima de 20/100 y una máxima de 80/100. En *técnicas de estudio*, en promedio la puntuación fue de 47/100, con una puntuación mínima de 0/100 y una máxima de 78/100. En el ámbito de *exámenes* el promedio fue 64/100, con una puntuación mínima de 0/100 y una máxima de 100/100.

En el ámbito de *trabajos*, en promedio se obtuvo una puntuación de 42/100, con una puntuación mínima de 17/100 y una máxima de 83/100. De estos resultados, las conductas con mayor dificultad fueron: tomar notas de las explicaciones de los docentes, problemas de concentración al momento de estudiar, no saber buscar

información adicional cuando no comprenden un tema, estudiar solo lo justo para una prueba, no terminar la sesión de estudio personal, no poner de parte para asegurar buenos resultados en las tareas escolares, cambiar con frecuencia el lugar de estudio, el área de estudio está rodeada de ruidos y otras distracciones, no tener suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que se necesita, no estudiar en horas donde el alumno se encuentra en mejores condiciones para aprender, no descansar lo suficiente lo que ocasiona que el estudiante se sienta con poca energía en la mañana, tener el tiempo ocupado en otras cosas, acercarse excesivamente sobre los libros cuando estudia, no tener una idea general de lo que se va a estudiar a lo largo del curso, dedicar poco tiempo de estudio a las asignaturas, no elaborar un plan de trabajo y distribución del tiempo, no realizar una prelectura y lectura para extraer las ideas importantes, no realizar esquemas, subrayados, resúmenes, cuadros gráficos, cuando estudia, no repartir el tiempo y no ser claro en los exámenes.

Para solventar las dificultades antes mencionadas se planificó 4 talleres, de lo cual 3 fueron destinados a actividades de capacitación y reforzamiento de técnicas y hábitos de estudio, cada taller contó con 3 encuentros de 2 horas cada uno. En el primer taller el objetivo fue comprender los factores que conllevan al éxito académico, factores ambientales y factores internos para lo cual se utilizó dinámicas, charlas de concientización sobre la importancia de estudiar, elaboración de mapas conceptuales acerca de los principales factores que intervienen en el rendimiento académico, elaboración de posters, ejercicios de atención, técnicas de relajación y motivación. El segundo taller tuvo por objetivo proporcionar técnicas de estudio para mejorar el proceso de aprendizaje y se realizó actividades como la dinámica de motivación y concentración “el correo”, flash Cards de “el método Ser”, prelectura y lectura

comprensiva de artículos, ejercicios sobre subrayado, esquematización, resumen, juego de palabras, ronda de preguntas ¿qué recuerdas mejor?, puzzle ¿dónde tomar apuntes? y ¿cómo detectar las ideas importantes?, técnica de abstracción, ejercicios de relajación, elaboración de historietas, acrósticos, aplicación de actividades de memoria y el bowl del olvido. El tercer taller se dirigió a los padres de familia y tuvo como objetivo facilitar a los padres de familia una guía de técnicas y hábitos de estudio. Además, se le entregó un tríptico con la información más relevante a manera de recomendaciones para ser aplicadas en casa; y para analizar la eficacia del proyecto se aplicó una encuesta de satisfacción a los padres, la misma que reflejan un alto índice de satisfacción por las estrategias brindadas a sus hijos/hijas. Por último, el cuarto taller tuvo como objetivo elaborar un cronograma de actividades, para distribuir adecuadamente las horas de estudio, y las actividades realizadas fueron: El bowl de ¿cómo preparar, realizar y que hacer después de un examen?, técnica de relajación y respiración profunda, posters, elaboración de una programación del tiempo entre diversas actividades, rompecabezas de la higiene mental y una dinámica de cierre denominada “Mirada Retrospectiva”.

Para culminar el proyecto, se realizó una reevaluación con el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio; los resultados reportan que en *actitud general hacia el estudio* la puntuación percentilar mejoró a un promedio de 79/100 con una mínima de 30 y una máxima de 100; en el ámbito de *lugar de estudio* la puntuación percentilar mejoró a un promedio de 81/100 con una mínima de 50 y una máxima de 100; Igualmente se aprecia que en *estado físico* la puntuación percentilar mejoró a un promedio de 74/100 con una mínima de 33 y una máxima de 100; en *plan de trabajo* la puntuación percentilar subió a un promedio de 65/100 con una mínima de 40 y una

máxima de 90; en la escala de *técnicas de estudio* la puntuación percentilar incrementó a un promedio de 80/100 con una mínima de 44 y una máxima de 100; en la categoría de *exámenes* la puntuación percentilar alcanza a un promedio de 84/100 con una mínima de 20 y una máxima de 100; finalmente en *trabajos* la puntuación percentilar incrementa a un promedio de 66/100 con una mínima de 33 y una máxima de 100. Con estos datos se puede concluir que el programa de hábitos y técnicas de estudio si logró el objetivo.

## **Segunda parte**

### **1. Justificación**

El proceso de aprendizaje puede ser complejo para una persona cuando carece de técnicas y hábitos de estudio produciendo altos niveles de ansiedad y afectando el entorno escolar y familiar, puesto que, quienes tienen bajo rendimiento pueden menospreciar sus propias capacidades o pueden encontrarse en medio de enfrentamientos con sus padres.

Por lo cual, las técnicas de estudio constituyen una poderosa herramienta dentro del proceso de aprendizaje, ya que permiten al estudiante la utilización de instrumentos adecuados como son esquematizaciones, resúmenes, subrayados, entre otros; y así alcanzar resultados académicos satisfactorios. Se considera que la adquisición de buenos hábitos es fundamental porque el alumno aprende a estudiar en forma autónoma, en menor tiempo, disminuyendo el cansancio y desinterés. La clave de este proceso está en saber cómo estudiar, es decir, saber aplicar adecuadas técnicas de estudio y crear buenos hábitos ante el estudio, ya que así obtendrá resultados óptimos reflejados en el rendimiento académico, al que se lo puede considerar como el resultado de conocimientos que han sido adquiridos mediante la educación escolar; y que tradicionalmente la institución asigna una calificación numérica como una forma de medir lo aprendido. Para Carpio (1975) cita por Bedolla (2018) el rendimiento académico es un proceso técnico pedagógico que atribuye a los logros de acuerdo a objetivos de aprendizaje propuestos por el docente.

En la actualidad, la metodología de enseñanza ya no solo busca ser memorista, sino que impulsa el análisis, el pensamiento crítico y la creatividad para facilitar la asimilación de nuevos conocimientos por parte de los estudiantes. Sin embargo, aún la forma de determinar si el conocimiento fue adquirido es mediante un aporte cuantitativo, conllevando a que tanto docentes como alumnos sientan frustración porque las actividades planteadas parecen no dar resultados y el problema del bajo rendimiento continúa por lo que es necesario analizar otros factores que expliquen el bajo rendimiento. Entre estos, se considera que los alumnos carecen de técnicas y hábitos de estudio. Las técnicas y hábitos de estudio tienen un gran poder en el rendimiento académico, el hábito es fundamental para progresar en el aprendizaje, ya que es necesario obtener el máximo beneficio de la energía que requiere la práctica intensiva del estudio por medio de técnicas propicias, lo que permitirán obtener buenos resultados en el ambiente escolar (Pérez, 2009).

Mediante una entrevista con los miembros del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) del Colegio Técnico Salesiano “Don Bosco Kennedy”, se estableció que entre los principales temas que requiere atención está el bajo rendimiento académico de los estudiantes. Con la información proporcionada se procede a elaborar una encuesta para determinar cuáles son los factores que generan el bajo rendimiento académico, este instrumento fue aplicado a 30 docentes que pertenecen a la educación básica superior, de lo cual se obtuvo como primera causa es la carencia de técnicas y hábitos de estudio, en segundo lugar, se ubicó los problemas de interrelaciones con los compañeros; seguido de problemas de salud, y por último los problemas familiares.

Con estos datos se procedió a diseñar un proyecto que facilite el aprendizaje de técnicas y hábitos de estudio, para lo cual, se estableció como objetivos mejorar el rendimiento académico de los estudiantes mediante la implementación de técnicas y hábitos de estudio y concientizar a los padres de familia sobre la importancia de este tema en sus hijos e hijas. Se obtuvo como principales resultados que los participantes incrementaron habilidades y estrategias para optimizar su aprendizaje, lo cual incide directamente sobre el rendimiento académico. Lo que coincide con estudios en los que señalan que “existe la relación de rendimiento académico y hábitos de estudio cuya relación es directa y significativamente alta” (Ortega, 2012, pág. 56); ya que también hay una “correlación entre la dimensión *formas de estudio* y el rendimiento académico” (Huertas, 2015, pág. 7).



## **2. Caracterización de los beneficiarios**

El proyecto estuvo dirigido a 30 estudiantes del Colegio Técnico Salesiano “Don Bosco Kennedy” que se encontraban cursando la educación básica superior y que presentaban bajo rendimiento académico, a quienes se les consideró como beneficiarios directos.

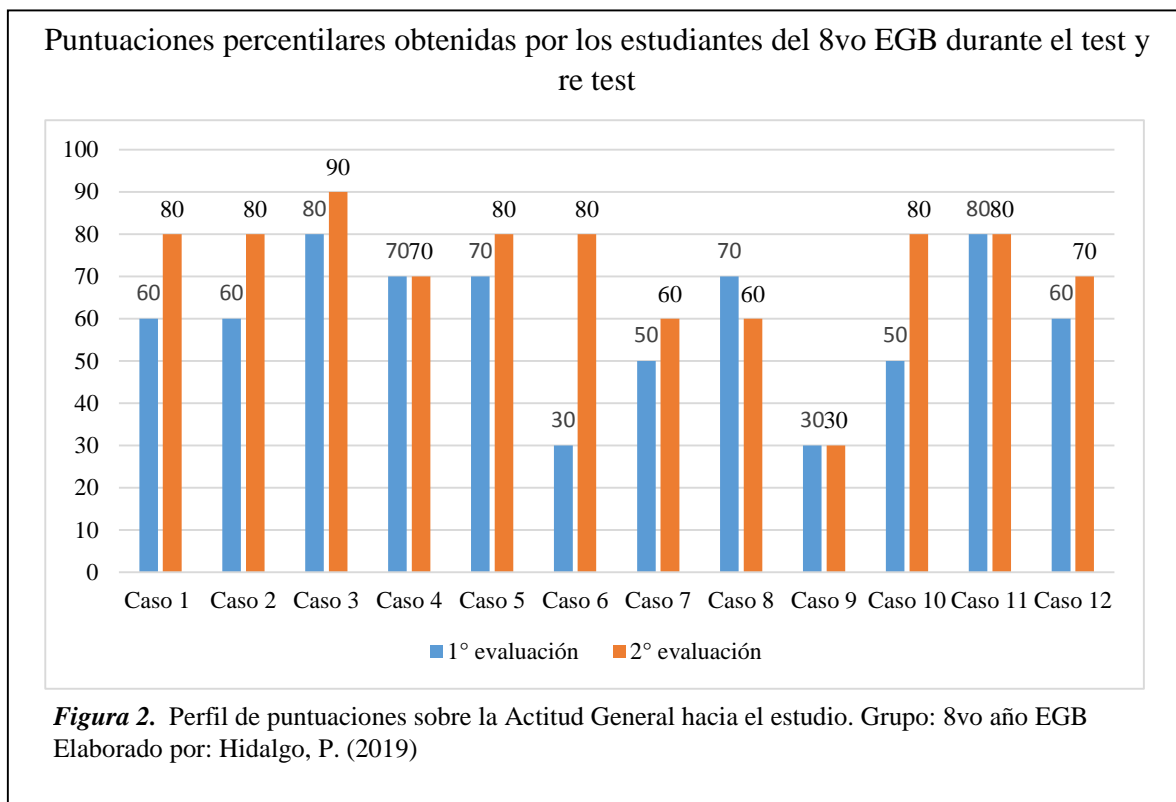
El rango de edad oscila entre los 12 y 14 años de edad; de lo cual se trabajó con 12 alumnos del octavo año, 10 estudiantes del noveno nivel y 8 del décimo año. La población descrita posee un bajo rendimiento académico (menor a 7/10) tal como lo reporta el registro de calificaciones de cada uno de los participantes. El nivel socio económico de la población atendida es media, media baja y media alta.

