



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE ESTUDIO
DIRIGIDO A ESTUDIANTES CON BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
PRIMERO DE BACHILLETO CURSO EN UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA FISCAL.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciada en Psicología**

AUTORAS:

Johanna Elizabeth Madrid Veloz

Doménica Paulette Jiménez Zambrano

TUTOR:

Bryan Carlos Palma Díaz

Guayaquil – Ecuador

2024

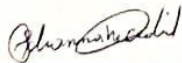
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotras, **Johanna Elizabeth Madrid Veloz** con documento de identificación No. 0956492193 y **Doménica Paulette Jiménez Zambrano** con documento de identificación No. 0951527571; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

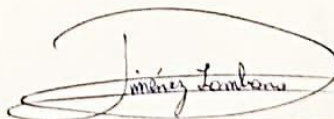
Guayaquil, 30 de agosto del año 2024

Atentamente,



Johanna Elizabeth Madrid Veloz

0956492193



Doménica Paulette Jiménez Zambrano

0951527571

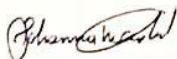
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, **Johanna Elizabeth Madrid Veloz** con documento de identificación No. 0956492193 y **Doménica Paulette Jiménez Zambrano** con documento de identificación No. 0951527571, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Estrategias para el desarrollo de hábitos de estudio dirigido a estudiantes con bajo rendimiento académico de primero de bachillerato en una institución educativa fiscal”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la **Universidad Politécnica Salesiana**.

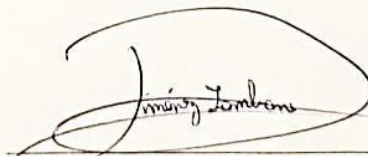
Guayaquil, 30 de agosto del año 2024

Atentamente,



Johanna Elizabeth Madrid Veloz

0956492193



Doménica Paulette Jiménez Zambrano

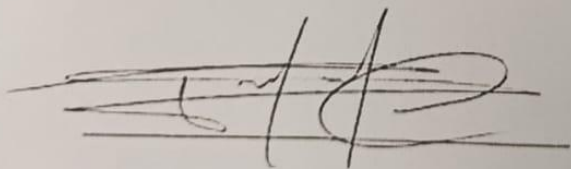
0951527571

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Palma Díaz Bryan Carlos** con documento de identificación N° **0940441082** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE ESTUDIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES CON BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO DE PRIMERO DE BACHILLERATO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FISCAL**, realizado por **Madrid Veloz Johanna Elizabeth** con documento de identificación No. **0956492193** y por **Jiménez Zambrano Doménica Paulette** con documento de identificación No. **0951527571**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 30 de agosto del año 2024

Atentamente,



Psic. Bryan Carlos Palma Díaz, Mgst.

0940441082

Dedicatoria y agradecimientos

Dedicatoria:

Dedico este trabajo a mis madres, Irina y Julia, quienes han sido el pilar fundamental de mi vida. A mi madre, Irina, por hacer todo lo posible para que pudiera cumplir mis sueños. Su esfuerzo, apoyo incondicional y amor fueron esenciales para la culminación de esta etapa. Sin su ayuda, este logro no habría sido posible. Gracias por siempre confiar en mí, incluso cuando yo dudaba de mis capacidades, me enseñaste el valor de la perseverancia, fuiste, y seguirás siendo, mi fuente de inspiración para seguir adelante.

A mi abuela, Julia, cuyo amor incondicional ha sido una fuente constante de fortaleza y consuelo en los momentos más desafiantes. Su presencia y cariño han sido el soporte que me ha permitido avanzar a pesar de las adversidades. Le dedico este logro con todo mi amor, así como todos los que están por venir. No sería la persona que soy el día de hoy sin ella.

También dedico este trabajo a mi compañera de sustentación, Doménica, quien no solo es mi mejor amiga, sino también como una hermana para mí. Su determinación, compromiso y comprensión han sido un apoyo invaluable durante todo este proceso, así como en los siete años de amistad que hemos construido. Es un orgullo para mí compartir este logro juntas.

Finalmente, dedico este trabajo a la memoria de mi abuelo, quien desde el cielo me ha guiado e inspirado. Sus enseñanzas y su amor paternal han dejado una huella imborrable en mi vida.

Agradecimientos:

Agradezco a la universidad, no solo por brindarme la oportunidad de culminar mi carrera, sino también por ofrecerme un entorno enriquecedor rodeado de docentes excepcionales. En particular, mi gratitud a la Miss Paola Samaniego, quien ha sido una fuente de inspiración y guía a lo largo de este proceso.

Agradezco igualmente a la universidad por las valiosas amistades que me permitió forjar durante la carrera. A mis amigos más cercanos, les estoy profundamente agradecida por su constante apoyo y por compartir este viaje conmigo.

Finalmente, quiero reconocer el invaluable aporte de mi tutor, Bryan Palma. Su ayuda y colaboración han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

-MADRID VELOZ JOHANNA ELIZABETH

Dedicatoria:

Dedico este trabajo, con profunda gratitud y amor, a mi familia, en especial a mi madre. Tus incansables esfuerzos y sacrificios han sido la columna vertebral de mi vida y mis logros. Gracias por ser siempre mi refugio y mi mayor apoyo, por tus palabras de aliento en los momentos de duda, y por mostrarme con tu ejemplo lo que significa la dedicación y la perseverancia. Eres una inspiración constante, y todo lo que he alcanzado es un reflejo de todo lo que me has enseñado. Sin ti, no estaría donde estoy hoy, y por ello, siempre te estaré eternamente agradecida.

Asimismo, quiero dedicar este logro a mi pareja, quien ha sido mi roca en los momentos más desafiantes de este camino. Gracias por estar a mi lado cuando el cansancio y las dudas amenazaban con vencerme, por cada palabra de consuelo que me diste en los momentos oscuros, y por sostenerme con tu fuerza cuando ya no creía que podía continuar. Tu amor, apoyo incondicional y fe en mí me han dado las fuerzas necesarias para seguir adelante, y por eso, este logro también es un triunfo que comparto contigo.

Finalmente, dedico este trabajo a mi mejor amiga y compañera en este viaje de sistematización. Agradezco profundamente tu apoyo, comprensión y amistad a lo largo de esta trayectoria. Gracias por soportarme y por estar a mi lado en cada etapa de este proceso. Espero que nuestra amistad, que ya lleva siete años, dure toda la vida, porque siete años no son suficientes para expresar todo lo que significas para mí. Tu compañía ha sido invaluable, y este logro también es para ti.

Agradecimientos:

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutor/a de tesis, por su valiosa orientación, apoyo constante y consejos expertos a lo largo de todo el proceso de investigación y redacción. Su compromiso y dedicación han sido cruciales para el desarrollo de este trabajo.

Agradezco también a la profesora Paola Samaniego, quien me ofreció su conocimiento y ayuda en las etapas clave del proyecto. Sus aportaciones han enriquecido significativamente este trabajo.

Un agradecimiento especial a la Universidad Politécnica Salesiana, por proporcionarme los recursos necesarios y facilitarme el acceso a la información y herramientas que fueron fundamentales para llevar a cabo mi investigación.

No puedo olvidar a mis compañeros de clase y amigos, quienes han sido una fuente de apoyo y compañía durante todo este viaje. Gracias por compartir esta experiencia y por estar siempre disponibles para intercambiar ideas y brindar ánimos.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de alguna manera, han contribuido a la realización de este trabajo. Cada uno de ustedes ha dejado una huella en este proyecto, y por eso, estoy profundamente agradecido.

- **JIMÉNEZ ZAMBRANO DOMÉNICA PAULETTE**

Resumen:

El bajo rendimiento académico es un problema crítico en el ámbito educativo, influenciado significativamente por los hábitos de estudio. Este estudio evaluó la efectividad de la técnica Pomodoro para mejorar los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de primero de bachillerato con bajo rendimiento académico en una institución educativa fiscal en Guayaquil, Ecuador. Se empleó un diseño de investigación cuantitativo, descriptivo y correlacional, con una muestra de 11 estudiantes de la jornada vespertina. Se emplearon dos instrumentos de recolección de datos, estos fueron el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, aplicados antes y después de una intervención de cuatro semanas con la técnica Pomodoro. La intervención reveló mejoras significativas en la organización y planificación del tiempo de estudio, así como en la concentración y el rendimiento académico. La técnica Pomodoro, que organiza el tiempo de estudio en intervalos de 25 minutos seguidos de breves descansos, fue aplicada durante cuatro semanas con el objetivo de optimizar la gestión del tiempo y aumentar la eficacia del estudio. Los resultados obtenidos tras la intervención indicaron un impacto positivo notable en los hábitos de estudio de los participantes. Los estudiantes mostraron una mayor capacidad para concentrarse durante las sesiones de estudio y una mejora en la organización de su tiempo, lo cual se reflejó en un aumento general en su rendimiento académico. En definitiva, la técnica Pomodoro demostró ser una intervención efectiva para abordar las deficiencias en los hábitos de estudio y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de primero de bachillerato con bajo rendimiento.

Palabras clave: Hábitos de estudio, rendimiento académico, técnica Pomodoro

Abstract:

Academic underperformance is a critical issue in the educational field, significantly influenced by study habits. This study assessed the effectiveness of the Pomodoro technique in improving study habits and academic performance among first-year high school students with low academic achievement at a public educational institution in Guayaquil, Ecuador. A quantitative, descriptive, and correlational research design was employed, involving a sample of 11 evening students. Data collection

utilized two instruments: the Study Habits and Techniques Questionnaire (CHTE) and the CASM-85 Study Habits Inventory, administered before and after a four-week intervention using the Pomodoro technique.

The intervention demonstrated significant improvements in the organization and planning of study time, as well as in concentration and academic performance. The Pomodoro technique, which structures study time into 25-minute intervals followed by short breaks, was implemented over four weeks with the aim of enhancing time management and study effectiveness. Post-intervention results indicated a notable positive impact on students' study habits. Participants exhibited improved concentration during study sessions and better time organization, which was reflected in a general increase in academic performance. In conclusion, the Pomodoro technique proved to be an effective intervention for addressing deficiencies in study habits and enhancing academic performance among first-year high school students with low academic achievement.

Keywords: Study habits, academic performance, Pomodoro technique

Índice de contenido

PRIMERA PARTE	4
I. Datos informativos del proyecto	4
• Nombre de la práctica de intervención o investigación	4
• Nombre de la institución o grupo de investigación	4
II. Objetivos	5
Objetivo general.....	5
Objetivos Específicos	5
III. Eje de la intervención o investigación	5
La Técnica Pomodoro.....	14
IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención	14
V. Metodología	14
Instrumentos de Recolección de Datos.....	15
Procedimiento.....	16
Población y Muestra	17
VI. Preguntas clave	17
Preguntas de inicio:	17
Preguntas intermedias	17
Preguntas de cierre	18
VII. Organización y procesamiento de la información.....	18
Tabla 1	18

Tabla 2	21
<i>Descripción de actividades</i>	<i>21</i>
Tabla 3	24
<i>Resultados del cuestionario CHTE (etapa diagnóstica)</i>	<i>24</i>
Tabla 4	24
<i>Resultados del inventario CASM-85 (etapa diagnóstica)</i>	<i>24</i>
Tabla 5	25
<i>Notas del tercer trimestre año electivo 2023-2024.....</i>	<i>25</i>
Tabla 6	26
<i>Resultados del cuestionario CHTE (etapa post intervención)</i>	<i>26</i>
Tabla 7	26
<i>Resultados del inventario CASM-85 (etapa post intervención)</i>	<i>26</i>
Tabla 8	27
<i>Notas del primer trimestre año electivo 2024-2025</i>	<i>27</i>
Tabla 9	28
<i>Encuesta de satisfacción alumnos</i>	<i>28</i>
Tabla 10	28
<i>Encuesta de satisfacción profesores</i>	<i>28</i>
SEGUNDA PARTE.....	30
IX. Justificación	30
X. Caracterización de los beneficiarios	31
XI. Interpretación.....	32

Conclusiones y recomendaciones	38
XII. Referencias bibliográficas	40
XIII. Anexos	46

PRIMERA PARTE

I. Datos informativos del proyecto

- **Nombre de la práctica de intervención o investigación**

Estrategia para el desarrollo de hábitos de estudio dirigido a estudiantes con bajo rendimiento académico.

- **Nombre de la institución o grupo de investigación**

En una Institución educativa fiscal de guayaquil.

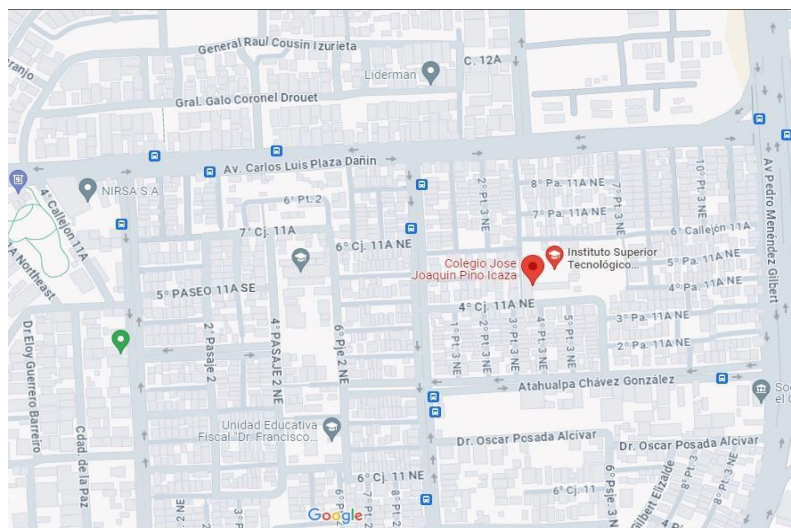
- **Tema que aborda la experiencia**

Hábitos de estudios dirigidos a estudiantes con bajo rendimiento académico.

- **Localización**

El trabajo de sistematización de experiencias fue realizado en una institución educativa fiscal ubicada Ciudadela la Atarazana L3, Solar 1 en la Av. Carlos Luis Plaza Dañin, en la ciudad de Guayaquil, Guayas, Ecuador.

Figura 1: Ubicación geográfica de la unidad educativa fiscal



Fuente: Google Maps (2024)

II. Objetivos

Objetivo general

Desarrollar una estrategia para el desarrollo de hábitos de estudio dirigido a estudiantes de bachillerato con bajo rendimiento académico en una institución fiscal.

Objetivos Específicos

- Analizar los hábitos de estudio que presentan los estudiantes de una institución fiscal de Guayaquil mediante el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85.
- Implementar la técnica Pomodoro como herramienta de intervención para mejorar los hábitos de estudio.
- Evaluar la aplicación de la técnica y los cambios en el rendimiento académico post intervención

III. Eje de la intervención o investigación:

Hábitos

Los hábitos son conductas adquiridas a través de la repetición constante, que se convierten en automáticas y pueden ser ejecutadas sin un esfuerzo consciente significativo. James Clear (2018) menciona que los hábitos son actividades que se van realizando de manera cotidiana y a través de la repetición se consolidan (p. 16). De manera similar, Duhigg en su libro el “Poder de los hábitos” sostiene que el hábito al establecerlo en una rutina y en su repetición constante se tiende a manifestar de manera automática, sin la necesidad de un esfuerzo consciente (2012, p. 12).

La formación de hábitos es fundamental para el funcionamiento diario, ya que permite a los individuos llevar a cabo tareas de manera eficiente sin necesidad de deliberación constante. De acuerdo con Ouellette y Wood (1998), establece que al automatizar un hábito esta acción necesitaría el nivel mínimo de reflexión al ejecutarla (p. 54).

Diversos estudios han investigado cuánto tiempo se necesita para que una conducta se convierta en un hábito automático. Es importante reconocer que este proceso puede variar significativamente dependiendo de varios factores, tales como la

complejidad del comportamiento, la frecuencia de la repetición y el contexto en el cual se realiza.

La noción de que se necesitan 21 días para formar un hábito se popularizó a través del trabajo del Dr. Maxwell Maltz, un cirujano plástico y autor que introdujo este concepto en su libro *Psycho-Cybernetics* publicado en 1960. Maltz observó que sus pacientes requerían aproximadamente 21 días para adaptarse a sus nuevos rostros tras una cirugía plástica, y notó un patrón similar en el tiempo que los llevaba adaptarse a la pérdida de un miembro. Basándose en estas observaciones, Maltz concluyó que 21 días sería el mínimo que necesitarían para borrar antigua imagen para que así se acostumbren a su nueva realidad (p. 15). Clear (2018) menciona al parecido ya que sugiere que entre los 21 días comienza a formarse, pero para que este hábito se automatice de forma permanente puede llevar varios meses. Esto refuerza la idea de que la constancia y la práctica regular son esenciales para la formación de hábitos duraderos.

Hábitos de estudio

En el ámbito educativo, los hábitos de estudio son esenciales para el éxito académico. Estos hábitos incluyen la planificación del tiempo. Establecer un horario de estudio regular es crucial para crear una rutina y maximizar la eficiencia del tiempo de estudio. Schunk (2012), para establecer una buena gestión de tiempo implicaría establece una rutina fija y cumplirla conscientemente (p. 237).

La organización del material de estudio también es fundamental. Resaltar información clave y elaborar resúmenes facilita la revisión y retención del material. Clear (2018) destaca ciertas técnicas como elaborar resúmenes o subrayar lo más importante ayudan a la memorización (p. 78). Estos hábitos abarcan la organización del tiempo, el espacio de estudio y las técnicas específicas utilizadas para procesar y retener la información.

El lugar de estudio debe estar adecuadamente preparado para favorecer la concentración. García (2019) menciona que el entorno de estudio debe ser ordenado, con buena iluminación si es con luz natural sería ideal, fresco y en una silla cómoda, Zimmerman (2002) establece que, para un aprendizaje eficiente, el ambiente del lugar de estudio debe ser adecuado, es decir, un lugar sin distracciones y tranquilo.

El establecimiento de metas claras y alcanzables dentro del aprendizaje es crucial para mantener la motivación y el enfoque en el estudio, así como lo establece Clear (2018), este autor menciona que para aumentar la motivación y así mejorar el rendimiento es mejor establecer objetivos específicos (p. 90).

Uno de los primeros investigadores en abordar este tema fue William James, quien en su obra "Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals" trata temas relevantes tanto de la educación como de la psicología. James menciona que los hábitos son grandes economizadores del esfuerzo, permitiendo que ciertas acciones se vuelvan automáticas, liberando así recursos mentales para tareas más complejas (James, 1899). Este autor enfatiza que desarrollar hábitos de estudio es de gran importancia para los estudiantes, ya que estos contribuyen a su aprendizaje y mejoran su rendimiento académico. Además, menciona que los hábitos positivos se consiguen mediante la práctica y la repetición, reforzando la idea de que los estudiantes deben generar hábitos desde una edad temprana para que su mantenimiento requiera menor esfuerzo.

En 1968 el psicólogo conductista B.F. Skinner, en su libro "The Technology of Teaching", propone conceptos clave sobre los hábitos de estudio basados en su principio del condicionamiento operante. Skinner plantea que tanto el comportamiento humano como los hábitos pueden perfeccionarse a través de la implementación de reforzadores. Propuso varios métodos para desarrollar hábitos, entre ellos la técnica del condicionamiento operante, que consiste en reforzar los comportamientos deseados y no reforzar los no deseados. Además, menciona los programas de refuerzos para generar o mantener hábitos de estudio, donde las conductas deseadas son recompensadas para mantener este comportamiento a largo plazo.

Judith S. Beck (2011) menciona que, para mejorar los hábitos de estudio, los estudiantes deben modificar pensamientos negativos por unos más realistas, que generen motivación y mejoren el rendimiento académico. John Dewey (1910) señala que los hábitos de estudio efectivos son esenciales para la formación y desarrollo de pensamientos reflexivos y críticos, cruciales durante el proceso académico. Estos hábitos no solo demuestran la conducta y el compromiso del estudiante, sino que también se reflejan en sus responsabilidades académicas. Por otro lado, la adopción de prácticas de estudio deficientes puede ocasionar dificultades en el crecimiento social, psicológico y educativo del estudiante.

El desarrollo de buenos hábitos de estudio es esencial para el éxito académico, permitiendo a los estudiantes gestionar eficazmente su tiempo, mejorar la concentración y aumentar su capacidad para comprender y recordar la información. Avalos (2024) indican que la implementación de técnicas para la gestión del tiempo puede mejorar significativamente el rendimiento académico y reducir el estrés y la ansiedad asociados con las exigencias escolares.

Estudiantes

La adolescencia es una etapa de transición crítica que marca el paso de la niñez a la adultez, durante la cual los jóvenes enfrentan múltiples desafíos a nivel físico, cognitivo, emocional y social. La adolescencia según la OMS este período, de entre 10 y 19 años, en la cual se experimenta cambios físicos, cognitivos y psicosociales biológicos (World Health Organization: WHO, 2019).

En la edad 14 y 16 años se considera a esta etapa de la adolescencia como la adolescencia media en la cual se comienza a evidenciar los cambios a nivel cognitivo y psicológicos ya que en este periodo se está dando la construcción de la identidad y su necesidad de mantener su independencia (UNICEF, s.f.), en esta edad se atraviesan un desarrollo acelerado en varios aspectos, Papalia, Olds y Feldman (2009) menciona que su capacidad para procesar información sigue mejorando, aunque no tan notablemente como en la infancia temprana, también puede que su pensamiento presente características de inmadurez (p 489).

Piaget (1972) citada por Papalia, Olds y Feldman (2009) menciona la etapa piagetiana de las operaciones formales donde este desarrollo cognitivo más óptimo se da en 11 años, lo que recalca en su teoría que los adolescentes mantienen un pensamiento más abstracto, lo que permite que manejen conceptos más complejos y consideren múltiples variables en la resolución de problemas (Piaget 1972, como se citó en Papalia, 2009).

El cerebro durante la adolescencia es flexible, propenso a influencias ambientales, según Urbano y Yuni (2016) menciona que esta capacidad de adaptación que ayuda a modificar los aspectos biológicos, cognitivo, afectivo y social ante la falta de recursos del individuo frente al medio que enfrenta, se denomina plasticidad; es decir, la plasticidad cerebral es la habilidad de adaptación del cerebro en respuesta al medio y aprendizaje y se denota con mayor pronunciación en la corteza prefrontal que es responsable de la planificación, raciocinio y de controlar la toma de decisiones.

En este contexto, la plasticidad cerebral toma un rol crucial en el desarrollo de hábitos durante la adolescencia, ya que estos hábitos perduran en el tiempo. Según Baklemore & Choudhury (2006), Esto puede considerarse una oportunidad para crear hábitos a largo plazo que beneficien al sujeto, como por ejemplo introducir de forma sistemática hábitos de estudio, actividades deportivas durante la adolescencia, dicho esto no quiere decir que los adolescentes estén exentos a desarrollar malos hábitos en este periodo de mayor adaptabilidad cerebral.

Esto quiere decir que durante la adolescencia la región de la corteza prefrontal pasa por un alto proceso adaptable en el cual las capacidades cognitivas de los adolescentes mejoran, permitiendo que habilidades como el control cognitivo y la autorregulación se desarrollen aún más, no obstante, la maduración es progresiva y esto permite observar comportamientos impulsivos, que responde a la búsqueda de recompensas inmediatas. (Steinberg, 2008). De igual modo, Kuhn (2000) dice que la adolescencia es un periodo en el que los adolescentes cuestionan la normativa social y desarrollan su propia moral, ligada al aumento de capacidades metacognitivas, la habilidad de los individuos para reflexionar sobre sus propios pensamientos.

Por ende, es importante mencionar que el medio social en el que se desenvuelven los adolescentes toma un rol importante en el desarrollo cognitivo. Según Baklemore & Mills (2014), las interacciones con sus semejantes, las figuras de autoridad y los adultos van a aportar en el proceso formativo de la identidad y el pensamiento crítico; ya que como menciona John W. Santrock (2004) que los jóvenes en esta etapa tienden a adoptar patrones de conducta y disfrutan de un nivel de salud, vitalidad y energía que no se vuelve a experimentar en otras etapas de la vida. Sin embargo, esta combinación de factores físicos y mentales puede llevar a que muchos descuiden su bienestar y mantengan hábitos poco saludables.