En su mayoría, con las debidas excepciones los/las estudiantes mostraron interés, motivación y compromiso en cada uno de los talleres impartidos quienes se beneficiaron con la adquisición de técnicas y hábitos de estudio.

Como beneficiarios indirectos, se consideró a los padres de familia que se encuentran en un rango aproximado de edad entre los 38 a 50 años. En general, mostraron interés, razón por la cual, colaboraron con alto nivel de compromiso, asistiendo puntualmente a las actividades programadas. En los talleres se facilitó estrategias y recomendaciones sobre técnicas y hábitos de estudio para que puedan aplicarlos con sus hijos.

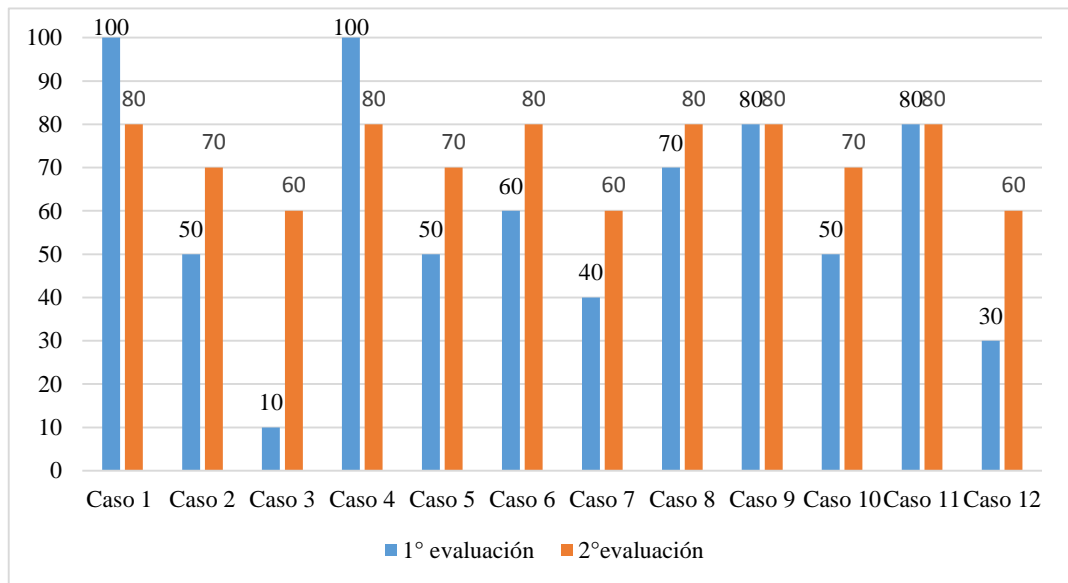
### 3. Interpretación

En esta sección se procede a exponer los datos obtenidos por los estudiantes de Educación Básica Superior en el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio, tanto en la primera como en la segunda evaluación.



Los resultados de la tabla indican que de los doce casos, dos de ellos no muestran avances pero 9 incrementan en su actitud ante el estudio y un solo caso refleja una disminución con respecto a la primera evaluación.

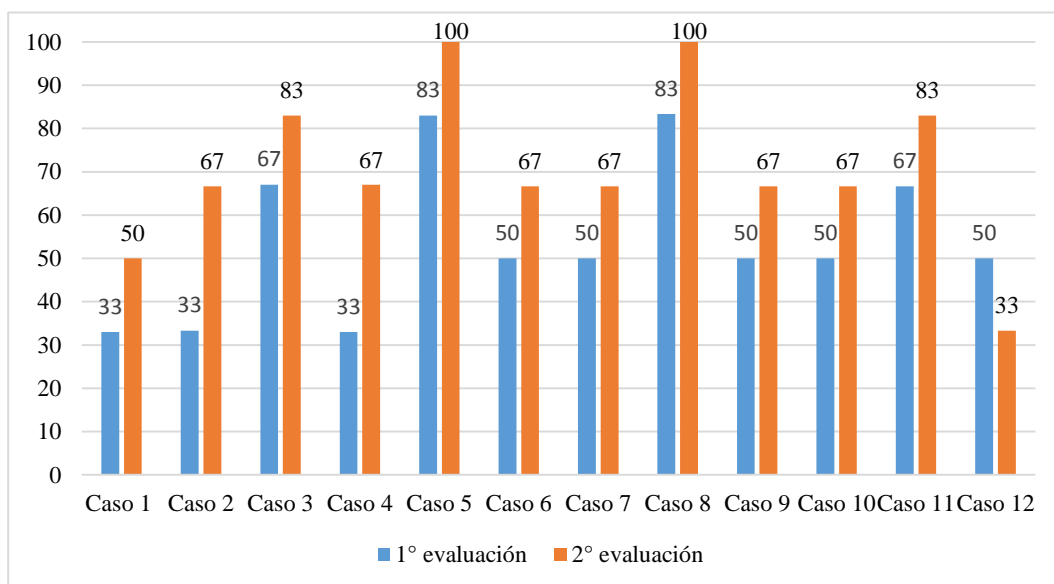
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 8vo EGB durante el test y re test



**Figura 3.** Perfil de puntuaciones sobre el Lugar de Estudio. Grupo: 8vo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

El gráfico muestra que 2 estudiantes presentaron una disminución con relación a la primera evaluación, 8 estudiantes mejoraron el área de estudio durante la aplicación del programa y únicamente 2 casos no muestran avances.

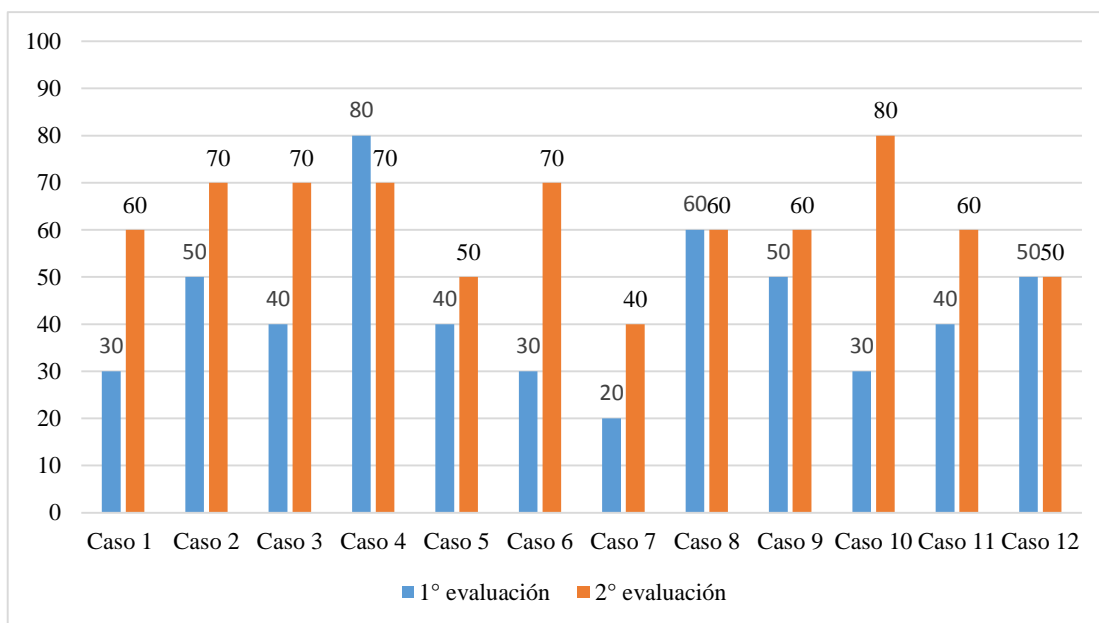
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 8vo EGB durante el test y re test



**Figura 4.** Perfil de puntuaciones sobre el Estado Físico. Grupo: 8vo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Los resultados obtenidos indican que de los 12 casos, 11 estudiantes mejoraron su estado físico escolar permitiéndoles un buen rendimiento en el estudio, y solo 1 caso presentó un descenso en relación a la primera evaluación aplicada.

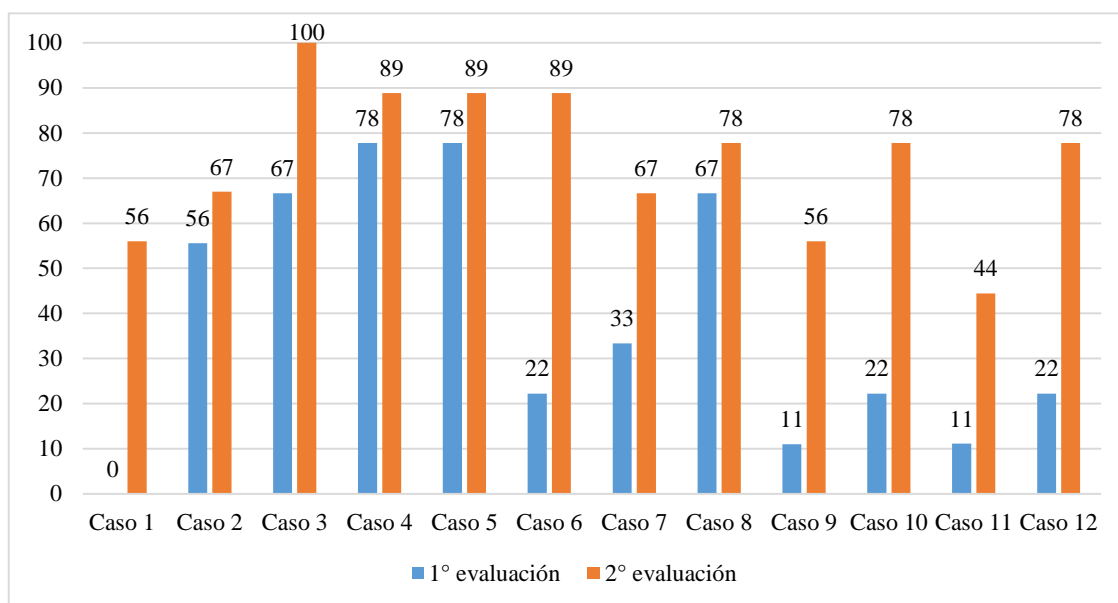
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 8vo EGB durante el test y re test



**Figura 5.** Perfil de puntuaciones sobre el Plan de Trabajo. Grupo: 8vo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Las puntuaciones indican que 10 participantes mejoraron en la planificación de estudio, mientras que 2 estudiantes no lograron adquirir las técnicas que les permitan planificar.