Con lo antes definido se puede decir que, el desarrollo cognitivo durante la adolescencia es un proceso dinámico que surge de la relación entre la maduración neurológica y las influencias sociales. Comprender como interactúan estos procesos es crucial para acompañar a los adolescentes en su camino hacia la adultez, creando un ambiente que favorezca un crecimiento cognitivo y emocional equilibrado.

Rendimiento académico

El rendimiento académico se refiere al nivel de logro de los objetivos educativos establecidos por las instituciones educativas (Martínez, 2019). Se mide comúnmente a través de calificaciones, pero también puede incluir indicadores como la participación en clase, la entrega puntual de tareas y la capacidad para aplicar los conocimientos en situaciones prácticas. Los factores que influyen en el rendimiento académico incluyen no solo los hábitos de estudio, sino también la motivación, el apoyo familiar, el ambiente de estudio y las características individuales del estudiante (Bustamante & Cabrera, 2022).

El rendimiento académico es un componente crucial de la vida estudiantil, determinando el progreso individual en la educación y teniendo un gran impacto en el desarrollo personal y profesional. Es considerado un indicador clave del éxito en el aprendizaje y la adquisición de conocimientos, desde los primeros años escolares hasta niveles más avanzados de educación.

Jean Piaget (1952), aunque centrado en el desarrollo cognitivo infantil, enfatizó que el rendimiento académico implica una participación constructiva por parte del individuo. Piaget consideraba que el rendimiento no debería medirse solo por la información memorizada, sino también por la capacidad de comprender y aplicar conceptos en múltiples situaciones.

El desempeño académico se relaciona con aspectos fundamentales: los hábitos de estudio y la autoeficacia del estudiante. Los hábitos de estudio incluyen acciones y rutinas que un estudiante realiza para organizar su tiempo, manejar sus responsabilidades y maximizar su eficacia en el aprendizaje, como la planificación del tiempo, la concentración durante el estudio, la toma de apuntes efectivos y la revisión regular del material. Albert Bandura (1997), en su teoría cognitivo-social, sostiene que las personas pueden interpretar y evaluar vivencias y pensamientos, influyendo en la conducta futura sobre sus capacidades y resultados previstos por su esfuerzo. La experiencia adquirida a través de la repetición constante de actividades permite a los individuos evaluar su rendimiento. Aquellos que han recibido refuerzos positivos de figuras externas, como padres y docentes, tienden a tener una mayor autoestima y autosuficiencia.

Pizarro (1985) define el rendimiento académico como una evaluación aproximada de las habilidades o respuestas que una persona demuestra como resultado de un proceso de enseñanza. Los resultados del rendimiento académico se observan en lapsos académicos determinados para evaluar si se han alcanzado los objetivos propuestos, mediante evaluaciones cualitativas y cuantitativas.

Bajo rendimiento académico

El bajo rendimiento académico es una problemática común ocasionada por diversas causas, debido a esto, resulta complejo obtener una definición precisa del mismo. El bajo rendimiento académico puede evidenciarse en estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje pese a poseer inteligencia normal y no sufrir trastornos que afecten a él. Monsalve (2016). Los problemas con el rendimiento académico tienen más predisposición de aparecer en la etapa de la adolescencia a causa de los cambios fisiológicos y psicológicos que afectan al adolescente y a su seguridad para lograr cumplir con sus metas académicas. (Vera 2015, como se citó en Pazos, 2020)

En Ecuador, el bajo rendimiento académico se define como el desempeño escolar que no alcanza los estándares mínimos establecidos por el sistema educativo. Según el Ministerio de Educación de Ecuador, un estudiante se considera de bajo rendimiento académico cuando no logra las calificaciones mínimas necesarias en al menos tres asignaturas del currículo básico. Esto implica que el estudiante tiene dificultades significativas para comprender y dominar los contenidos académicos esperados para su nivel educativo.

En la última reforma del reglamento General de la ley orgánica de educación intercultural (LOEI) en su decreto No.675, artículo 26 denominado “calificación de los estudiantes de educación general básica media, básica superior y bachillerato” se establece como aprobado al resultado de los fines de aprendizaje (pag.14)

Figura 1

Escala de calificaciones

ESCALA CUANTITATIVA	
9.00-10.00	
7.00-8.99	
4.01-6.99	
Menor o igual a 4	

ESCALA CUALITATIVA	EQUIVALENCIA
Domina los aprendizajes	9.00-10.00
Alcanza los aprendizajes	7.00-8.99
Está próximo a alcanzar	4.01-6.99
No alcanza los aprendizajes	Menor o igual a 4

Nota. Escala cualitativa y cuantitativa de calificaciones. Tomado del Reglamento General LOEI (2023)

Se puede determinar según la Figura 1 que establece que en Ecuador mantiene como puntaje mínimo 7 y el más alto 10, puntualizando 6,99 no alcanza el aprendizaje requerido.

Enfoque teórico cognitivo conductual

El enfoque cognitivo-conductual es un modelo integral que combina elementos cognitivos y conductuales para explicar y modificar el comportamiento humano, siendo de gran relevancia en el contexto educativo. Este enfoque sostiene que los pensamientos y creencias influyen directamente en las emociones y conductas, y que estas últimas pueden ser modificadas a través de intervenciones específicas que incidan en los patrones de pensamiento (Beck, 2011). En la educación, el enfoque cognitivo-conductual ha mostrado efectividad en el desarrollo de hábitos de estudio y la mejora del rendimiento académico, ya que interviene tanto en los procesos cognitivos de autorregulación como en la conducta observable de los estudiantes (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012).

La autorregulación del aprendizaje es una estrategia clave dentro de este enfoque. Zimmerman (2000) sostiene que la autorregulación implica una serie de procesos que incluyen la planificación, automonitorización y evaluación del desempeño académico, lo cual resulta esencial para el desarrollo de hábitos de estudio sólidos. Este

proceso permite a los estudiantes gestionar de manera efectiva su tiempo y recursos, facilitando un aprendizaje más autónomo y eficiente (Zimmerman & Schunk, 2011). Estas estrategias, propias del enfoque cognitivo-conductual, han demostrado ser fundamentales para que los estudiantes con dificultades académicas mejoren su rendimiento.

Por otro lado, los principios del condicionamiento operante, desarrollados por B. F. Skinner (1953), son esenciales para entender cómo se forman y mantienen los hábitos de estudio. El condicionamiento operante sugiere que las conductas reforzadas tienden a repetirse, mientras que aquellas que no lo son disminuyen con el tiempo. En el contexto de la técnica Pomodoro, utilizada en esta investigación, los estudiantes reciben refuerzos positivos en forma de pequeños descansos tras intervalos de trabajo enfocados, lo que contribuye a la consolidación de hábitos de estudio efectivos mediante la repetición y el refuerzo (Cirillo, 2018).

El estrés académico es otro aspecto abordado por el enfoque cognitivo-conductual, ya que este influye directamente en la capacidad de los estudiantes para desarrollar hábitos de estudio adecuados. Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés se produce cuando los estudiantes perciben las demandas académicas como superiores a sus recursos. Desde la perspectiva cognitivo-conductual, es posible intervenir en las evaluaciones cognitivas que los estudiantes hacen de estas situaciones, ayudándolos a desarrollar estrategias más efectivas para manejar el estrés y concentrarse en sus tareas académicas (Lazarus & Folkman, 1984).

Diversos estudios han validado la eficacia del enfoque cognitivo-conductual en el ámbito académico. Una investigación realizada por Abikoff et al. (2013) demostró que las intervenciones basadas en este enfoque, que incluyen estrategias de manejo del tiempo y autorregulación, mejoran significativamente las habilidades de estudio de los estudiantes con dificultades para concentrarse.

Este enfoque ofrece un gran marco para abordar las dificultades académicas mediante intervenciones centradas en el comportamiento y en los procesos cognitivos subyacentes, permitiendo que los estudiantes desarrollen habilidades que les ayudarán a ser más eficientes y organizados en su estudio.

La Técnica Pomodoro

La técnica Pomodoro es un método de gestión del tiempo desarrollado por Francesco Cirillo a finales de los años 80. Se basa en dividir el tiempo de trabajo en intervalos de 25 minutos, llamados "pomodoros", seguidos de un breve descanso de 5 minutos. Después de cuatro pomodoros, se toma un descanso más largo de 15-30 minutos. Esta técnica ha demostrado ser eficaz para aumentar la productividad y mejorar la concentración, ya que promueve la eliminación de distracciones y fomenta el trabajo intensivo en períodos cortos (Blázquez, 2022). Además, se ha observado que el uso de la técnica Pomodoro puede reducir la procrastinación y aumentar la motivación intrínseca para completar las tareas (Hernández, 2020).

La aplicación de la técnica Pomodoro en el ámbito académico puede ser particularmente beneficiosa. Los estudiantes que utilizan este método pueden mejorar su capacidad para gestionar el tiempo, aumentar su concentración y reducir la fatiga mental. Esto se traduce en una mayor eficiencia en el estudio y en la realización de tareas académicas, contribuyendo así a un mejor rendimiento académico.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención

En la presente sistematización, se centra en la implementación de la técnica Pomodoro como estrategia para desarrollar hábitos de estudio en estudiantes con bajo rendimiento académico, en una unidad fiscal en la ciudad de Guayaquil.

V. Metodología

El estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, descriptivo, correlacional y sistémico. Según Hernández Sampieri et al. (2014), el enfoque cualitativo se utiliza para explorar a profundidad las características relacionadas con los hábitos de estudio y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes, facilitando una comprensión exhaustiva del fenómeno investigado. Este enfoque permite captar la complejidad de los hábitos de estudio y cómo estos afectan al rendimiento académico.

La metodología descriptiva se emplea para documentar detalladamente el estado actual de los hábitos de estudio y del rendimiento académico, estableciendo un perfil inicial y evaluando los cambios a lo largo del tiempo. Esta metodología es fundamental

para ofrecer una visión detallada del contexto y los antecedentes antes de implementar cualquier intervención (Hernández Sampieri et al., 2014).

El diseño correlacional se aplica para examinar la relación entre dos variables: las mejoras en los hábitos de estudio y las variaciones en el rendimiento académico. Se administraron cuestionarios a los estudiantes al inicio del estudio para obtener una línea base de sus hábitos de estudio y se aplicaron de nuevo al final de la intervención para evaluar los cambios. Además, se compararon las calificaciones del trimestre del año anterior y las notas del trimestre actual, tras la implementación de la estrategia de mejora de hábitos de estudio, para determinar la relación entre las mejoras en los hábitos y el rendimiento académico (Hernández Sampieri et al. ., 2014).

Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizarán los siguientes instrumentos para la recolección de datos:

- **Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE):** Este cuestionario, desarrollado por Álvarez y Fernández (2013), consta de 56 preguntas distribuidas en siete escalas que evalúan diversos aspectos de los hábitos de estudio, diagnostica factores individuales y grupales que influyen en el estudio. Recoge datos sobre hábitos y técnicas de estudio para prever su impacto en el aprendizaje, permitiendo diseñar programas de intervención que corrijan aspectos negativos o refuercen los positivos. Se enfoca en condiciones físicas y ambientales, planificación del tiempo y conocimiento de técnicas básicas de estudio.
- **Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85:** Creado por Vicuña, este inventario mide cinco dimensiones de los hábitos de estudio: organización para estudiar, estrategias para resolver tareas, preparación para exámenes, atención en clase y estudio en casa. Luis Vicuña, que mide cinco dimensiones: organización, estrategias para tareas, preparación para exámenes, atención en clase y estudio en casa.
- **Encuesta de satisfacción:** Las encuestas de satisfacción se basan en la recolección de datos que permiten evaluar la percepción y el grado de conformidad de los individuos respecto a un servicio, producto o experiencia. En la presente investigación se llevó a cabo una encuesta tanto a los alumnos como a los profesores con la finalidad de medir la satisfacción de la implementación

de la técnica Pomodoro. Para medir la satisfacción se utilizó la escala de Likert, permitiendo a los encuestados expresar su grado de acuerdo con afirmaciones, lo que facilita medir sus actitudes o percepciones. Las encuestas de satisfacción suelen utilizar escalas de Likert de cinco o siete puntos, ya que proporcionan una medida detallada de las respuestas sin sobrecargar al encuestado (Likert, 1932).

Procedimiento

- **Exploratoria:**

El eje central de nuestra investigación se basó en la revisión de la literatura desde el enfoque cognitivo-conductual, particularmente en lo que respecta a los hábitos de estudio. La identificación de la problemática surgió al dialogar con la vicerrectora de la institución, quien nos compartió las preocupaciones acerca del bajo rendimiento académico de los estudiantes. A partir de esta información, decidimos focalizar nuestra investigación, revisando la ley orgánica de educación intercultural estipulado por el Ministerio de Educación, poniendo un énfasis especial en la importancia de los hábitos de estudio para los estudiantes de primero de bachillerato.

- **Socialización**

Se realizó el primer contacto con el psicólogo del DECE de la jornada vespertina para presentar los parámetros y el enfoque de la implementación del proyecto "Desarrollo de Hábitos de Estudio" con los estudiantes de bajo rendimiento académico de primero de bachillerato en la unidad educativa fiscal. El psicólogo del DECE entregó los reportes de los estudiantes con bajo rendimiento académico.

Posteriormente, se llevó a cabo una reunión con el rector de la institución, en la cual se expuso el proyecto y se estableció el cronograma de actividades. Durante esta reunión, se dialogó sobre la realización de pruebas psicométricas con los 11 estudiantes de bajo rendimiento académico. Finalmente, se expuso el proyecto ante los padres de familia, procediendo a la entrega de los consentimientos informados correspondientes a cada estudiante.

- **Diagnóstica**

Se receptaron los consentimientos informados de los estudiantes y se conversó con los tutores para recabar información adicional sobre los estudiantes. Posteriormente, se llevó a cabo la toma del Cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio (CHTE) y el

Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 a los 11 estudiantes con bajo rendimiento académico.

- **Devolución**

Se receptaron los consentimientos informados de los estudiantes y se conversó con los tutores para recabar información adicional sobre los estudiantes. Posteriormente, se llevó a cabo la toma del Cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio (CHTE) y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 a los 11 estudiantes con bajo rendimiento académico. Los resultados de estos test evidenciaron que los estudiantes presentan malos hábitos de estudio. Además, se receptaron las calificaciones del primer trimestre para realizar la comparación al final de la intervención.

Se elaboraron los informes correspondientes del CHTE y CASM-85. Luego, se llevó a cabo una retroalimentación de los resultados con los estudiantes y se entregaron los informes de los resultados al DECE institucional.

Población y Muestra

La población de estudio está conformada por estudiantes del primer año de bachillerato de una institución educativa fiscal en Guayaquil. La muestra seleccionada incluye a 11 estudiantes de la jornada vespertina, elegidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a su accesibilidad y disponibilidad. La selección de estos 11 estudiantes se basa en la variabilidad observada en su bajo rendimiento académico, ya que, como señalan Hernández Sampieri et al. (2014), en un muestreo no probabilístico por conveniencia se escogen sujetos que se consideran representativos según ciertas características relevantes, en este caso, el bajo rendimiento académico. Se busca analizar de manera detallada cómo el rendimiento académico está relacionado con los hábitos de estudio y los efectos de la implementación de la técnica Pomodoro.

VI. Preguntas clave

Preguntas de inicio:

- ¿Qué relación existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico?

Preguntas intermedias

- ¿Cómo influiría la implementación de la técnica Pomodoro en los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes?

Preguntas de cierre

- ¿Cuáles fueron las principales ventajas de la implementación de las técnicas de Pomodoro para la generación de hábitos de estudio en los estudiantes?
- ¿Cuántas sesiones de seguimiento se deberían haber llevado a cabo para asegurar la generación de hábitos de estudio?

VII. Organización y procesamiento de la información

El cronograma de actividades detallado en la Tabla 1 presenta una planificación meticulosa para la implementación y evaluación del proyecto "Desarrollo de Hábitos de Estudio" en estudiantes con bajo rendimiento académico. Esta tabla describe cada etapa del proyecto, incluyendo socialización, diagnóstico, devolución, e intervención psicoeducativa, con fechas específicas, actividades programadas y duración estimada para cada tarea. La primera etapa de socialización abarca las actividades iniciales, desde el primer contacto con el psicólogo del DECE hasta la exposición del proyecto a los padres de familia. La segunda etapa se enfoca en el diagnóstico de los hábitos de estudio mediante la aplicación de cuestionarios especializados. La tercera etapa comprende la elaboración y devolución de informes con los resultados obtenidos. Finalmente, la cuarta etapa se dedica a la intervención psicoeducativa, que incluye la capacitación sobre la técnica Pomodoro, seguimiento del cambio en el comportamiento de los estudiantes, y la implementación de encuestas de satisfacción para evaluar el impacto de las intervenciones realizadas. Este cronograma proporciona una visión clara y ordenada del proceso y asegura una gestión efectiva del proyecto a lo largo de su desarrollo.

Tabla 1

Cronograma de actividades

Primera etapa: socialización		
Fecha	Actividad	Duración
31 de mayo de 2024	Se realizó el primer contacto con el psicólogo del DECE jornada vespertina para presentar los parámetros y el enfoque de la implementación del proyecto “desarrollo de hábitos de estudio” con los	1 hora

	estudiantes con bajo rendimiento académico de primero de bachillerato en la unidad educativa fiscal	
3 de junio del 2024	El psicólogo del DECE entrega reportes de los estudiantes con bajo rendimiento académico	30 min
7 de junio del 2024	Se realizó una reunión con el rector de la institución para exponer el proyecto, se establecieron el cronograma de actividades y se dialoga la toma de pruebas psicométricas que se llevaría a cabo con los 11 estudiantes con bajo rendimiento académico, quedando estipulado que se realizará una reunión con los padres de familia el viernes 14 de junio	30 minutos
14 de junio del 2024	Se expone el proyecto ante los padres de familia y se realiza la entrega de los consentimientos informados a los padres de cada estudiante	1 hora
Segunda etapa: diagnostica		
17 de junio del 2024	Se reciben los consentimientos informados de los estudiantes, además se conversa con los tutores para recabar información sobre los estudiantes	1 hora
21 de junio del 2024	Se lleva a cabo la toma del Cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio (CHTE) y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85 a los 11 estudiantes con bajo rendimiento académico	2 horas
Tercera etapa: devolución		
24 de junio del 2024	Se elabora el informe del CHTE	4 horas
25 de junio del 2024	Se elabora el informe del CASM 85	4 horas

28 de junio del 2024	Se desarrolla una retroalimentación de los resultados con los estudiantes y se entrega informe de los resultados al DECE institucional con los resultados arrojados del CHTE y CASM-85	2 horas
Cuarta etapa: intervención psicoeducativa		
1 de julio del 2024	Capacitación sobre la técnica Pomodoro como estrategia de mejora de hábitos de estudio para los estudiantes.	1 hora
12 de julio del 2024	Conversación con docentes sobre si ha existido algún cambio de los alumnos dentro de las horas de clase	
19 de julio del 2024	Conversación con el DECE de la institución sobre si ha existido cambio en el comportamiento y rendimiento de los estudiantes	
26 de julio del 2024	Implementación de la encuesta de satisfacción a los 11 estudiantes seleccionados	1 hora
31 de julio del 2024	Se lleva a cabo la toma nuevamente de las pruebas CHTE y CASM-85 para evidencias si existió un avance o cambio en los hábitos de estudio en los estudiantes	2 horas
7 de agosto del 2024	Se conversa con los docentes de las materias de matemática, lengua y literatura y estudios sociales para recolectar las notas del primer trimestre del año electivo 2024-2025	2 horas
9 de agosto del 2024	Análisis de todos los datos de la etapa diagnóstica y los últimos datos obtenidos de la etapa de intervención psicoeducativa	4 horas

Elaborado por: Jiménez – Madrid

A continuación, se presenta una tabla 1 que detalla las actividades planificadas para el proyecto en cuestión. Estas actividades han sido organizadas de manera sistemática con el fin de asegurar una ejecución eficiente y ordenada del proceso de sistematización, estableciendo plazos realistas y etapas clave para el cumplimiento exitoso de los objetivos propuestos. El cronograma permite llevar un control adecuado del progreso y garantiza que cada tarea sea completada en tiempo y forma, facilitando la implementación efectiva de la intervención.

Tabla 2

Descripción de actividades

ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	IMPACTO	RESPONSABLES
Presentación del proyecto a las autoridades de la institución	Informar y obtener la aprobación de la institución para la implementación del proyecto.	Documentos del proyecto	Aprobación oficial para la implementación del proyecto en la institución.	Doménica Jiménez y Johanna Madrid
Reunión con padres de familia y entrega de consentimientos informados	Explicar el proyecto a los padres, asegurar su apoyo y obtener consentimientos informados para la participación de los estudiantes.	Salón de clases.	Participación y consentimiento de los padres para que los estudiantes participen en la intervención.	Doménica Jiménez y Johanna Madrid
Aplicación del CHTE y el inventario	Evaluar los hábitos de estudio de los	CHTE y CASM 85 impresos,	Establecer una línea base sobre los hábitos	

CASM-85	estudiantes antes de la intervención	bolígrafos.	de estudio de los estudiantes	
Capacitación de hábitos de estudio	Proporcionar a las estudiantes técnicas efectivas para mejorar sus hábitos de estudio.	Salón de clases, pizarrón, marcadores.	Mejora en la organización y planificación del estudio	Doménica Jiménez y Johanna Madrid
Capacitación sobre la técnica Pomodoro	Enseñar la técnica Pomodoro para la mejora de la gestión del tiempo en los estudios.	Salón de clases, pizarrón, marcadores.	Fomentar la gestión eficaz del tiempo para mejorar el rendimiento	Johanna Madrid
Primer seguimiento: Conversación con el DECE institucional	Revisar el progreso de la implementación del proyecto y su impacto en los estudiantes.	Salón de clases,	Evaluación del impacto inicial del proyecto y ajuste de estrategias.	Doménica Jiménez y Johanna Madrid
Segundo seguimiento: Encuesta de satisfacción a los maestros	Recoger la opinión de los maestros sobre el desarrollo del proyecto y su efectividad.	Hojas, encuesta de satisfacción impresa, bolígrafos.	Evaluar la efectividad percibida por los docentes	Doménica Jiménez y Johanna Madrid
Tercer	Evaluar	Hojas,	Revisión	Doménica

seguimiento:	la satisfacción	encuesta de	del impacto del	Jiménez y Johanna
Encuesta de	de los	satisfacción	proyecto en la	Madrid
satisfacción a	estudiantes con	impresa,	percepción de	
los estudiantes	el proyecto.	bolígrafos.	los estudiantes.	
	Medir			
	los resultados			
	globales del			
Cuarto	proyecto en		Conclusi	Doménica
seguimiento:	términos de	Hojas,	ones sobre la	Jiménez y Johanna
Evaluación final	rendimiento	sillas.	efectividad del	Madrid
	académico y		proyecto.	
	hábitos de			
	estudio.			