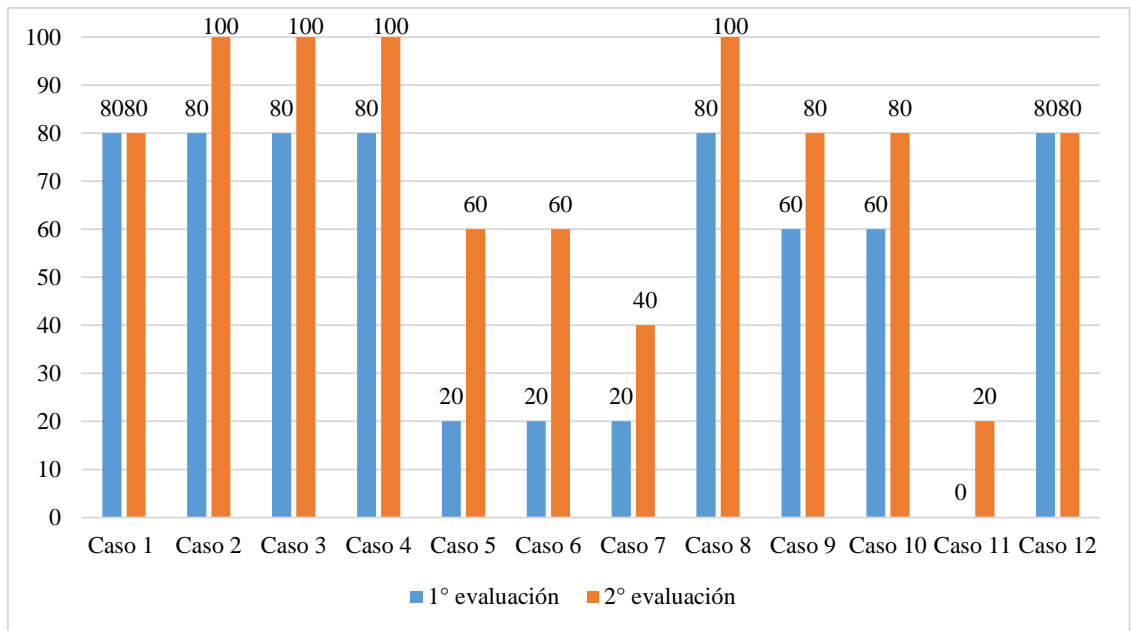
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 8vo EGB durante el test y



**Figura 6.** Perfil de puntuaciones sobre las Técnicas de Estudio. Grupo: 8vo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

De acuerdo a la gráfica establecida los 12 participantes mejoraron sus técnicas de estudio, indicando que la aplicación del programa cumplió con el objetivo.

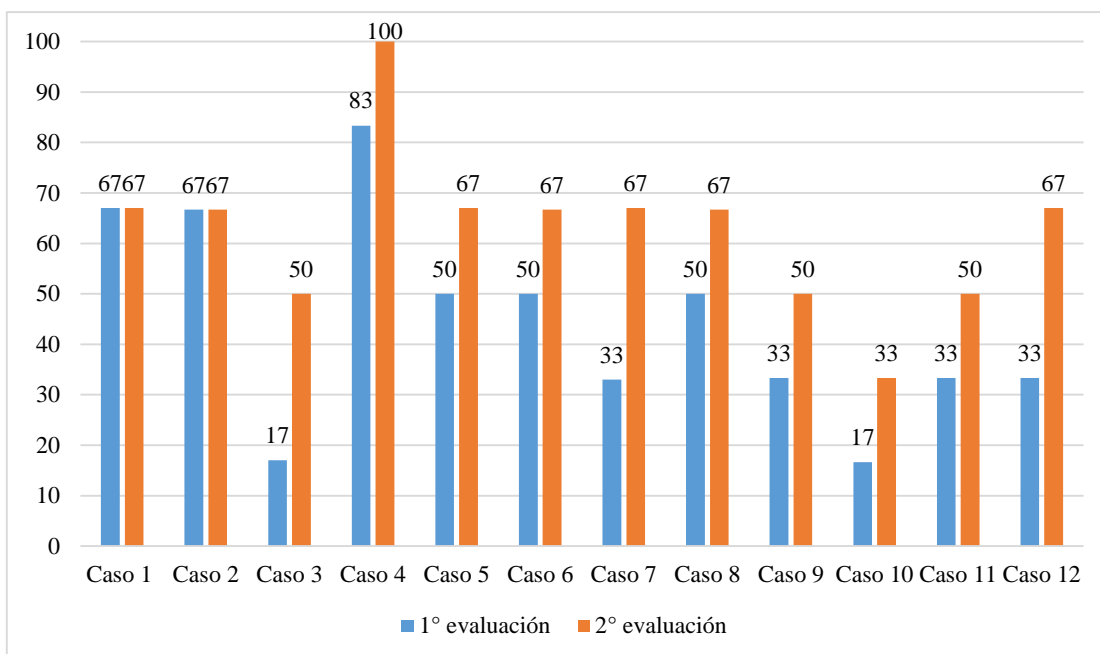
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 8vo EGB durante el test y re test



**Figura 7.** Perfil de puntuaciones sobre los Exámenes y Ejercicios. Grupo: 8vo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Las puntuaciones obtenidas indican que de los 12 casos, 2 participantes no varían los resultados entre la primera y segunda evaluación, pero 10 casos muestran un avance al momento de rendir un examen.

Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 8vo EGB durante el test y re test

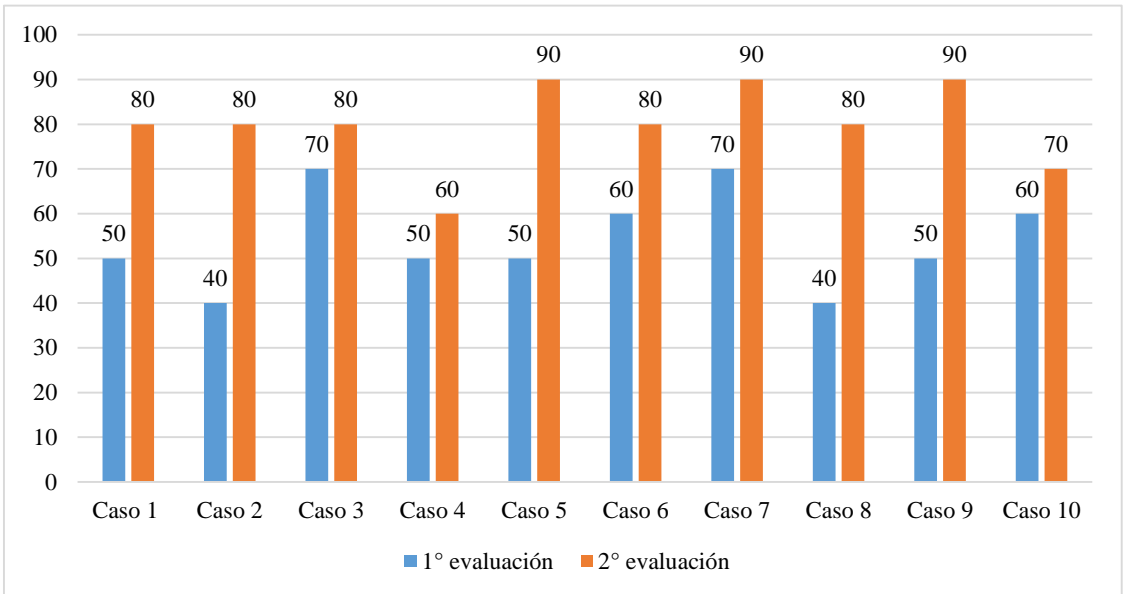


**Figura 8.** Perfil de puntuaciones sobre los Trabajos. Grupo: 8vo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019).

Los resultados muestran que 2 estudiantes mantienen las mismas puntuaciones en la primera y segunda evaluación indicando que no hubo avances, de ahí que 10 casos muestran un incremento en el área de trabajos.



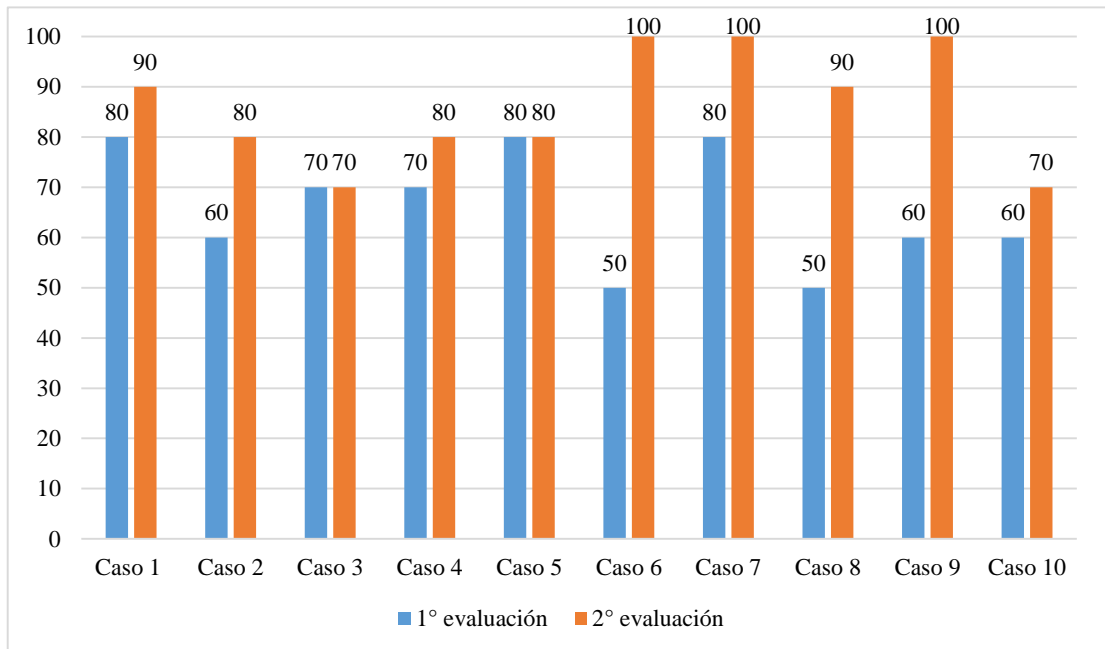
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 9no EGB durante el test y re test



**Figura 9.** Perfil de puntuaciones sobre la Actitud General hacia el estudio. Grupo: 9no año EGB  
Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Los resultados de la gráfica demuestran que los 10 participantes incrementaron su puntuación en el área de actitud ante el estudio, después de la aplicación del programa.

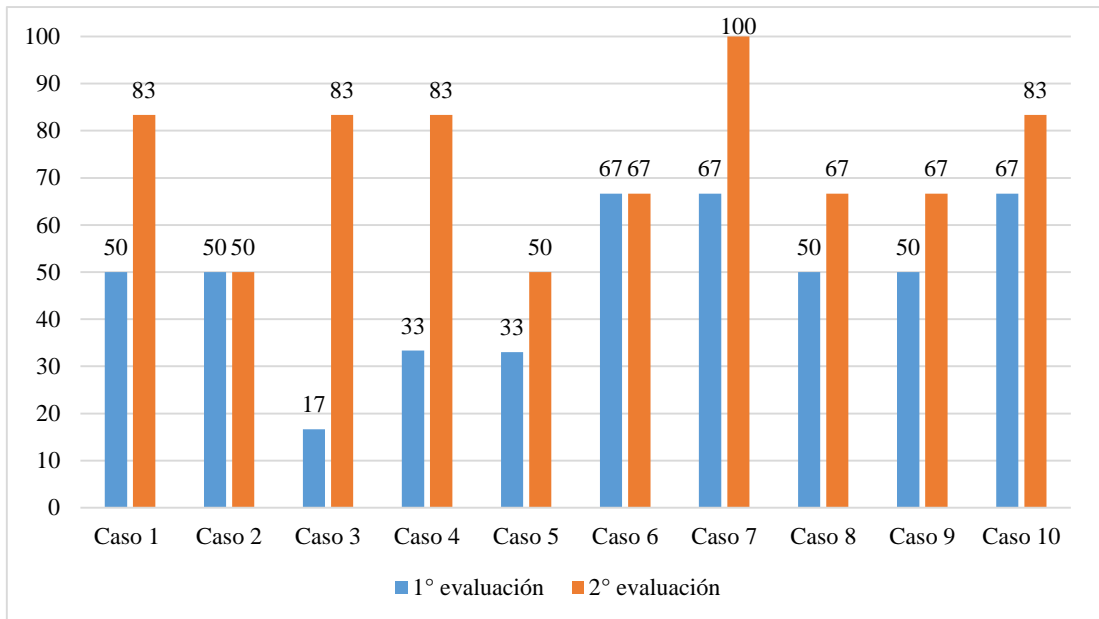
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 9no EGB durante el test y re test



**Figura 10.** Perfil de puntuaciones sobre el Lugar de Estudio. Grupo: 9no año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

El gráfico muestra que, de los 10 casos, 2 casos no indican avances, en cambio los 8 casos restantes mejoraron considerablemente en el ámbito de lugar de estudio.