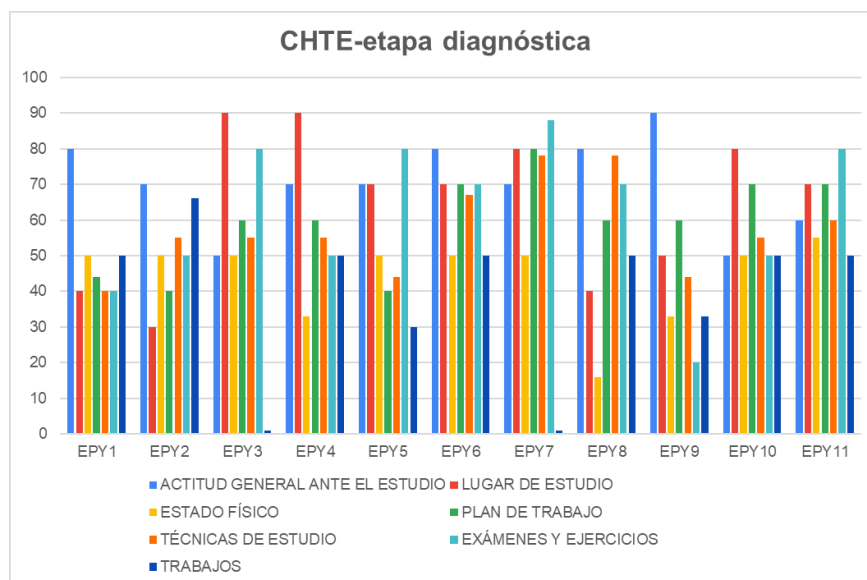
Elaborado por: Jiménez – Madrid

La tabla 2 denominada descripción de las actividades contiene las actividades clave del proyecto, abarcando desde la presentación inicial del mismo hasta los distintos seguimientos planificados. Cada actividad cuenta con un propósito definido, recursos necesarios y responsables asignados, lo cual asegura una implementación eficiente y orientada a resultados. El impacto de estas actividades incluye el fortalecimiento de los hábitos de estudio en los estudiantes, la aplicación de la técnica Pomodoro y la evaluación continua a través de herramientas como encuestas y cuestionarios, garantizando una adecuada sistematización de la experiencia.

a) Resultados etapa diagnostica

Tabla 3

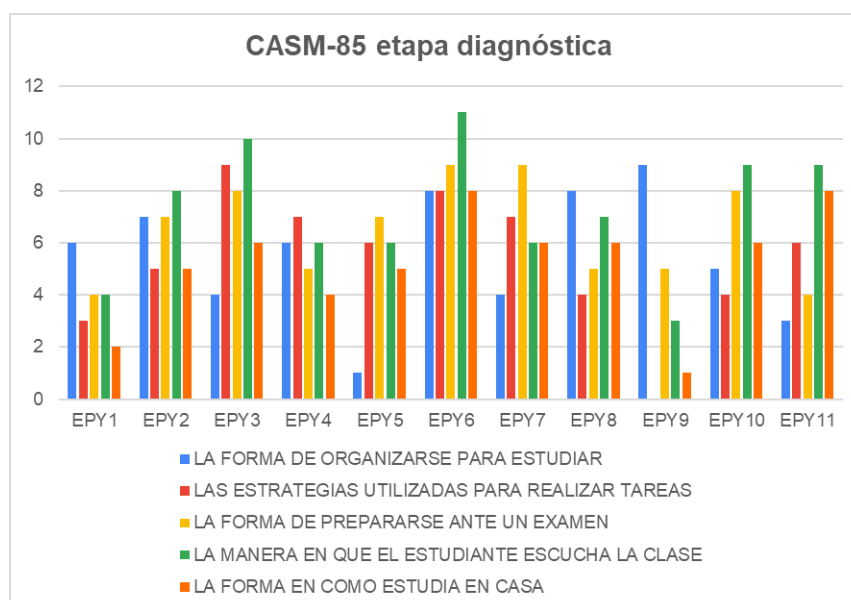
Resultados del cuestionario CHTE (etapa diagnóstica)



Elaborado por: Jiménez – Madrid

Tabla 4

Resultados del inventario CASM-85 (etapa diagnóstica)



Elaborado por: Jiménez – Madrid

Tabla 5*Notas del tercer trimestre año electivo 2023-2024*

Estudiante	Matemáticas	Lengua y literatura	Estudios sociales
EPY1	4	4,39	6,55
EPY2	6,22	5	7,2
EPY3	5	7	5
EPY4	6	5	6,99
EPY5	5,5	7	7
EPY6	5,2	6,2	6
EPY7	6,3	7	8
EPY8	4,2	6,5	5,4
EPY9	3,6	5	4
EPY10	5	7	6,35
EPY11	4,8	5	6

Elaborado por: Jiménez – Madrid

Los gráficos de las Tablas 3, 4 y 5 muestran los resultados obtenidos durante la etapa diagnóstica de los 11 estudiantes evaluados. La Tabla 3 refleja las respuestas de los estudiantes en el inventario CASM-85, destacando áreas como la organización para estudiar, las estrategias utilizadas para realizar tareas y la forma de prepararse para los exámenes. La Tabla 4 presenta los datos obtenidos a través del cuestionario CHTE, mostrando sus dimensiones y las calificaciones obtenidas en su implementación. Finalmente, la Tabla 5 muestra las calificaciones de los estudiantes en Matemáticas, Lengua y Literatura, y Estudios Sociales, permitiendo una visión comparativa del rendimiento académico.

b) Resultados de evaluación post – intervención

Tabla 6

Resultados del cuestionario CHTE (etapa post intervención)

Elaborado por: Jiménez – Madrid

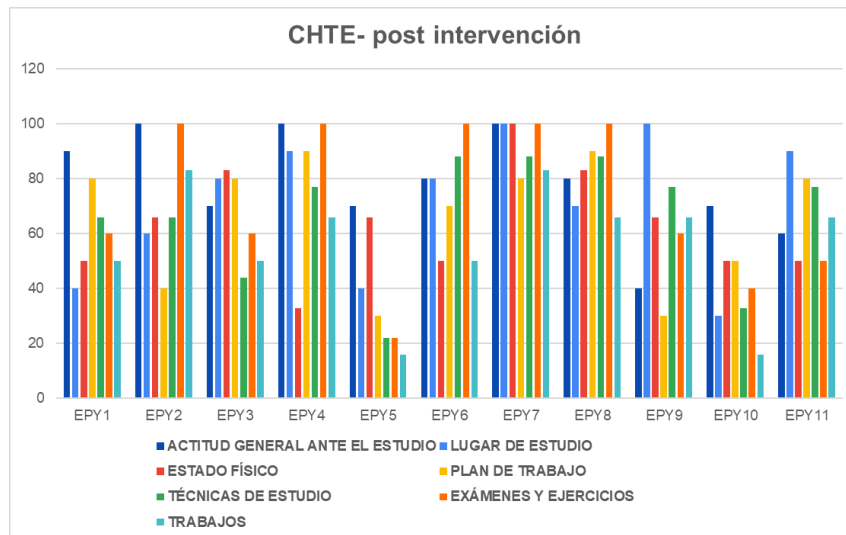
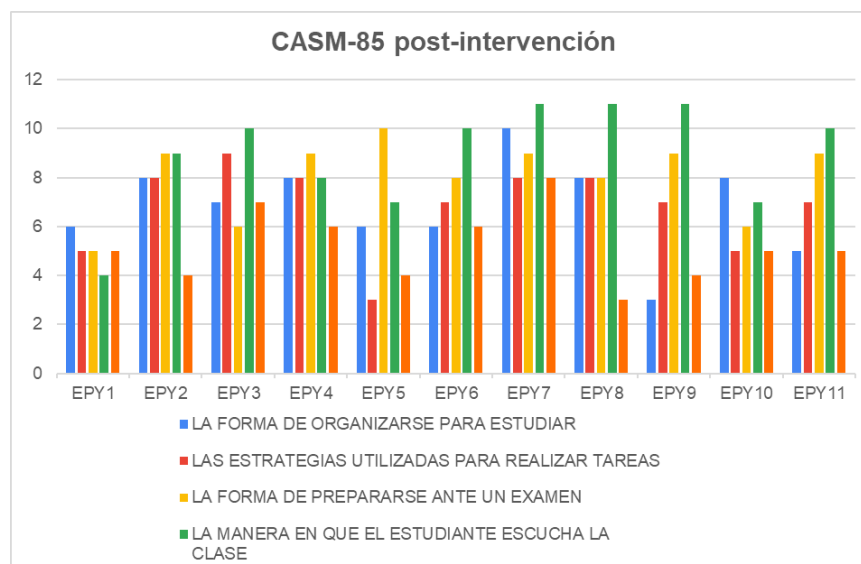


Tabla 7

Resultados del inventario CASM-85 (etapa post intervención)



Elaborado por: Jiménez – Madrid

Tabla 8*Notas del primer trimestre año electivo 2024-2025*

NOTAS DEL TRIMESTRE (DESPUES DE LA ESTRATEGIA DE HABITOS)			
Estudiante	Matemáticas	Lengua y literatura	Estudios sociales
EPY1	4,2	5	6
EPY2	6,3	7	7
EPY3	5	7,1	6
EPY4	6	6,2	7
EPY5	6,8	7	7,15
EPY6	5,2	6,3	6,11
EPY7	7	7,12	8,31
EPY8	5,18	6,6	6
EPY9	3,8	5,1	4,36
EPY10	5,23	7,19	7
EPY11	5	5,74	6,55

Elaborado por: Jiménez – Madrid

Los gráficos de las Tablas 6, 7 y 8 muestran los resultados obtenidos por los 11 estudiantes tras la implementación de la estrategia de hábitos de estudio. En la tabla 6, se observan las mejoras en diferentes aspectos evaluados. La tabla 7 evidencia cambios en el desempeño académico de los estudiantes tras la intervención. En la tabla 8, se reflejan las calificaciones del trimestre posterior a la intervención, con un progreso notable en la mayoría de los estudiantes, especialmente en Matemáticas, Lengua y Literatura, y Estudios Sociales. Los datos confirman que la estrategia implementada tuvo un impacto positivo en sus hábitos de estudio y rendimiento académico.

c) Encuesta de satisfacción

Tabla 9

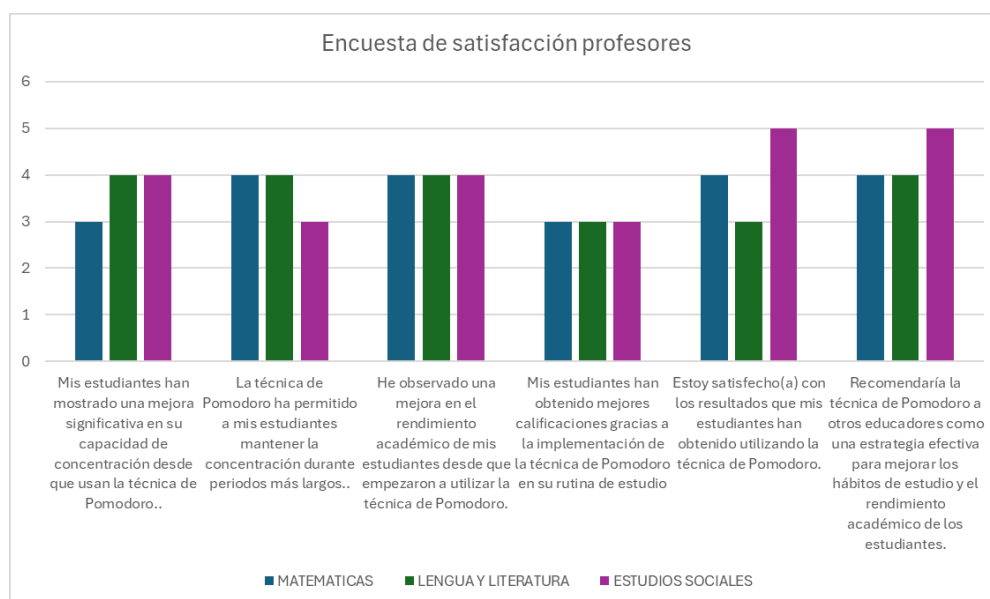
Encuesta de satisfacción alumnos



Elaborado por: Jiménez – Madrid

Tabla 10

Encuesta de satisfacción profesores



Elaborado por: Jiménez – Madrid

Los gráficos de las encuestas de satisfacción, tanto de profesores como de alumnos, reflejan una percepción positiva hacia la implementación de la técnica Pomodoro en el rendimiento académico y los hábitos de estudio.

En la Tabla 9 refleja que los estudiantes perciben una mejora significativa en su organización, concentración y productividad al aplicar la técnica Pomodoro. La mayoría se siente satisfecha con los resultados y recomendaría la técnica a otros para mejorar sus hábitos de estudio y rendimiento académico. Por parte de los maestros la Tabla 10 determina que si existe una mejora en la concentración, calificaciones y rendimiento académico de los estudiantes desde la implementación de la técnica Pomodoro. Se sienten satisfechos con los resultados y recomendarían esta estrategia a otros educadores.

En conjunto, ambas encuestas reflejan un impacto positivo general de la técnica Pomodoro tanto desde la perspectiva de los profesores como de los estudiantes, destacando mejoras en la concentración, productividad y rendimiento académico.

VIII. Análisis de la información

Para realizar el análisis de la información, se recolectaron datos de las calificaciones del trimestre anterior de los estudiantes cuando se encontraban en décimo año, quienes constituyen el grupo focal de este estudio. El análisis de las calificaciones del tercer trimestre de estos estudiantes revela patrones interesantes en su rendimiento académico en las asignaturas de Matemáticas, Lengua y Literatura, y Estudios Sociales. Las calificaciones de los 11 estudiantes se presentan en la Tabla 5, proporcionando una visión clara de sus desempeños en estas materias.

La comprensión de los hábitos de estudio de los estudiantes es fundamental para esta investigación, ya que ofrece una visión clara de las áreas en las que los estudiantes no están prosperando y donde se requiere mayor apoyo. Los datos obtenidos proporcionan una visión integral de las fortalezas y áreas de mejora en sus hábitos y técnicas de estudio. El análisis de los resultados del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio aplicado a los estudiantes, cuyos datos se detallan en la tabla 3, revela una diversidad de patrones en sus enfoques hacia el estudio. Se evaluaron los datos de 11 estudiantes en varias dimensiones clave: actitud general hacia el estudio, lugar de

estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas de estudio, realización de trabajos y preparación para exámenes y ejercicios.

Para complementar y reforzar las escalas evaluadas en el primer cuestionario, se aproximaron más con otro cuestionario con escalas distintas pero igualmente centradas en los hábitos de estudio, utilizando el inventario de hábitos de estudio CASM85, estos resultados muestran una visión más detallada de los enfoques de los estudiantes hacia el estudio en cinco dimensiones específicas: organización para estudiar, estrategias para realizar tareas, preparación para exámenes, atención en clase y estudio en casa, visualizado desde en la tabla 4.

SEGUNDA PARTE

IX. Justificación

Los malos hábitos de estudio, definidos como conductas inapropiadas repetidas que reducen la eficacia académica, impactan negativamente en la estructura cognitiva del estudiante y disminuyen su rendimiento académico (Moreano, 2021). Dada la prevalencia de bajo rendimiento académico en la población seleccionada, es crucial investigar cómo sus hábitos de estudio contribuyen a esta problemática.

García (2019) señala que el bajo rendimiento académico es un problema preocupante debido a su alta incidencia reciente, subrayando la necesidad de intervenir en este grupo específico.

A pesar de la abundancia de investigaciones sobre hábitos de estudio y rendimiento académico a nivel nacional e internacional, en el contexto de Guayaquil, especialmente entre estudiantes de primer año de bachillerato, se ha explorado insuficientemente. Esta laguna justifica obtener información específica sobre esta población y evaluar la técnica Pomodoro, desarrollada por Francesco Cirillo en los años 80. Esta técnica, que maximiza el tiempo de estudio mediante intervalos de 30 minutos (25 de actividad y 5 de descanso), ha demostrado ser efectiva para mejorar la concentración y la gestión del tiempo (Blázquez, 2022).

Se utilizarán dos instrumentos validados para medir los hábitos de estudio: el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) de Álvarez González y Fernández Valentín, que evalúa tres aspectos distribuidos en siete escalas, estas dimensiones incluyen "Actitud General Ante el Estudio", "Estado Físico", "Lugar de

Estudio", "Plan de Trabajo", "Técnicas de Estudio", "Exámenes y Ejercicios" y "Trabajos" y el inventario CASM-85 de Luis Vicuña, que mide cinco dimensiones: organización, estrategias para tareas, preparación para exámenes, atención en clase y estudio en casa.

La población seleccionada consistirá en 11 estudiantes de la jornada vespertina del primer año de bachillerato en una institución educativa fiscal con bajo rendimiento académico. Esta elección responde a la necesidad de abordar una problemática reconocida pero insuficientemente investigada en Guayaquil, y evaluar la efectividad de la técnica Pomodoro en mejorar el rendimiento académico.

X. Caracterización de los beneficiarios

La muestra del estudio está compuesta por 11 estudiantes de primer año de bachillerato, tanto masculinos como femeninos, de una institución educativa fiscal ubicada en Guayaquil. Estos jóvenes, de entre 15 y 16 años, presentan un bajo rendimiento académico, lo que se ha identificado como consecuencia de deficientes hábitos de estudio. Los estudiantes comparten un patrón común de falta de estrategias eficaces para el estudio, incluyendo inadecuadas técnicas de preparación para exámenes, una escasa atención durante las clases, una manera desorganizada de realizar sus tareas escolares, entre otros.

El grupo de beneficiarios se caracteriza por su baja motivación y compromiso hacia las actividades académicas, lo cual se ha reflejado en su desempeño escolar. Aunque se ha propuesto una estrategia específica para mejorar sus hábitos de estudio y su rendimiento académico, la recepción de la propuesta ha sido variada. En la presentación de esta estrategia, algunos estudiantes mostraron interés y disposición para implementarla, mientras que otros exhibieron apatía o resistencia, lo que plantea un desafío adicional para la efectividad del programa.

Es relevante destacar que estos estudiantes provienen de un contexto educativo que, a menudo, presenta limitaciones en recursos y apoyo académico, lo que puede contribuir a la falta de desarrollo de hábitos de estudio adecuados. La intervención propuesta busca abordar estas deficiencias mediante la implementación de una estrategia integral, diseñada para mejorar la preparación para exámenes, la atención en clase y la realización de tareas. Sin embargo, la variabilidad en el interés y el

compromiso de los estudiantes podría afectar la efectividad de la estrategia. Por lo tanto, será fundamental adaptar la intervención para gestionar estas diferencias y promover una mayor participación, asegurando así una mejora en el proceso de aprendizaje.

XI. Interpretación:

Para la interpretación de los resultados, en base a la variable “hábitos de estudio” se procedió inicialmente a la evaluación de los datos recopilados a partir de los cuestionarios administrados en la etapa diagnóstica, es decir, antes de la implementación de la estrategia destinada a mejorar los hábitos de estudio de los alumnos, los resultados se presentan a continuación:

RESULTADOS: ETAPA DIAGNÓSTICA

1. Hábitos de estudio

Actitud General Ante el Estudio y Organización para Estudiar

Según el estudio de Pintrich y Groot (1990), la motivación y la autorregulación son aspectos clave para el éxito académico, y aquellos estudiantes que muestran una actitud positiva hacia el estudio tienden a ser más organizados y estratégicos en su enfoque. Este resultado se alinea con los datos obtenidos, donde los estudiantes con altas puntuaciones en la actitud general hacia el estudio (EPY1 y EPY5) también mostraron puntuaciones elevadas en la dimensión de organización para estudiar del CASM-85. Este hallazgo refuerza la idea de que una actitud proactiva hacia el estudio puede contribuir significativamente a una mayor eficacia en la organización del tiempo de estudio.

Estado Físico y Estrategias para Realizar Tareas

De acuerdo con la investigación de Trudeau y Shephard (2008), aunque un buen estado físico tiene beneficios generales, como la mejora del bienestar mental y físico, su impacto directo en el rendimiento académico no es concluyente. Esto coincide con los resultados obtenidos, donde no se identificó una relación directa evidente entre el estado físico y las estrategias utilizadas para realizar tareas. Esto sugiere que otros factores, como la organización y la actitud, pueden desempeñar un papel más determinante en este contexto.

Lugar de Estudio y Atención en Clase

Kuh (2001) sugiere que, aunque un entorno de estudio adecuado puede ser beneficioso, la atención en clase está más influenciada por factores internos como la motivación y el interés en el contenido, que por el entorno físico en sí. Este planteamiento se refleja en los resultados obtenidos, donde no se encontró una relación clara entre el lugar de estudio y cómo los estudiantes prestan atención en clase, lo que refuerza la idea de que la motivación intrínseca es crucial para la atención y el rendimiento en el aula.

Técnicas de Estudio y Preparación para Exámenes

Weinstein y Mayer (1986) subrayan la importancia de las estrategias de aprendizaje en la mejora del rendimiento académico, destacando que el uso efectivo de técnicas de estudio está directamente relacionado con una mejor preparación para exámenes. Esto se confirma en los datos obtenidos, donde estudiantes como EPY3 y EPY8, que utilizaron técnicas de estudio efectivas, también mostraron una preparación sobresaliente para los exámenes según el CASM-85. Este hallazgo enfatiza la importancia de dominar técnicas de estudio específicas para mejorar la preparación y el rendimiento en los exámenes.

Plan de Trabajo y Estudio en Casa

Zimmerman (2002) destaca que la autorregulación y la planificación efectiva son fundamentales para el éxito académico, y que un plan de trabajo bien definido está asociado con mejores hábitos de estudio en casa. Esto se observa en los resultados obtenidos, donde estudiantes como EPY2 y EPY7, que presentaron una planificación efectiva, también demostraron una mayor estructura en sus estudios en casa, según el CASM-85. Este hallazgo subraya la relevancia de la planificación y la gestión del tiempo para lograr un estudio más efectivo fuera del entorno escolar.

2. Rendimiento académico

El análisis de las calificaciones antes de la implementación de la estrategia de mejora de hábitos de estudio muestra una variabilidad significativa en el rendimiento académico de los estudiantes, con predominantes áreas de debilidad en Matemáticas y, en algunos casos, en Lengua y Literatura.

De acuerdo con la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), se establece la importancia de una educación integral que aborde tanto las competencias académicas

como el desarrollo de habilidades para la vida (LOEI, Art. 2). Este enfoque es crucial al analizar el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados muestran que EPY1 y EPY9 presentan dificultades significativas en Matemáticas y Lengua y Literatura, lo que indica la necesidad de una intervención inmediata para fortalecer sus habilidades cuantitativas y lingüísticas. EPY2 y EPY5, aunque tienen un rendimiento más equilibrado, también muestran áreas de mejora en Lengua y Literatura, sugiriendo la necesidad de apoyo adicional en estas competencias clave. Por otro lado, estudiantes como EPY7 destacan con un rendimiento fuerte en todas las materias, lo que refleja buenos hábitos de estudio y una adecuada preparación académica. Este contraste evidencia la necesidad de personalizar las estrategias educativas. Además, la investigación de López et al. (2019) respalda la idea de que un enfoque diferenciado y centrado en las necesidades individuales puede mejorar significativamente el rendimiento académico. En general, estos hallazgos subrayan la importancia de una intervención temprana y personalizada para mejorar las competencias básicas, lo que es esencial para cumplir con los objetivos educativos establecidos en la LOEI.

RESULTADOS: ETAPA POSTINTERVENCIÓN

1. Hábitos de estudio:

Según Cardozo et al. (2021), los hábitos de estudio juegan un papel fundamental en el éxito académico, especialmente cuando se implementan intervenciones diseñadas para mejorar la organización y la preparación. La intervención implementada para mejorar los hábitos de estudio ha generado un impacto notable en la mayoría de los estudiantes evaluados. En particular, aquellos estudiantes que previamente demostraban hábitos de estudio sólidos, como EPY1, han continuado mejorando, como se evidencia en las dimensiones de organización y preparación para exámenes del Inventario CASM-85 (tabla 6). Esto sugiere que la intervención no solo ha mantenido, sino que ha fortalecido los hábitos de estudio preexistentes, resultando en un rendimiento académico superior. Esta mejora refuerza la idea de que las intervenciones bien diseñadas pueden fortalecer aún más las habilidades existentes en los estudiantes.

Por otro lado, según la investigación de Sánchez y Rodríguez (2020), es común observar mejoras en áreas específicas como la organización y la preparación para exámenes cuando se implementan intervenciones focalizadas. En este sentido, estudiantes como EPY3 y EPY4, quienes inicialmente presentaban niveles de

organización elevados pero ciertas debilidades en otras áreas también muestran mejoras post-intervención. Los resultados obtenidos en el Inventario CASM-85 indican que la intervención ha sido efectiva en mejorar su preparación para exámenes y en consolidar sus hábitos de estudio en casa, lo que puede observarse en la tabla 7. Estos hallazgos confirman la eficacia de las intervenciones dirigidas a mejorar áreas específicas de los hábitos de estudio, como lo sugiere la literatura.

Sin embargo, estudios como el de Martínez y Gómez (2019) señalan que los estudiantes con desafíos académicos más significativos pueden requerir intervenciones más intensivas para lograr mejoras notables. Esto es evidente en los estudiantes EPY9 y EPY10, quienes presentaban desafíos significativos antes de la intervención y han mostrado progresos moderados. A pesar de la leve mejoría en su preparación para exámenes y en técnicas de estudio (tabla 7), estos estudiantes requieren más apoyo para desarrollar sus habilidades académicas. Esto sugiere que la estrategia implementada ha tenido un impacto positivo en la mayoría de los estudiantes, contribuyendo a la mejora de sus hábitos de estudio.