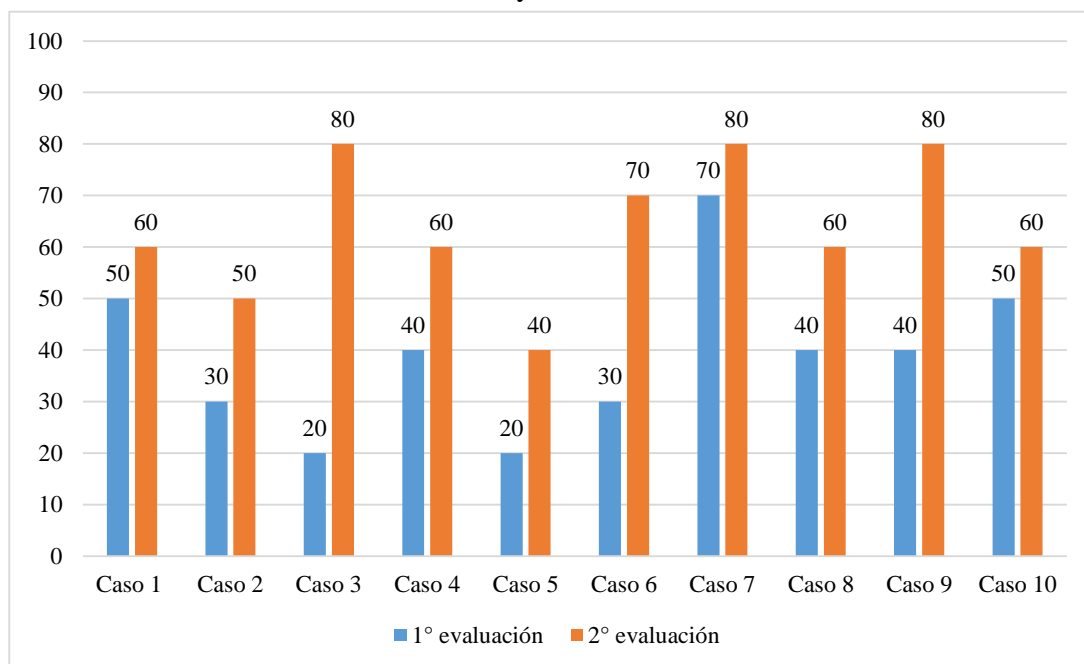
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 9no EGB durante el test y re test



**Figura II.** Perfil de puntuaciones sobre el Estado Físico. Grupo: 9no año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Los resultados demuestran que 2 participantes no muestran avances en esta escala; los 8 participantes restantes mejoraron su estado físico permitiéndoles un buen rendimiento a nivel escolar.

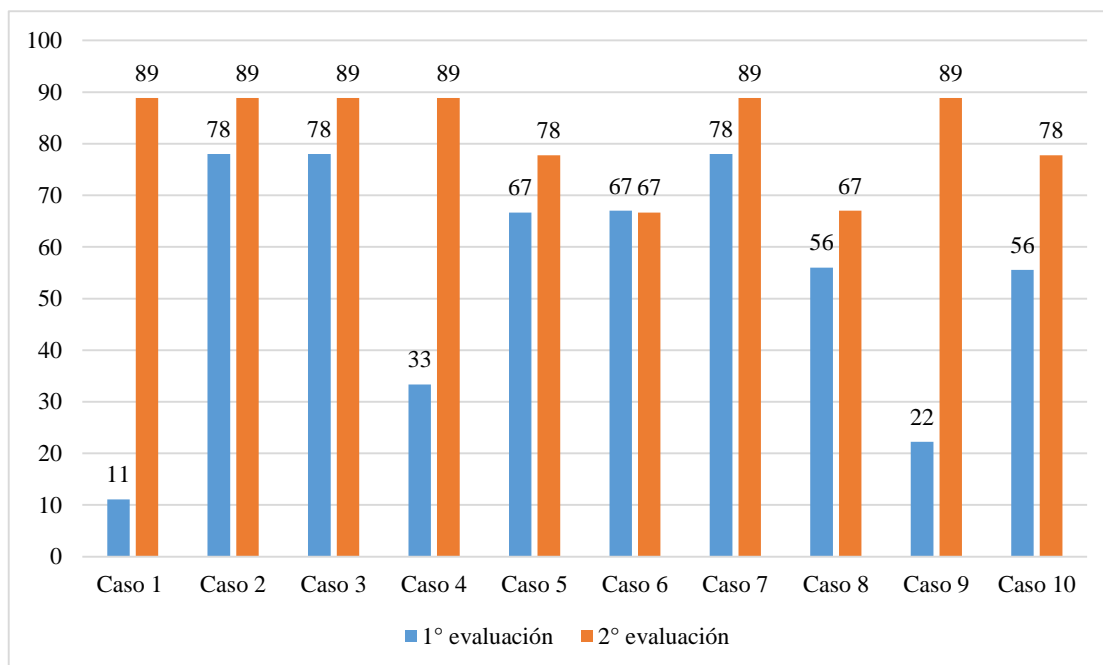
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 9no EGB durante el test y re test



**Figura 12.** Perfil de puntuaciones sobre el Plan de Estudio. Grupo: 9no año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Las puntuaciones obtenidas indican que los 10 participantes ascendieron su puntuación entre la primera y segunda evaluación en el área de plan de trabajo, después de aplicar el programa.

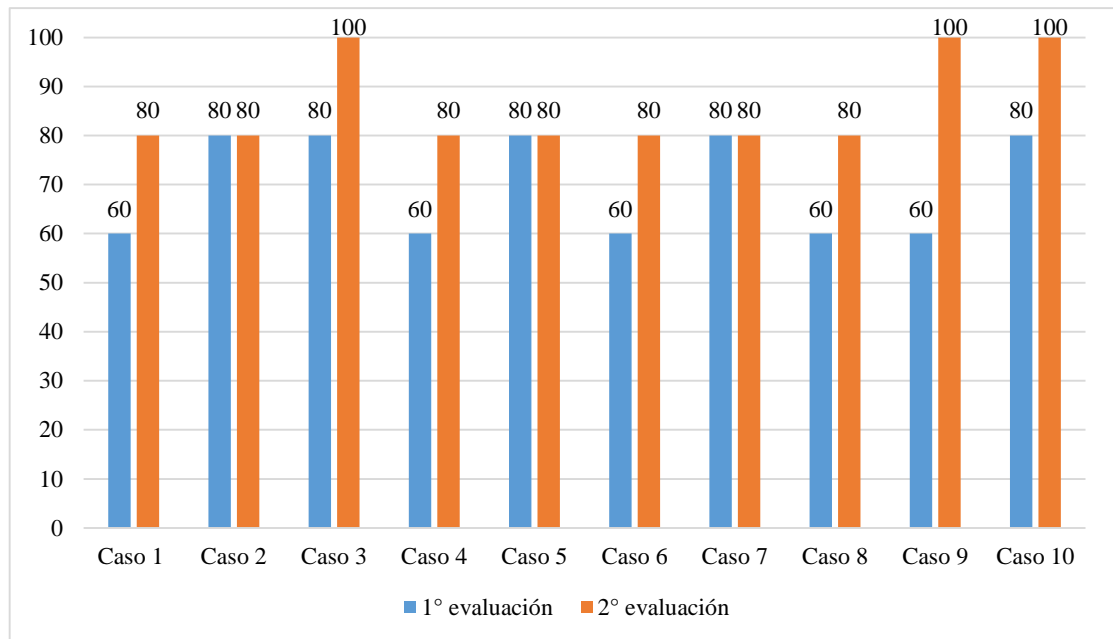
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 9no EGB durante el test y re test



**Figura 13.** Perfil de puntuaciones sobre las Técnicas de Estudio. Grupo: 9no año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

El gráfico indica que los 10 casos, presentan un incremento significativo para la adquisición de técnicas de estudio.

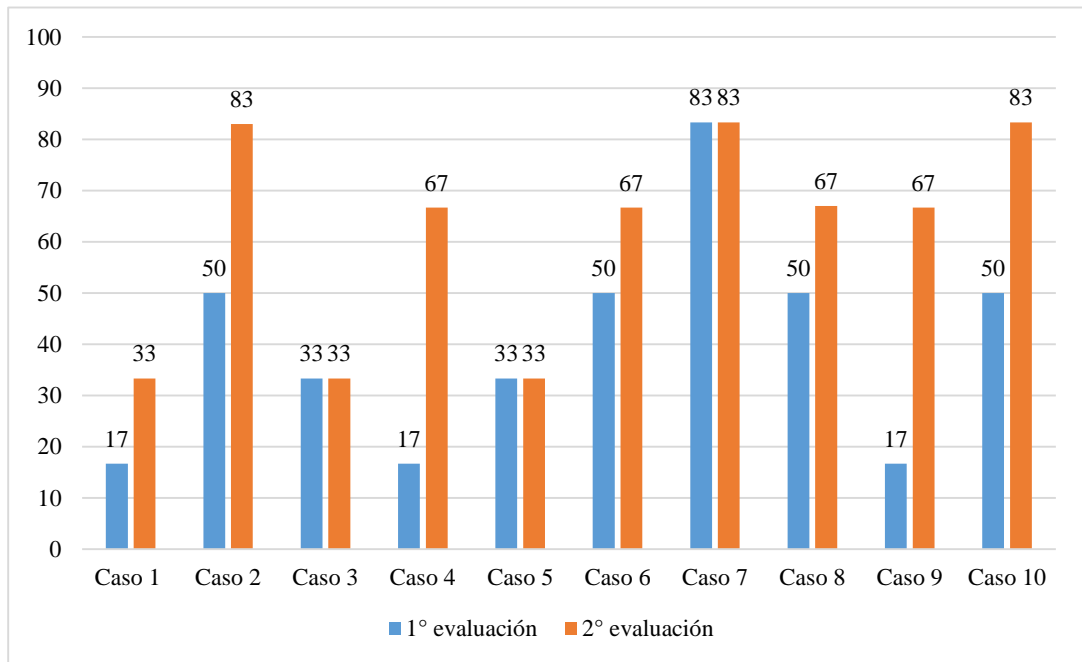
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 9no EGB durante el test y re test



**Figura 14.** Perfil de puntuaciones sobre Exámenes y Ejercicios. Grupo: 9no año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Los resultados muestran que, de los 10 casos, 3 no muestran avances, y los 7 casos restantes indican un incremento en el área de examen y ejercicios.