2. Rendimiento académico:

Según González y Álvarez (2018), la implementación de estrategias educativas enfocadas en el refuerzo de habilidades específicas puede llevar a mejoras significativas en el rendimiento académico, especialmente en áreas donde los estudiantes muestran dificultades. Este enfoque es visible en los resultados obtenidos tras la intervención para mejorar los hábitos de estudio. Por ejemplo, EPY1 presenta una leve mejora en Matemáticas, pasando de 4 a 4,2, aunque sigue siendo una calificación baja. Sin embargo, en Lengua y Literatura se observa un incremento más notable de 4,39 a 5, sugiriendo una mejora en la comprensión y habilidades lingüísticas. Esto sugiere que la intervención ha sido efectiva en áreas específicas como la comprensión lectora, aunque puede requerir ajustes adicionales en Matemáticas y Estudios Sociales, donde EPY1 disminuye de 6,55 a 6, lo que indicaría falta de atención o interés en esta área.

Por otro lado, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) subraya la importancia de la personalización en las estrategias educativas para garantizar el desarrollo integral de los estudiantes (Ministerio de Educación, 2021). Este principio se refleja en los resultados de EPY2, quien muestra una ligera mejora en Matemáticas, pasando de 6,22 a 6,3. En Lengua y Literatura, hay un incremento significativo de 5 a 7,

lo que sugiere una mejora sustancial en habilidades de lectura y escritura. Sin embargo, en Estudios Sociales, EPY2 mantiene un nivel de rendimiento alto, pero ligeramente inferior, pasando de 7,2 a 7. Estos resultados indican que la personalización de la intervención ha sido efectiva, especialmente en áreas de mayor necesidad como Lengua y Literatura.

Martínez y Rodríguez (2020) señalan que las intervenciones educativas suelen tener un impacto desigual en diferentes áreas de estudio, dependiendo del compromiso del estudiante y de la efectividad de la estrategia empleada. Esto se observa en EPY3, quien en Matemáticas mantiene su calificación en 5, sin cambios. Sin embargo, en Lengua y Literatura mejora marginalmente de 7 a 7,1, lo que indica una estabilidad con ligera mejora en sus habilidades lingüísticas. Además, en Estudios Sociales, EPY3 muestra una mejora notable de 5 a 6, lo que sugiere un mayor compromiso o comprensión en esta materia. Estos resultados reflejan un impacto positivo de la intervención, aunque la falta de mejora en Matemáticas sugiere la necesidad de estrategias adicionales en esta área.

Finalmente, la LOEI también destaca la importancia de un seguimiento continuo para asegurar el progreso sostenido de los estudiantes (Ministerio de Educación, 2021). Esto es evidente en EPY5, quien experimenta una mejora significativa en Matemáticas, subiendo de 5,5 a 6,8. En Lengua y Literatura, mantiene una calificación estable de 7, y en Estudios Sociales, mejora levemente de 7 a 7,15, lo cual refuerza su buen desempeño académico. Estos resultados sugieren que el seguimiento y apoyo constante han sido clave para el progreso de EPY5, demostrando la efectividad de la intervención a lo largo del tiempo.

3. Encuesta de satisfacción:

Las encuestas de satisfacción son herramientas clave para evaluar la efectividad de una técnica a partir de las valoraciones otorgadas por los usuarios en diversos aspectos relacionados con su implementación (Gómez, 2002). Al analizar los datos obtenidos en las encuestas de satisfacción de los estudiantes y las valoraciones de los docentes sobre la técnica de Pomodoro (tabla 9), se observa un patrón consistente de resultados positivos. En el primer gráfico, los estudiantes reportan mejoras significativas en la organización de sus sesiones de estudio, en su capacidad de concentración y en la estructuración de su tiempo de estudio, con altos niveles de

satisfacción general. Paralelamente, como se visualiza en la tabla 10, los docentes confirman estas percepciones, indicando que sus estudiantes han mostrado mejoras notables en la concentración, el rendimiento académico y la productividad. La coincidencia entre las percepciones de estudiantes y docentes refuerza la efectividad de la técnica de Pomodoro, no solo desde la perspectiva del estudiante, sino también desde la observación del desempeño académico, lo que sugiere una implementación exitosa y beneficiosa de la estrategia.

I. Principales logros del aprendizaje:

Lecciones Aprendidas:

La implementación de la técnica de Pomodoro en estudiantes de primero de bachillerato con bajo rendimiento académico permitió identificar varias lecciones clave. Se aprendió que los estudiantes, al ser guiados hacia una estructura de estudio más organizada, pueden superar sus deficiencias iniciales y mejorar significativamente su rendimiento. Esto resaltó la importancia de la organización y la gestión del tiempo en el proceso de aprendizaje, confirmando que estas habilidades son esenciales para el éxito académico. Además, se observó que la técnica de Pomodoro no solo es efectiva para mejorar el rendimiento académico, sino que también fomenta el desarrollo de la autoeficacia y la autoestima en los estudiantes. Al ver mejoras tangibles en sus calificaciones, los estudiantes comenzaron a creer más en sus capacidades, lo que aumentó su motivación y compromiso con el estudio.

Aprendizajes a partir del Proyecto:

El proyecto permitió descubrir que la técnica de Pomodoro es una herramienta valiosa en la educación, especialmente para estudiantes que luchan con la procrastinación y la falta de concentración. Sin embargo, también se aprendió que la rigidez en la implementación puede generar ansiedad en algunos estudiantes, lo que sugiere la necesidad de un enfoque más flexible y adaptable a las necesidades individuales de los estudiantes.

Objetivos Logrados:

El objetivo principal de desarrollar hábitos de estudio más efectivos en estudiantes con bajo rendimiento académico se logró con éxito. Además, se alcanzó el objetivo secundario de mejorar el rendimiento académico general de los estudiantes,

demostrando la efectividad de la técnica de Pomodoro como una herramienta viable en la psicología educativa para enfrentar problemas de bajo rendimiento académico. El proyecto también generó un manual de buenas prácticas para la implementación de la técnica de Pomodoro en entornos educativos, que puede ser utilizado en futuras intervenciones.

Experiencias Positivas:

Entre las experiencias positivas, se destaca la notable mejora en la concentración y enfoque de los estudiantes. La técnica de Pomodoro, con su enfoque en intervalos de tiempo manejables, les permitió mantener la atención en sus tareas y reducir la procrastinación. También se observó una mayor consistencia en los hábitos de estudio, lo que se reflejó en mejores calificaciones y una mayor confianza en las habilidades académicas.

Experiencias Negativas:

Por otro lado, algunos estudiantes encontraron difícil adaptarse inicialmente a la nueva estructura de estudio y requirieron más tiempo para ajustar sus hábitos. Además, hubo casos en los que el enfoque estricto en intervalos de tiempo específicos generó cierta ansiedad en los estudiantes que se sentían presionados por completar tareas dentro de un límite de tiempo. En situaciones similares, sería recomendable introducir la técnica de Pomodoro de manera gradual, permitiendo que los estudiantes se adapten a su ritmo, o explorar otras técnicas de gestión del tiempo que ofrezcan más flexibilidad.

Conclusiones y recomendaciones:

Conclusiones:

- La estrategia desarrollada, centrada en la técnica Pomodoro, resultó ser efectiva para mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato con bajo rendimiento académico. La implementación de esta estrategia facilitó un cambio positivo en la forma en que los estudiantes gestionan su tiempo de estudio, lo cual se reflejó en una mejora general en su rendimiento académico. Los resultados evidenciaron que una estructura clara y tiempos de descanso adecuados pueden ayudar significativamente a los estudiantes a mantenerse enfocados y productivos.
- El análisis inicial reveló que los estudiantes carecían de hábitos de estudio efectivos, lo cual se manifestaba en una planificación deficiente, falta de organización y

dificultades para mantener la concentración. Estos hábitos inadecuados fueron identificados como factores clave que contribuían al bajo rendimiento académico observado en las evaluaciones previas a la intervención.

- La implementación de la técnica Pomodoro demostró ser una intervención efectiva para estructurar el tiempo de estudio de los estudiantes. Los participantes mostraron mejoras en su capacidad para concentrarse durante las sesiones de estudio, así como en su habilidad para gestionar el tiempo de manera más eficiente, lo cual contribuyó a mejorar sus hábitos de estudio generales.
- La evaluación post intervención indicó un notable aumento en el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente en áreas que previamente mostraban debilidades significativas. El uso constante de la técnica Pomodoro permitió que los estudiantes consolidaran mejores hábitos de estudio, lo cual se reflejó en calificaciones más altas y una mayor confianza en su capacidad para afrontar desafíos académicos.

Recomendaciones:

- Incorporar la técnica Pomodoro de forma permanente en el plan de estudios, capacitando a más docentes para su implementación amplia y sostenida.
- Realizar evaluaciones periódicas de hábitos de estudio con herramientas como el CHTE y el CASM-85.
- Complementar la técnica Pomodoro con estrategias adicionales como mapas mentales y toma de notas eficiente.
- Realizar seguimientos continuos para asegurar la mejora a largo plazo, con la opción de incluir sesiones de refuerzo o tutorías individuales para estudiantes con dificultades.

XII. Referencias bibliográficas:

(S/f). Unicef.org. Recuperado el 21 de agosto de 2024, de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

Abikoff, H., Gallagher, R., Wells, K. C., Murray, D. W., Huang, L., Lu, F., & Petkova, E. (2013). Remediación de habilidades organizacionales en niños con TDAH: Efectos inmediatos y a largo plazo de un ensayo controlado aleatorio. “Journal of Consulting and Clinical Psychology, 81(1), 113–128.” (“Remediating organizational functioning in children with ADHD: Immediate ...”)

Álvarez, M., & Fernández, R. (2013). Manual del cuestionario de hábitos y técnicas de estudio ((4.a edición, revisada y ampliada)).

Avalos Guijarro , A. de L. Ángeles. (2024). Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. *Dominio De Las Ciencias*, 10(2), 784–794. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.

Beck, J. S. (2011). Terapia Cognitivo-Conductual: Fundamentos y Más Allá. Guilford Press.

Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>

Blázquez, E. (2022). Técnicas de Estudio: La técnica del Pomodoro. Consulta de Psicología Epsiba. <https://epsibapsicologia.es/tecnicas-de-estudio-la-tecnica-del-pomodoro/>

Blázquez, E. (2022). Técnicas de Estudio: La técnica del Pomodoro. Consulta de Psicología Epsiba. <https://epsibapsicologia.es/tecnicas-de-estudio-la-tecnica-del-pomodoro/>

Bustamante Neira, G. J., & Cabrera Berrezueta, L. B. (2022). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato en el cantón Sucúa-Ecuador. *Ciencia Digital*, 6(4), 97-115. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v6i4.2338>

Cardozo, M., García, P., & Hernández, L. (2021). Impact of Study Habits on Academic Achievement in High School Students: An Intervention Approach. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 345-361.

Cardozo, M., García, P., & Hernández, L. (2021). Impact of Study Habits on Academic Achievement in High School Students: An Intervention Approach. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 345-361.

Cirillo, F. (2018). *La Técnica Pomodoro: El Sistema de Gestión del Tiempo que Cambia la Vida*. Random House.

Clear, J. (2018). *Hábitos Atómicos: Un Método Sencillo y Comprobado para Desarrollar Buenos Hábitos y Eliminar los Malos*. Avery. (p-16, 78, 90

Dewey, J. (1910). *How We Think*. Boston, MA: D.C. Heath & Co.
Recuperado de [Internet Archive](<https://archive.org/details/howwethink000838mbp>)

Duhigg, C. (2012). *El Poder de los Hábitos: Por Qué Hacemos lo Que Hacemos en la Vida y en el Trabajo*. Random House. (p 12

Figuerola-Quinones, J., Pomahuacre, J.W., Chávez Y., Gómez, H., Portocarrero, R., Gamero-Vega, G., Calderón-Giraldo, A., López, E., Castro, M., Bazo-Alvarez, J.C. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit*, 25(2), 139-158. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.02>

García, A. (2019). *Técnicas de Estudio Eficaces*. Editorial Educativa.

García, Z. G. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Boletín redipe*, 8(10), 75-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>

Gómez, J. L. P. (2002). Estrategias de ponderación de la respuesta en encuestas de satisfacción de usuarios de servicios. *Metodología de encuestas*, 4(2), 175-193.

González, M., & Álvarez, R. (2018). Estrategias de intervención educativa para la mejora del rendimiento académico: Un enfoque basado en habilidades. *Revista de Educación y Desarrollo*, 47(2), 231-244.

Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, Baptista Lucio, María del Pilar (2014). Metodología de la investigación (6° ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

Hernández, A. (2020). La técnica Pomodoro: Una estrategia para mejorar la gestión del tiempo en los estudiantes. *Revista de Innovación Educativa*, 23(1), 45-58.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T. & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

James, W. (1899). *Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals**. New York, NY: Henry Holt and Company. Recuperado de [Internet Archive](<https://archive.org/details/talkstoteacherso1899jame>)

Kuh, G. D. (2001). *The National Survey of Student Engagement: Conceptual framework and overview of psychometric properties*. Bloomington, IN: Indiana University Center for Postsecondary Research.

Kuhn, D. (2000). Metacognitive development. *Current Directions in Psychological Science*, 9(5), 178-181. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00088>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, Evaluación y Afrontamiento*. Springer.

Ley orgánica de educación intercultural: LOEI (2023)

Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 1-55.

Maltz, M. (1960). *Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Living Out of Life*. Prentice-Hall. (p15

Martínez, A., & Rodríguez, P. (2020). El impacto de las intervenciones educativas en áreas específicas del aprendizaje. *Journal of Educational Research*, 34(3), 301-315.

Martínez, J., & Gómez, R. (2019). Interventions for Improving Academic Skills in Students with Learning Disabilities. *Educational Research Review*, 26, 234-247. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.10.004>

Martínez, J., & Gómez, R. (2019). Interventions for Improving Academic Skills in Students with Learning Disabilities. *Educational Research Review*, 26, 234-247. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.10.004>

Monsalve Cano, H. D. J. (2016). Aproximaciones hacia una definición de “Bajo Rendimiento Escolar”.

Moreano, J. J. B. (2021). Malos hábitos adoptados por los estudiantes durante las clases virtuales. *Revista Universitaria De Informática RUNIN*, 8(11), 35-40.

Ouellette, Judith & Wood, Wendy. (1998). Habit and Intention in Everyday Life: The Multiple Processes by Which Past Behavior Predicts Future Behavior. *Psychological Bulletin - PSYCHOL BULL.* 124. 54-74. 10.1037/0033-2909.124.1.54.

Papalia, D. E. (2009) *Psicología del desarrollo : de la infancia a la adolescencia* Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman. McGraw-Hill

Pazos-Arguello, E., Gavín-Jumbo, M., Lema-Tixe, R., Ferigra-Haro, D., & López-Conejo, S. (2020). Causas principales que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Revista de finanzas*, 2 (1), 51-62.

Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. Nueva York: International Universities Press.

Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivtional and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.

Pizarro, R. (1985). *Actitudes del profesor efectivo*. Tesis de maestría. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.

Sánchez, F., & Rodríguez, M. (2020). Targeted Educational Interventions and Their Effectiveness on Organizational Skills in Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 45(3), 289-304.

Santrock, J. W. (2003). *Psicología del desarrollo en la adolescencia* (9a. ed.). McGraw-Hill.

Schunk, D. H. (2012). *Teorías del Aprendizaje: Una Perspectiva Educativa* (6.^a ed.). Pearson. (p237)

Skinner, B. F. (1953). *Ciencia y Conducta Humana*. Macmillan.

Skinner, B. F. (1968). *The Technology of Teaching*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.

<https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.

Urbano, Claudio Ariel; Yuni, Jose Alberto; *Psicología y cultura de los adolescentes*; Encuentro Grupo Editor; 2016; 194

Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). The teaching of learning strategies. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of Research on Teaching* (pp. 315-327). Macmillan.

World Health Organization: WHO. (2019, 26 noviembre). Salud del adolescente. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.

Zimmerman, B. J. (2002). Convertirse en un Aprendiz Autorregulado: Una Visión General. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.

https://books.google.com.ec/books?id=XfOYV0lwzGgC&pg=PA1&hl=es&source=gb_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false

XIII. Anexos

1) Consentimientos informados

 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Monica Marmolejo Carranza con el número de cédula 0914398748, representante del/ la estudiante - hijo/a Nicole Gomez Marmolejo, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicologicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 24 de junio de 2024.

Monica Marmolejo
Firma de autorización
Cc: 0914398748.



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGIA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Paola Barrera Elizondo con el número de cédula 092514569-0, representante del/ la estudiante - hijo/a Sofía Mediana Barrera, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, Viernes 21 de Junio del 2024.

Paola Barrera Elizondo
Firma de autorización

Cc: 0925145690



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Ingrí Maribel Angamarca Gómez con el número de cédula 0928950344 representante del/ la estudiante - hijo/a Diego Camilo Angamarca S. autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 21/06/2024.

Ingrí Angamarca G.
Firma de autorización

Cc: 0928950344

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Maricela Anabel Rosado C. con el número de cédula 0940194236 representante del/ la estudiante - hijo/a Lady Pamela Guerrero Rosado, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 21/06/2024.

Maricela Rosado C.
Firma de autorización

Cc: 0940194236



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo María GUEZO con el número de cédula 0926190588, representante del/ la estudiante - hijo/a Valeria Casicra, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 14-06-2024.

María GUEZO
Firma de autorización

Cc: 0926190588



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGIA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Mariuxi Aníles Alarcón con el número de cédula 1205507963, representante del/ la estudiante - hijo/a Adrian Santillán Aníles, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 14 / 06 / 2024.

Mariuxi Aníles A.
Firma de autorización

cc: 1205507963



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Patricia Martillo Gurumendi con el número de cédula 091752187-4, representante del/ la estudiante - hijo/a Steven Cuadros Martillo, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptor información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 21 - 06 - 2024.

Firma de autorización

Cc:



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Hugo Becerra Chila con el número de cédula 0911352714, representante del/ la estudiante - hijo/a Myriam Becerra López, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 14/06/2024.

Hugo R Becerra Chila
Firma de autorización

Cc: 0911352714



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Diana Velez Castro con el número de cédula 0925765612, representante del/ la estudiante - hijo/a Carolina Cardona Velez, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 21/06/2024.

Diana Velez

Firma de autorización

Cc: 0925765612



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Erika Guaranda Alban con el número de cédula 092664110-1, representante del/la estudiante - hijo/a Kristel Ornela Sencio, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptor información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicológicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, 21/ junio / 2024.

Erika de Ornela
Firma de autorización
Cc: 092664110-1



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGIA
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil, 14 de junio del 2024

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Grace Stephanie Rodríguez con el número de cédula 092651006-6 representante del/ la estudiante - hijo/a Grace Baer Benilla R. autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, fotos, entrevistas, instrumentos psicologicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, Junio 14 del 2024.

Grace Rodríguez
Firma de autorización

Cc: 092651006-6.

2) Pruebas utilizadas.

A. Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio.

CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO (CHTE)

Nombre: _____
Programa Educativo: _____

Edad: _____
Sexo: M F

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:

SÍ, 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 **SÍ** 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 cuál 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 tu 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



Autores: M. Abasco y R. Fernández

Copyright: © 2008, 2009 by TEA Ediciones, S.A. – Edita: TEA Ediciones, S.A., Pray Bernardino de Sahagún, 36, 28036 Madrid.

Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados – Este ejemplar está impreso en BOS TINTAS. Si le presentan como 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.

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
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 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 cuando tienes el tiempo demasiado ocupado en otras cosas?	SI	NO
34. ¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio del 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 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



Autores: M. Álvarez y R. Fernández

Copyright: © 1999, 2006 by TEA Ediciones, S.A. – Edita: TEA Ediciones, S.A., Prta. Bernardino de Sahagún, 38, 28016 Madrid.

Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados – Este ejemplar está impreso en DCI TINTAL. Si le presentas como en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el tuyo propio, NO LA UTILICES.

Printed in Spain. Impreso en España.

B. Cuestionario CASM-85

INVENTARIOS DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM – 85		
APELLIDOS Y NOMBRES: _____ FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO: _____ SEXO: _____ EDAD: _____ GRADO DE INSTRUCCIÓN: _____ CENTRO DE ESTUDIOS: _____ FECHA EVAL: _____		
INSTRUCCIONES Coloca una "X" en el cuadro que mejor describa tu caso particular. PROCURA CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍAS HACER O HACEN TUS COMPAÑEROS, SINO DE LA FORMA COMO TÚ ESTUDIAS AHORA.		
I.- ¿CÓMO ESTUDIAS?	SIEMPRE	NUNCA
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio		
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 6 horas		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas que ya he estudiado		
12. Estudio sólo para los exámenes		
II.- ¿CÓMO HACES TUS TAREAS?	SIEMPRE	NUNCA
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema		
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos		
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea		
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles		

III.- ¿CÓMO PREPARAS TUS EXÁMENES?		SIEMPRE	NUNCA
23	Estudio por lo menos dos horas diarias		
24	Espero que se fije la fecha de un examen para ponerme a estudiar		
25	Cuando hay examen oral, recién en el salón me pongo a revisar mis apuntes		
26	Me pongo a estudiar en el mismo día del examen		
27	Repaso momentos antes del examen		
28	Preparo un "plagio" por si acaso me olvido un tema		
29	Confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen		
30	Confío en mi buena suerte, por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor me preguntará		
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el curso más difícil y luego el más fácil		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema		
33	Durante el examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado		
IV.- ¿CÓMO ESCUCHAS LAS CLASES?		SIEMPRE	NUNCA
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor		
35	Sólo tomo apuntes de las cosas más importantes		
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes		
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado		
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas		
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor, me aburro y dejo todo		
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases		
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase		
V.- ¿QUÉ ACOMPAÑA TUS MOMENTOS DE ESTUDIO?		SIEMPRE	NUNCA
46	Requiero de música, sea del radio, del cd o del cassette		
47	Requiero la compañía de la TV		
48	Requiero de tranquilidad y silencio		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio		
50	Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música		
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor		
52	Interrupciones de visitas o amigos que me quitan tiempo		
53	Interrupciones sociales (fiestas, paseos, citas, etc.)		

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

A. Encuesta de satisfacción profesores en base a la técnica Pomodoro.

Instrucciones: Por favor, responde las siguientes preguntas basándote en tu experiencia con la técnica de Pomodoro. Usa la escala de Likert del 1 al 5, donde:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

1 2 3 4 5

1. La técnica de Pomodoro ha permitido a mis estudiantes mantener la concentración durante periodos más largos.

1 2 3 4 5

2. He observado una mejora en el rendimiento académico de mis estudiantes desde que empezaron a utilizar la técnica de Pomodoro.

1 2 3 4 5

3. Mis estudiantes han obtenido mejores calificaciones gracias a la implementación de la técnica de Pomodoro en su rutina de estudio.

1 2 3 4 5

4. Estoy satisfecho(a) con los resultados que mis estudiantes han obtenido utilizando la técnica de Pomodoro.

1 2 3 4 5

5. Recomendaría la técnica de Pomodoro a otros educadores como una estrategia efectiva para mejorar los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes.

1 2 3 4 5

A. Encuesta de satisfacción alumnos en base a la técnica

Instrucciones: Por favor, responde las siguientes preguntas basándote en tu experiencia con la técnica de Pomodoro. Usa la escala de Likert del 1 al 5, donde:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

1. La técnica de Pomodoro me ha ayudado a organizar mejor mis sesiones de estudio.

1 2 3 4 5

2. Siento que mi tiempo de estudio está mejor estructurado gracias a la técnica de Pomodoro.

1 2 3 4 5

3. He notado una mejora significativa en mi capacidad de concentración desde que utilizo la técnica de Pomodoro.

1 2 3 4 5

4. La técnica de Pomodoro me ha permitido mantener la concentración durante periodos más largos.

1 2 3 4 5

5. Soy más productivo(a) en mis estudios cuando aplico la técnica de Pomodoro.

1 2 3 4 5

6. He logrado completar más tareas académicas en menos tiempo utilizando la técnica de Pomodoro.

1 2 3 4 5

7. Estoy satisfecho(a) con los resultados obtenidos utilizando la técnica de Pomodoro.

1 2 3 4 5

8. Recomendaría la técnica de Pomodoro a otros estudiantes para mejorar sus hábitos de estudio y rendimiento académico.

1 2 3 4 5

ANEXOS