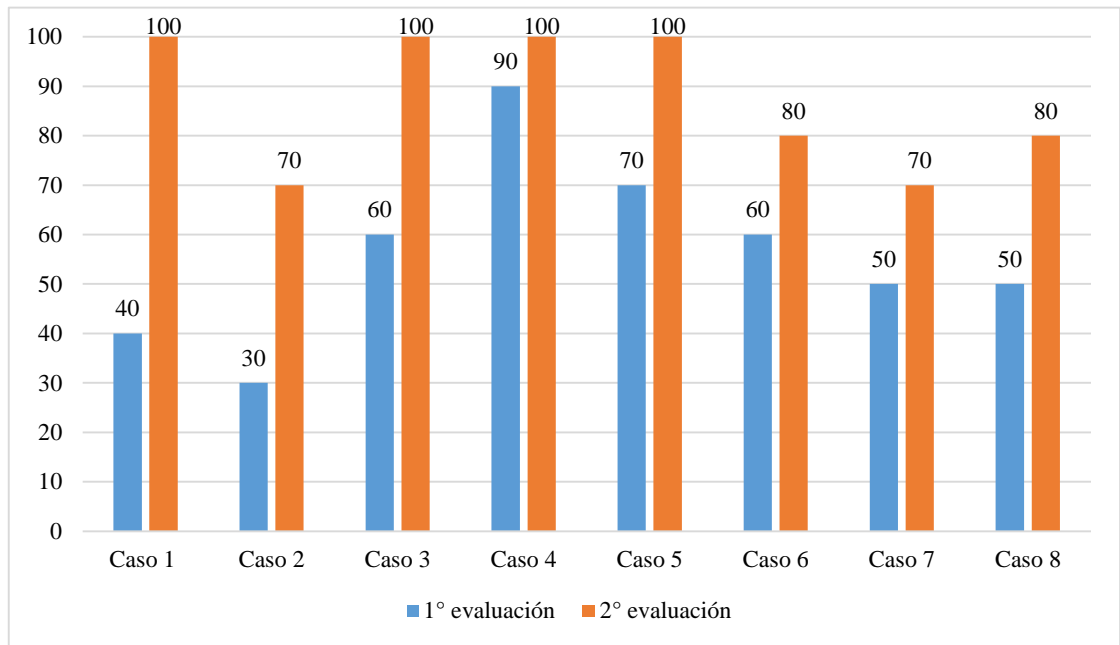
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 9no EGB durante el test y re test



**Figura 15.** Perfil de puntuaciones sobre los Trabajos. Grupo: 9no año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Los resultados de la gráfica exponen que de los 10 participantes en el programa dos de ellos no presentaron un progreso, sin embargo 8 participantes destacaron en la escala de trabajos.

Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 10mo EGB durante el test y re test

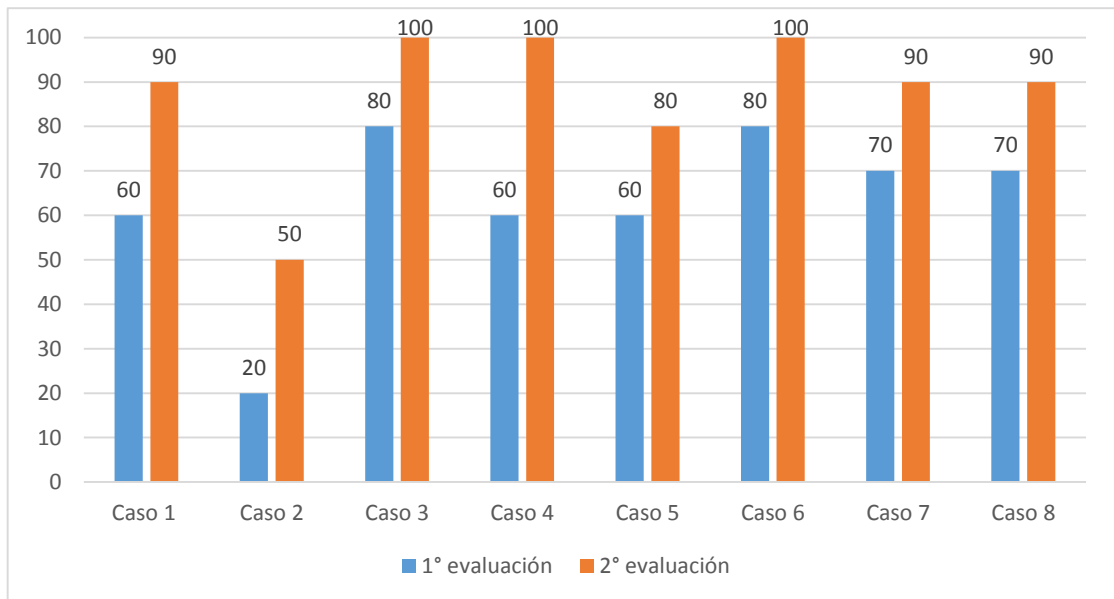


**Figura 16.** Perfil de puntuaciones sobre la Actitud General hacia el estudio. Grupo: 10mo año EGB  
Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Los resultados indican que en la segunda evaluación los 8 participantes incrementaron ampliamente su actitud ante el estudio; el programa cumplió el objetivo planteado.



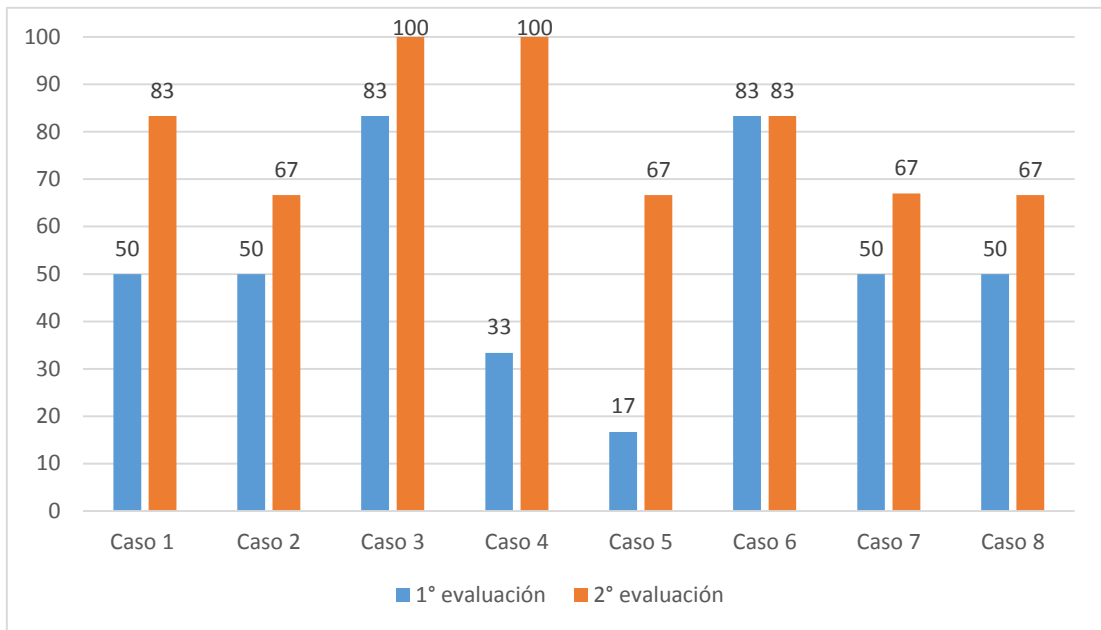
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 10mo EGB durante el test y re test



**Figura 17.** Perfil de puntuaciones sobre el Lugar de Estudio. Grupo: 10mo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Las puntuaciones de la gráfica indican que los 8 participantes del programa aplicado mejoraron en la escala de lugar del estudio.

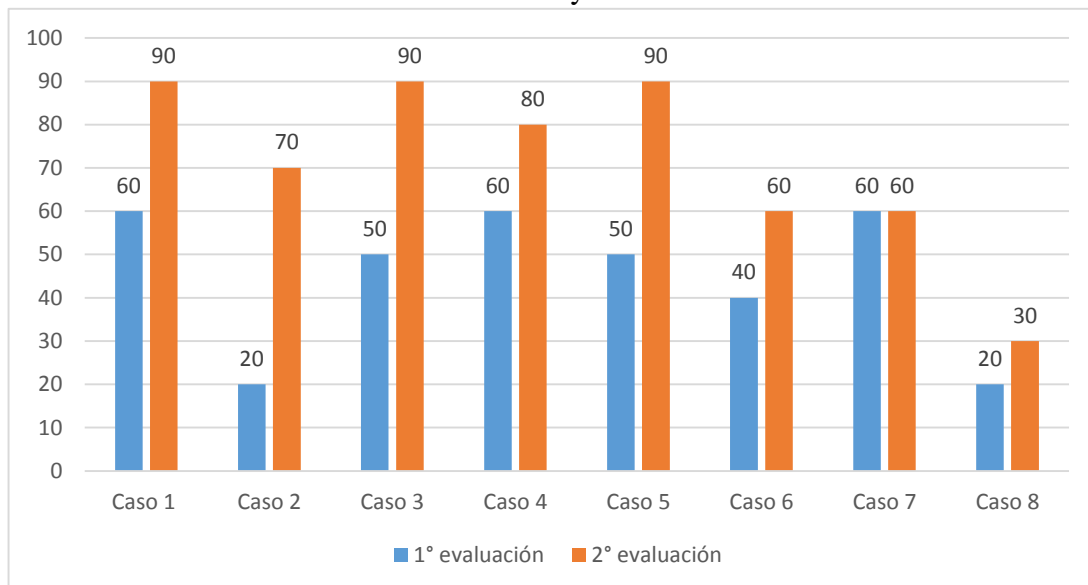
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 10mo EGB durante el test y re test



**Figura 18.** Perfil de puntuaciones sobre el Estado Físico. Grupo: 10mo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

El gráfico muestra que, de los 8 casos, que participaron en el programa, 1 estudiante durante la primera y segunda evaluación no mostro avances; los 7 casos restantes muestran progreso en su estado físico permitiéndoles un buen desempeño escolar.

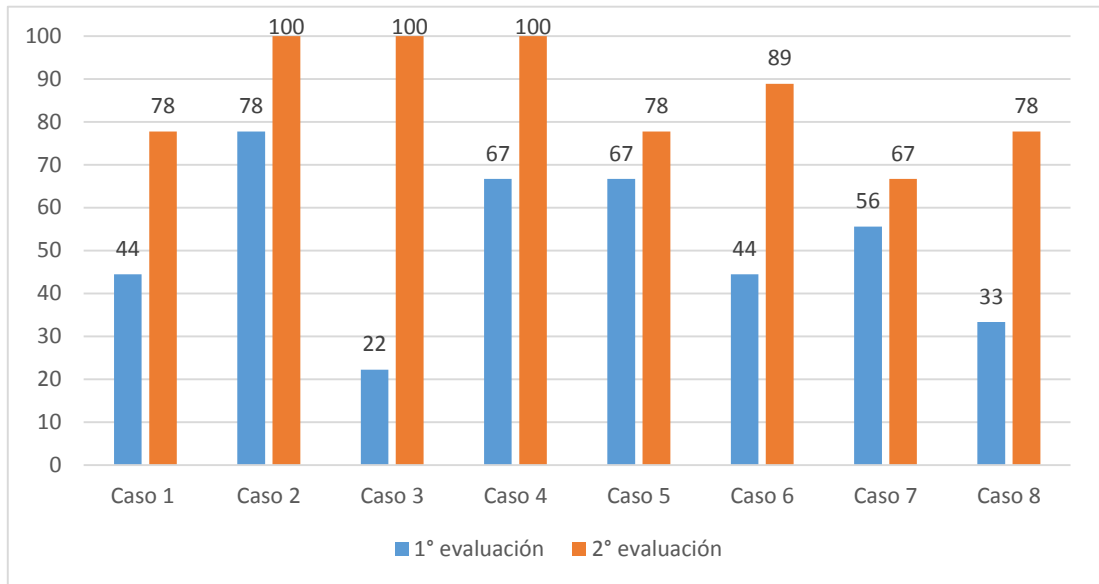
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 10mo EGB durante el test y re test



**Figura 19.** Perfil de puntuaciones sobre el Plan de Trabajo. Grupo: 10mo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

Los puntajes obtenidos demuestran que, de los 8 participantes, 7 aumentaron sus resultados en el ámbito de plan de trabajo, y solo un estudiante no muestra avances.

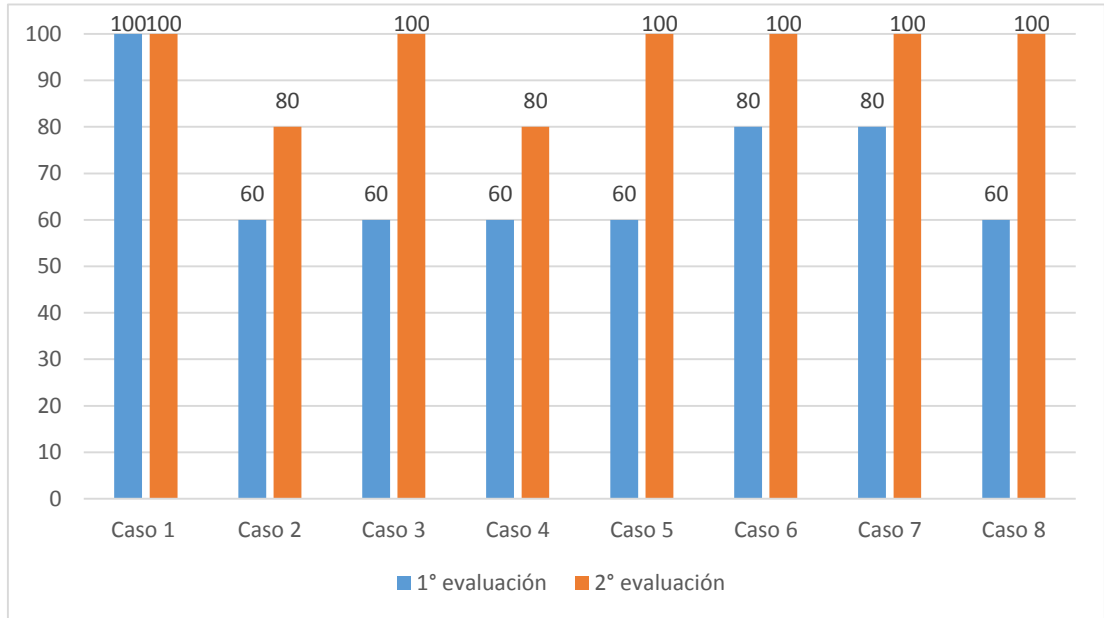
Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 10mo EGB durante el test y re test



**Figura 20.** Perfil de puntuaciones sobre las Técnicas de Estudio. Grupo: 10mo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

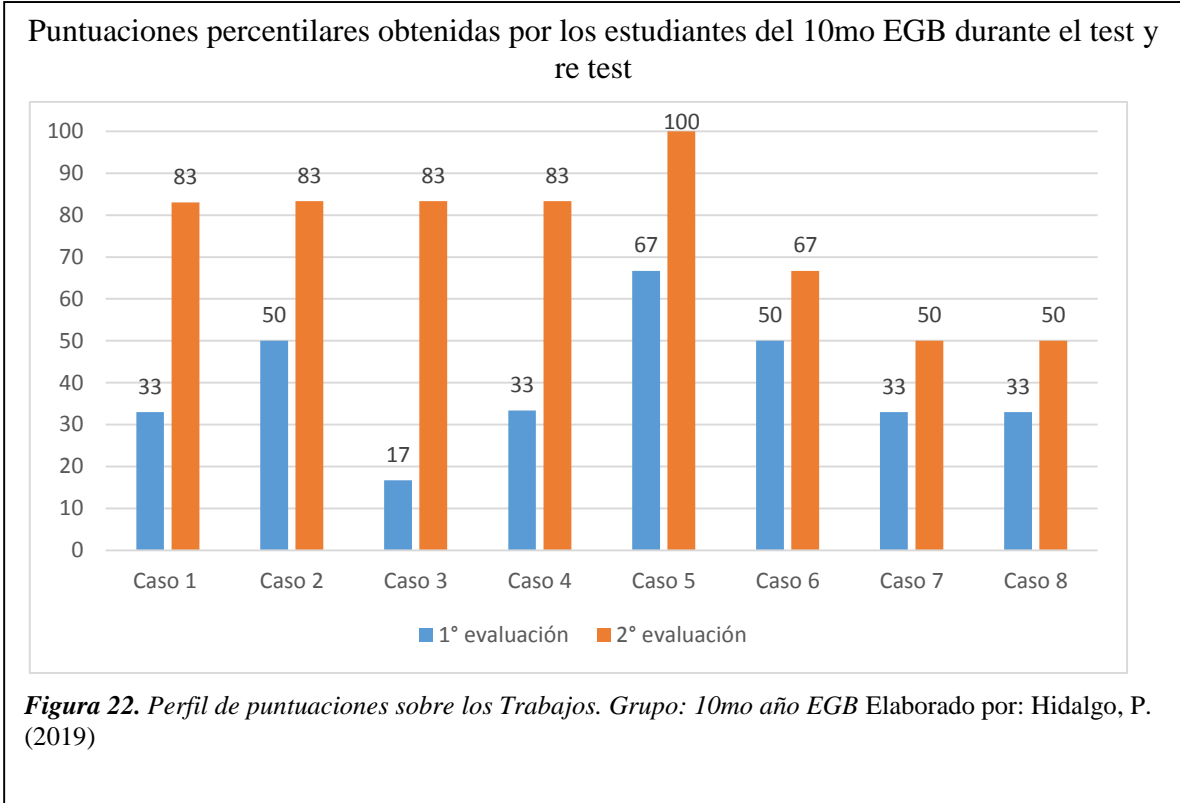
Los resultados de la gráfica indican que los 8 participantes incrementaron positivamente sus técnicas de estudio, mediante las actividades propuestas en el programa.

Puntuaciones percentilares obtenidas por los estudiantes del 10mo EGB durante el test y re test



**Figura 21.** Perfil de puntuaciones sobre los Exámenes y Ejercicios. Grupo: 10mo año EGB Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

De los 8 casos, la gráfica indica que 7 participantes aumentaron su puntuación en la escala de exámenes y ejercicios; 1 participante no presentó avances durante la ejecución del programa.



Las puntuaciones obtenidas muestran que los 8 participantes en la segunda evaluación incrementaron considerablemente su puntuación en el área de trabajo, después de la aplicación del programa.

#### **4. Principales logros del aprendizaje**

La ejecución del presente proyecto deja como lecciones aprendidas que la realización de prácticas en el DECE del Colegio Técnico Salesiano “Don Bosco” fueron de suma importancia para la formación en Psicología Educativa, pues permitió aplicar los conocimientos adquiridos al desarrollar estrategias para identificar y resolver los problemas que afectan a los estudiantes y que entre estos se encuentra el bajo rendimiento, el mismo que es multicausal y no solo afecta al ambiente escolar sino también personal y familiar. Así mismo, se conoció que las técnicas y hábitos de estudio son esenciales para un adecuado desempeño escolar.

La experiencia obtenida en la ejecución de este proyecto es satisfactoria porque se aplicó técnicas psicológicas y de investigación para desarrollar el proyecto y solventar las necesidades de la institución con respecto al bajo rendimiento. También, se adquirió habilidades para manejar grupos de estudiantes con dificultades en el rendimiento académico, desarrollar, implementar y planificar talleres para padres de familia.

El proyecto de intervención género como producto los mismos talleres y la creación de 2 trípticos con información acerca del programa y fue facilitado a los estudiantes y padres de familia.

El objetivo planteado se cumplió puesto que se desarrolló cada una de las actividades propuestas al inicio del proyecto, obteniendo los resultados esperados.

Con respecto a las limitaciones del proyecto, se puede mencionar que las más importantes fueron por una parte el tiempo, ya que los estudiantes debían participar en actividades institucionales. Por otra parte, la falta de motivación de un participante, por lo cual se tuvo que implementar más dinámicas motivacionales, para que exista la colaboración del estudiante.

Los elementos innovadores fueron las dinámicas y las actividades lúdicas que se diseñaron para los estudiantes y los padres de familia, que impactó positivamente y se vio reflejado en los resultados del retest.

Finalmente, a nivel de salud mental se evidenció la disminución de frustración, ansiedad y temor frente al estudio por parte de los estudiantes de Educación Básica Superior, pues al contar con estrategias para estudiar son capaces de seleccionar y priorizar información para convertirla en conocimiento.



## **5. Conclusiones**

- La aplicación de instrumentos psicológicos como la entrevista, encuestas, tests, anotaciones de campo y grupos focales son de gran utilidad en las actividades del psicólogo educativo pues permiten identificar elementos que generan dificultades en la población y además facilitan las actividades de intervención.
- La aplicación del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio permitió identificar cuáles son las deficiencias que presentan los alumnos y así definir el plan de intervención. Además, aplicar el retest como actividad final de los talleres facilitó determinar el nivel de eficacia.
- La utilización de talleres facilitó la adquisición de las técnicas y hábitos de estudio, mejorando así el proceso de aprendizaje.
- El programa de técnicas y hábitos de estudio permitieron mejorar el rendimiento académico de los estudiantes en las notas parciales del segundo quimestre.

## **6. Recomendaciones**

- Continuar desarrollando proyectos de intervención como parte del programa de titulación de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana ya que estos permiten vincular la teoría con la práctica, siendo fundamentales en la formación del Psicólogo Educativo.
  
- Mantener la apertura por parte del Colegio “Técnico Salesiano Don Bosco” a los estudiantes de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana para que puedan desarrollarse proyectos que beneficien a la comunidad educativa.
  
- Concientizar a toda la comunidad educativa acerca de la importancia de Técnicas y Hábitos de estudio y como estos constituyen una buena estrategia para mejorar el rendimiento académico y además, es recomendable que el DECE mantenga este tipo de proyectos para apoyar a los estudiantes con dificultades no asociadas a la discapacidad.
  
- Incentivar a los padres de familia que continúen con el apoyo a sus hijos acerca de técnicas y hábitos de estudio para que su rendimiento académico sea óptimo.

## 7. Referencias

- Adame Sirgado, V. (13 de 06 de 2017). *Aprender a Estudiar: desarrollo de hábitos y técnicas de estudio para el alumnado de la E.S.O.* Obtenido de [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6235/TFMUEX\\_2017\\_Adame\\_Sirgado.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6235/TFMUEX_2017_Adame_Sirgado.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aguilera, R. (2013). Identidad y diferenciación entre Método y Metodología. *Estudios Políticos*, 81-103. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=426439549004>
- Álvarez, J., & et al. . (04 de Julio de 2008). *Programa Autoaplicado para el Control de la Ansiedad ante los Exámenes.* Obtenido de [http://recursostic.educacion.es/multidisciplinar/wikididactica/index.php/PROGRAMA\\_AUTOAPLICADO\\_PARA\\_AUTOCONTROLAR\\_LA\\_ANSIEDAD\\_ANTE\\_LOS\\_EX%C3%81MENES](http://recursostic.educacion.es/multidisciplinar/wikididactica/index.php/PROGRAMA_AUTOAPLICADO_PARA_AUTOCONTROLAR_LA_ANSIEDAD_ANTE_LOS_EX%C3%81MENES)
- Álvarez, M., & Fernández, R. (1999). *Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio.* Madrid: TEA.
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73-94.
- Blanco, C. (09 de Mayo de 2009). *Encuesta y estadística: métodos de investigación cuantitativa en ciencias sociales y comunicación.* Obtenido de ProQuest Ebook Central, <https://bibliotecas.ups.edu.ec:2708/lib/bibliotecaupssp/detail.action?docID=3196602>.
- González , F. (17 de Julio de 2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica.* Habana: Ciencias Médicas. Obtenido de [http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo\\_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf](http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf)
- Google. (29 de Mayo de 2019). *Ubicación del Colegio "Técnico Salesiano Don Bosco".* Obtenido de [https://www.google.com/maps?client=firefox-b-ab&q=direccion+del+colegio+tecnico+salesiano+don+bosco+quito&um=1&ie=UTF-8&sa=X&ved=0ahUKEwjRtLrq\\_frAhXoSt8KHfdPA8oQ\\_AUIDigB](https://www.google.com/maps?client=firefox-b-ab&q=direccion+del+colegio+tecnico+salesiano+don+bosco+quito&um=1&ie=UTF-8&sa=X&ved=0ahUKEwjRtLrq_frAhXoSt8KHfdPA8oQ_AUIDigB)
- Hamui , A., & Valera, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 55-60.
- Huertas, N. (2015). "Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión – sede Huaral durante el año académico 2015". *Revista Universidad Alas Peruana*, 1-10. Recuperado el Mayo de 2019, de [revistas.uap.edu.pe › ojs › index.php › LOGOS › article › download](http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/LOGOS/article/download)

- Moreno, F. (24 de Julio de 2009). *Aprendizaje Significativo como técnica para el desarrollo de estructuras cognitivas en los estudiantes de educación básica*. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliotecaupssp/detail.action?docID=3183584>.
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. Lima: Escuela de Postgrado de la Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado el Mayo de 2019, de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012\\_Ortega\\_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf)
- Pérez, V. (2009). Investigación y reflexión sobre el fracazo escolar. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11-38.
- Pinto, D. (2017). *Talleres y Rincones de Juego*. España: ICB.
- Quispe, A. (10 de Mayo de 2013). *El uso de la encuesta en las ciencias sociales*. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <https://bibliotecas.ups.edu.ec:2708/lib/bibliotecaupssp/detail.action?docID=3220376>.
- Rodríguez, L. (28 de Julio de 2004). *La Teoría del Aprendizaje Significativo*. Obtenido de <http://cmc.ihmc.us/papers/cmc2004-290.pdf>
- Rodriguez, L. (25 de Julio de 2010). *La Teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitiva*. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliotecaupssp/detail.action?docID=3214568>.
- Salas, M. (2014). *Técnicas de Estudio para Secundaria y Universidad*. Madrid: Alianza.
- Sampieri, R., & et al. . (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F.: McGraw-Hill / Interamericana.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P., & Elbert, R. (2010). *Manual de metodología: construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología*. Obtenido de Clacso: ProQuest Ebook Central, <https://bibliotecas.ups.edu.ec:2708/lib/bibliotecaupssp/detail.action?docID=3188421>.
- Seder, A. C.,& Villalonga,H. (2016). *Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente*. Obtenido de <http://bibliotecas.ups.edu.ec:2099/10.6018/j/253261>

- Tuckman, B., & Monetti, D. (2011). *Psicología Educativa*. México: Cengage Learning.

## 8. Anexos

### Anexo 1. Encuesta aplicada a los docentes de educación básica superior

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE PSICOLOGÍA – MENCIÓN EDUCATIVA			
ENCUESTA			
Centro: .....		Nivel Escolar: .....	
Edad: .....		Sexo: <input type="checkbox"/> Varón	<input type="checkbox"/> Mujer
Fecha: .....			
<b>OBJETIVO:</b> Determinar cuáles son las principales causas del bajo rendimiento académico en los estudiantes de E.B.S. durante el proceso de aprendizaje.			
<b>INSTRUCCIÓN:</b> Responda a cada cuestión rodeando con un círculo el grado en que el estudiante presenta cada una de las situaciones descritas.			
<b>CONSIDERA USTED QUE EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES SE DA POR:</b>			
NO TIENE IMPACTO	EN ALGO AFECTA	MEDIANO IMPACTO	ALTO IMPACTO
0	1	2	3
1	Condiciones de salud: enfermedades, desnutrición.		
2	No realiza resúmenes para revisar/repasar contenidos.		
3	No despejar inquietudes acerca de resolver trabajos con sus docentes.		
4	Entregar los exámenes sin antes revisarlos.		
5	Falta de organización del tiempo: establecer horarios para estudiar y realizar sus hobbies.		
6	Mientras estudia utiliza celulares, tabletas, laptop, tv, radio.		
7	No prestar atención a las explicaciones del docente durante la clase.		
8	No incluir periodos de descanso al momento de estudiar.		
9	Entregar las tareas atrasadas e incompletas.		
10	Bajo nivel de comprensión lectora.		
11	No realizar esquemas gráficos para sintetizar información relevante.		
12	Relaciones afectivas de los estudiantes (enamoramiento).		
13	No tener buenas relaciones con sus compañeros o docente.		
14	Presentar actitud desafiante y opositor ante el docente.		
15	No considerar a la asignatura relevante.		
16	Presencia de alteraciones emocionales como ansiedad.		
17	Poco interés de los padres sobre el rendimiento académico de sus hijos.		
18	Problema en las interrelaciones familiares.		
19	Situación de migración de los padres.		
20	Problemas económicos en el hogar.		

**Anexo 2.** Encuesta de satisfacción aplicada a padres de familia

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA – MENCIÓN EDUCATIVA**  
**ENCUESTA**



Edad: ..... Sexo:  Varón  Mujer

Fecha: .....

**OBJETIVO:** Conocer el grado de satisfacción que tiene los padres de familia, del taller técnicas y hábitos de estudio impartido en sus hijos /as.

**INSTRUCCIÓN:** Responda a cada afirmación rodeando con un círculo.

**CONSIDERA USTED QUE EL TALLER TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO  
 IMPARTIDO A SUS HIJOS/AS FUE:**

NADA SATISFACTORIO	SATISFACTORIO	MEDIANAMENTE SATISFACTORIO	MUY SATISFACTORIO
0	1	2	3

1	Estudia en un lugar apropiado sin ruidos y distracciones.	0	1	2	3
2	Su hijo/ hija ha obtenido mejores calificaciones.	0	1	2	3
3	Sabe tomar apuntes durante las clases.	0	1	2	3
4	Su hijo muestra una actitud más positiva hacia el estudio.	0	1	2	3
5	Emplea esquemas y resúmenes para sus lecciones o exámenes.	0	1	2	3
6	Termina los deberes y tareas escolares.	0	1	2	3
7	Está convencido que el estudio es muy importante para su vida.	0	1	2	3
8	Organiza su tiempo entre estudio y distracciones (ver tv, jugar, etc.)	0	1	2	3
9	Distingue fácilmente ideas principales y secundarias.	0	1	2	3
10	El taller de técnicas y hábitos de estudio ha sido beneficioso para mejorar el rendimiento académico de su hijo/hija.	0	1	2	3

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Anexo 3.** Carta de autorización

**CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL PROYECTO**  
**TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO**

Yo, .....con cédula de  
identidad....., en calidad de representante legal del  
estudiante.....  
del curso, .....paralelo..... autorizo para que mi representado  
participe en la aplicación del proyecto: “Programa de Técnicas y Hábitos de Estudio en  
alumnos con Bajo Rendimiento Académico de Educación Básica Superior del Colegio  
Técnico Salesiano Don Bosco Kennedy Periodo lectivo 2018-2019.

Atte.

**Nombres y apellidos representante legal.**

.....

**Firma:** .....

**C.I.**.....



## Anexo 4. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio

Nº 172

**CHTE**  
**Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio**

Apellidos \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_  
Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Centro \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_

A continuación encontrarás unas preguntas que se refieren a tu forma de estudiar. Léelas con detenimiento y contéstalas marcando en la Hoja de respuestas el espacio del :

SI, si lo que se dice coincide SIEMPRE o CASI SIEMPRE con tu forma de estudiar.  
NO, si lo que se dice NO coincide NUNCA o CASI NUNCA con tu forma de estudiar.

En caso de duda, contesta SI o NO teniendo en cuenta lo que te ocurre con más frecuencia. Recuerda que sólo debes dar una respuesta a cada pregunta. Si te equivocas, debes borrar cuidadosamente la marca y señalar la otra.


Debes ser sincero y contestar a todas las preguntas, pues estos datos servirán para conocer cual es tu situación en el estudio personal y mejorar, si es necesario, aquellos aspectos que lo requieran. Si no has comprendido algo puedes preguntarlo ahora.

**NO COMIENCES A CONTESTAR HASTA QUE TE LO INDIQUEN**

1. ¿Tienes claras las razones por las que estudias? .....	SI NO
2. ¿Sueles cambiar con cierta frecuencia el lugar donde estudias en tu casa? .....	SI NO
3. ¿Procuras estudiar en aquellas horas en que te encuentras en mejores condiciones para aprender? .....	SI NO
4. ¿Te has parado a pensar sobre el número de actividades que realizas cada día y el tiempo que le dedicas a cada una de ellas? .....	SI NO
5. ¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de comenzar a estudiar? .....	SI NO
6. ¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores? .....	SI NO
7. ¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas? .....	SI NO
8. ¿Consideras el estudio una ocasión para aprender? .....	SI NO
9. ¿Tu lugar de estudio está alejado de ruidos y otras cosas que impidan concentrarte? .....	SI NO
10. Antes de empezar un trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar? .....	SI NO
♦	
11. ¿Sueles dormir, por lo menos, 8 horas cada día? .....	SI NO
12. ¿Tienes una idea general de lo que vas a estudiar a lo largo del curso en cada materia o asignatura? .....	SI NO
13. Antes de estudiar el tema con profundidad, ¿realizas una lectura rápida del mismo para hacerte una idea general? .....	SI NO
14. Antes de escribir la respuesta, ¿piensas detenidamente lo que vas a contestar y cómo lo vas a hacer? .....	SI NO
15. Cuando comienzas a estudiar, ¿tardas bastante tiempo en concentrarte? .....	SI NO
16. En el lugar donde estudias habitualmente, ¿hay personas o cosas que distraen tu atención? .....	SI NO
17. Cuando tomas notas, ¿sueles copiar al pie de la letra lo que dice el profesor? .....	SI NO
18. ¿Sueles dormir mal y por la mañana te sientes cansado y poco repuesto? .....	SI NO
19. ¿Has elaborado un plan de trabajo en función del tiempo de que dispones y de las asignaturas que tienes? .....	SI NO
20. Cuando has de hacer un trabajo, ¿sueles comentar con tu profesor el esquema y desarrollo del mismo? ...	SI NO

**NO TE DETENGAS, CONTINUA EN LA PAGINA SIGUIENTE**

---

 Autores: M. Álvarez y R. Fernández.  
Copyright © 1989 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los Derechos Reservados - Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campano; Daganze, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 21.159 - 1989.

Elaborado por: (Álvarez & Fernández, 1999).

## Anexo 5. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio

21. Después de una primera lectura del tema, ¿haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes? ..... SI NO
22. Cuando faltas a clase, ¿sueles informarte a través de un compañero o del profesor de lo que se ha realizado y se ha de realizar? ..... SI NO
23. En un examen o ejercicio, ¿repartes el tiempo para cada pregunta? ..... SI NO
24. Cuando no comprendes algo, ¿lo anotas para luego consultarlo? ..... SI NO
25. ¿Tienes luz suficiente (luz natural o lámpara) para estudiar sin forzar la vista? ..... SI NO
26. ¿Combinas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso? ..... SI NO
27. ¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario que pueda asegurarte un buen resultado? ..... SI NO
28. ¿Subrayas las ideas más importantes a medida que vas estudiando un tema? ..... SI NO
29. ¿Sueles abrir un poco la puerta/ventana de tu habitación de estudio para que se ventile? ..... SI NO
30. En el caso de que necesites información para hacer un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla? ..... SI NO
31. ¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva? ..... SI NO
32. ¿Tratas de estudiar sólo lo justo para una prueba o control? ..... SI NO
33. ¿Has notado que los resultados en tus estudios son bajos porque tienes el tiempo demasiado ocupado en otras cosas? ..... SI NO
34. ¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio de curso? ..... SI NO
35. En tu lugar de estudio, ¿dispones de suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitas? ..... SI NO
36. Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir el tiempo? ..... SI NO
37. Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema, para elaborar después una síntesis general? ..... SI NO
38. ¿Cabe en tu mesa todo lo que necesitas para el estudio? ..... SI NO
39. Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc., para realizar un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que lees? ..... SI NO
40. ¿Sueles interrumpir tus sesiones de estudio en casa? ..... SI NO
41. ¿Te has acostumbrado a hacer esquemas, croquis, cuadros, gráficos, etc., cuando estudias un tema? ..... SI NO
42. ¿Intentas sobreponerte con interés, con ánimo, ante un bajón en las notas? ..... SI NO
43. ¿A tu silla de estudio le falta respaldo? ..... SI NO
44. ¿Tienes organizado todo el material que se ha trabajado en cada materia? ..... SI NO
45. ¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar bien los pies en el suelo? ..... SI NO
46. Cuando terminas tu sesión de estudio personal, ¿sueles acabar las tareas que te habías propuesto? ..... SI NO
47. ¿La altura de la mesa está proporcionada a la de la silla? ..... SI NO
48. ¿Tienes la costumbre de preparar los exámenes con poco tiempo de antelación? ..... SI NO
49. ¿Relacionas el tema estudiado con lo aprendido anteriormente? ..... SI NO
50. ¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo? ..... SI NO
51. ¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido en un tema o lección? ..... SI NO
52. ¿Pones de tu parte todo lo que puedes para asegurarte unos buenos resultados en tu tarea escolar? ..... SI NO
53. ¿Te acercas excesivamente sobre el libro cuando estudias? ..... SI NO
54. ¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos? ..... SI NO
55. Si te sobra tiempo, ¿entregas el examen inmediatamente sin repasar de nuevo las respuestas? ..... SI NO
56. ¿Sueles indicar el nombre de todos aquellos materiales (libros, enciclopedias, revistas, etc.) que has utilizado en el trabajo? ..... SI NO

COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS

Elaborado por: (Álvarez & Fernández, 1999).

**Anexo 6.** Tríptico con estrategias para estudiantes de educación básica superior anverso



Tríptico con estrategias para estudiantes de educación básica superior anverso. El tríptico está dividido en tres columnas. La columna izquierda contiene el título 'PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO' y el subtítulo 'HORARIOS – ORGANIZACIÓN', seguido de una lista de recomendaciones para organizar el estudio. La columna central tiene el título 'EL MÉTODO: EL-SER' y describe tres técnicas: Lectura, Técnica del Subrayado y Técnica del Esquema, cada una con una breve descripción y un icono. La columna derecha muestra el título principal 'TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO' y el nombre de la autora, Paola Vanessa Hidalgo Yugcha. Hay una ilustración de un grupo de niños leyendo en la parte inferior izquierda y otra de un niño y una niña leyendo juntos en la parte inferior derecha.

**PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO**  
HORARIOS – ORGANIZACIÓN

- CONFECCIONAR UN HORARIO DE ESTUDIO PERSONAL
- INCLUIR EN EL HORARIO TODAS LAS ASIGNATURAS
- INCLUIR EN EL HORARIO PERÍODOS DE DESCANSO 15 MIN, PARA RENDIR MEJOR.
- PREPARAR TODO LO NECESARIO ANTES DE SENTARSE A ESTUDIAR
- ADECUADA COLOCACIÓN DEL MATERIAL DE ESTUDIO
- CUMPLIR EL HORARIO, HASTA HACER UN HÁBITO

**EL MÉTODO: EL-SER**

- **LECTURA**  
Permite captar ideas, distinguiendo lo principal de lo secundario.
- **TÉCNICA DEL SUBRAYADO**  
Destacar las ideas esenciales de un texto.
- **TÉCNICA DEL ESQUEMA**  
Consiste en expresar las ideas fundamentales de un texto mediante un diagrama.
- **TÉCNICA DEL RESUMEN**  
Consiste en expresar, con palabras propias, las ideas principales de un texto de forma breve.

**Ejercicios de Atención**  
[https://orientaelena.files.wordpress.com/2014/07/ejercicios\\_atencic3b3n\\_adolescentesi.pdf](https://orientaelena.files.wordpress.com/2014/07/ejercicios_atencic3b3n_adolescentesi.pdf)

**ESTRATEGIAS PARA ESTUDIANTES**  
**TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO**  
ELABORADO POR:  
PAOLA VANESSA HIDALGO YUGCHA

Elaborado por: *Hidalgo, P. (2019)*

Anexo 7. Tríptico con estrategias para estudiantes de educación básica superior reverso

**¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO?**

**TÉCNICAS**  
Son aquellos procedimientos que permiten a quien los domina la autonomía intelectual, es decir, facilitan al sujeto el aprendizaje autónomo e intencional en situaciones formales e informales de estudio

**HÁBITO**  
Son los comportamientos que se tienen automatizados, que se realizan sin pensar en ellos, porque se han ido adquiriendo a lo largo del tiempo tras numerosas repeticiones.

**¿SABES ESTUDIAR?**  
Los factores del éxito académico:

- ❖ Aptitudes Intelectuales
- ❖ Conocimientos Previos
- ❖ Motivación
- ❖ Técnicas y hábitos de estudio

**CONDICIONES AMBIENTALES**

- ❖ **PROCURAR "MANTENERSE EN FORMA PARA ESTUDIAR"**  
El cansancio, la falta de sueño, el hambre, son serios obstáculos, debes estar en "forma física" y estudiar en las horas que el cuerpo está más descansado.
- ❖ **ESTUDIAR EN UN LUGAR QUE PERMITA LA CONCENTRACIÓN**  
Debes evitar todo aquello que distraiga tu atención en el estudio, evita los ruidos e interrupciones.
- ❖ **ESTUDIAR EN UN LUGAR CÓMODO**  
Mesa y silla de trabajo adecuadas, luz por la izquierda, temperatura 20c, ventilación

**- ESTUDIAR EN UN LUGAR PERSONAL**  
El lugar de estudio debe ser personal "Mío", un lugar que se le toma verdadero cariño

**COMPORTAMIENTO ACADÉMICO**

- ✓ Estar atento durante las explicaciones de los docentes.
- ✓ Preguntar al docente cuando algo no comprendes.
- ✓ Colaborar activamente en las tareas del colegio.
- ✓ Tomar apuntes durante las explicaciones del docente.

Ilustraciones: Un estudiante leyendo con un pensamiento de 'MÁS' y 'ESTUDIA'; tres niños leyendo juntos; una profesora enseñando a un grupo de niños.

Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)

**Anexo 8.** Tríptico con estrategias para padres de familia anverso

**REFORZAR SUS LOGROS Y ESPECIALMENTE SU ESFUERZO AL REALIZAR UNA TAREA.**

Es muy importante que sus hijos/hijas tengan confianza en sí mismos y una buena autoestima por lo tanto es necesario valorarlos.

**FOMENTAR Y CUIDAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR**

La comunicación padres e hijos es fundamental ya que permitirá conocerlos mejor y reforzar el vínculo familiar.



**MANTENER UN CONTACTO PERSONAL CON EL ASISTENTE DE CURSO.**

Para hacer un seguimiento de su evolución en las asignaturas impartidas.

**TÉCNICA DEL SUBRAYADO**

Consiste en destacar las ideas esenciales de un texto, ayuda mucho a la comprensión y memorización.

**TÉCNICA DEL ESQUEMA**

Consiste en expresar las ideas fundamentales de un texto mediante un diagrama que presente una estructura visual lógica.

**TÉCNICA DEL RESUMEN**

Consiste en expresar, con palabras propias, las ideas principales de un texto de forma breve.

**Ejercicios de Concentración:**  
<https://blog.neuronup.com/fichas-atencion-memoria-ninos-adultos/>

**ESTRATEGIAS PARA PADRES DE FAMILIA**

# TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO

**ELABORADO POR:**  
**PAOLA VANESSA HIDALGO YUGCHA**



Elaborado por: *Hidalgo, P. (2019)*

Anexo 9. Tríptico con estrategias para padres de familia reverso

**¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO?**

**TÉCNICAS**  
Son aquellos procedimientos que permiten a quien los domina la autonomía intelectual, es decir, facilitan al sujeto el aprendizaje autónomo e intencional en situaciones formales e informales de estudio.

**HÁBITO**  
Son los comportamientos que se tienen automatizados, que se realizan sin pensar en ellos, porque se han ido adquiriendo a lo largo del tiempo tras numerosas repeticiones.

**¿CÓMO PUEDEN AYUDAR A SUS HIJOS/HIJAS EN LOS ESTUDIOS?**  
El éxito escolar es una de las principales preocupaciones de los padres, ya que desean que sus hijos/hijas obtengan buenos resultados académicos.  
A continuación se presentan estrategias que permitirán mejorar el rendimiento académico.

**TENER UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA COMUNIDAD EDUCATIVA**  
Enfatice y reconozca el valor de los deberes y su importancia de realizarlos día a día.

**PROPORCIONAR UN ESPACIO DE ESTUDIO FIJO**  
Tiene que tener una mesa de estudio amplia y una silla cómoda y recta. Adecuada iluminación y ventilación. La temperatura adecuada torno a 20°. La mesa de trabajo debe estar ordenada, con todo el material necesario y con una estantería cerca para colocar libros, diccionarios.

**POTENCIAR UN HÁBITO DE ESTUDIO DIARIO**  
Establecer conjuntamente con ellos un horario semanal, donde aparezcan horarios para el estudio y el de ocio, posteriormente colocarlo en un sitio visible de su habitación.

**Responsabilidad + Motivación + Conocimiento = ÉXITO ACADÉMICO**

**AYUDARLES A ORGANIZAR Y PLANIFICAR.**  
Es importante revisar su agenda, sus exámenes, trabajos, y fechas de entrega.

**POTENCIAR SU RESPONSABILIDAD Y AUTONOMÍA CON LAS TAREAS**  
Tienen que aprender que ellos mismos son responsables de sus estudios, que son los que tienen que realizar sus propios deberes y preparar sus exámenes.

**SUPERVISAR QUE DUERMAN BIEN**  
La falta de sueño afectará a su rendimiento, estado de ánimo y a sus capacidades intelectuales. Además, antes de ir al colegio es importante que desayune bien y vaya con el material necesario.

*Elaborado por: Hidalgo, P. (2019)*